

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Menurut Fraenkel, Wallen, & Hyun, (2012) “Penelitian eksperimen adalah satu-satunya jenis penelitian yang secara langsung mencoba untuk mempengaruhi variabel tertentu, dan ketika diterapkan dengan tepat, itu adalah jenis terbaik untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab-akibat. Fraenkel et al., (2012, hlm. 265) mengatakan bahwa “Dalam sebuah studi eksperimental, para peneliti melihat efek setidaknya satu variabel independen pada satu atau lebih variabel dependen.”

Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperimental* design yaitu Jenis desain eksperimental di mana peneliti tidak menggunakan penugasan acak subjek untuk kelompok (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Bentuk desain *quasi-eksperimen The Pretest-Posttest One Group Design*. Desain ini dipilih karena memilih satu kelompok yang akan diteliti dan diberikan *treatment*. Pengukuran yang pertama berfungsi sebagai tes awal, dan yang kedua sebagai tes akhir setelah adanya *treatment*.

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

Treatment Group	M	O ₁	X	O ₂
-----------------	---	----------------	---	----------------

Rancangan Penelitian *Quasi-Ekperimenal Pretest-Posttest One Group Design*
(Fraenkel et al., 2013, hlm. 272)

Keterangan:

M : Subjek dalam setiap grup

O₁ : *Pretest*

O₂ : *Posttest*

X : Program integrasi *life skills* dalam olahraga senam

3.2 Lokasi, Populasi dan Sampel

3.2.1 Lokasi

Lokasi penelitian ini adalah tempat yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Lokasi penelitian ini dilakukan di Gedung gymnasium sport jabar arcamanik yang beralamat di Jl. Pacuan Kuda No. 140, Sukamiskin, Kec. Arcamanik, Kota Bandung, Jawa Barat.

3.2.2 Populasi

Agar suatu penelitian dapat menghasilkan data yang diperlukan maka diharuskan memiliki sumber data, sumber data tersebut berasal dari populasi. Kelompok yang lebih besar yang ingin digunakan pada penelitian dan diukur hasilnya disebut populasi (Fraenkel et al., 2012). Maka dari itu populasi adalah kelompok data yang digunakan peneliti, dan tujuan peneliti yaitu untuk mengetahui isi dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 24 atlet porprov XIV 2022.

3.2.3 Sampel

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *Total Sampling*. Peneliti menggunakan seluruh jumlah populasi sebagai sampel penelitian (Fraenkel et al., 2013). Maka dapat disimpulkan bahwa. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah atlet senam se bandung raya dengan rentang usia 12- 27 tahun. Dan jumlah sampel nya adalah 24 atlet porprov. Yang terdiri dari 6 orang atlet dari tiap disiplin senam yaitu : artistik putra, artistik putri, ritmik, dan aerobik.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian tentang integrasi *life skill* melalui olahraga senam dalam rangka positive youth development dilaksanakan pada:

- 1) Tempat penelitian : Gedung gymnasium sport jabar arcamanik
- 2) Tanggal penelitian : 15 Oktober – 19 November
- 3) Waktu penelitian : 13.00-15.00 WIB
- 4) Intensitas pertemuan : 1 minggu 1 kali
- 5) Jumlah pertemuan : 6 kali

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian yang dibutuhkan. Instrumen penelitian adalah alat yang akan dipakai ketika penelitian berlangsung dan berfungsi sebagai alat yang akan diproses ketika pengumpulan data. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecakapan hidup adalah instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport (LSSS)* yang dibuat oleh Cronin & Allen (2017). Dengan teknik pengumpulan datanya yaitu angket/kuesioner dengan skala penilaian menggunakan skala *Likert*. Yang kemudian diadaptasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian Instrumen kuesioner LSSS berisi delapan *life skills* utama yang terdiri atas 47 item pertanyaan dengan rentang skala lima poin yaitu dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*). Kendellen (2016) memberikan 4 langkah dalam mengintegrasikan program *life skills* yaitu : (a) *focus on one life skill per lesson*, (b) *introduce the life skill at the beginning of the lesson*, (c) *implement strategies to teach the life skill throughout the lesson*, and (d) *debrief the life skill at the end of the lesson*.

Sampel yang akan mengisi instrument ini adalah 24 atlet porprov XIV 2022. Dengan cara pengisian yaitu mengisi setiap pertanyaan dibawah ini dengan memberikan lingkaran (O) pada salah satu kolom jawaban 1 – 5 yang sesuai dengan keadaan atlet. Kemudian instrument ini akan diisi pada awal pertemuan dan akhir *treatment*.

Time Work	Kerjasama Tim
Accepts suggestions for improvement from others	Menerima saran dan perbaikan dari orang lain
Help build team/group spirit	Membantu membangun semangat tim/kelompok
Work well within a team/group	Bekerja dengan baik dalam tim/kelompok
Suggest to team/group members how they can improve their performance	Memberikan saran kepada anggota tim/kelompok mengenai cara meningkatkan kinerja mereka
Help another team/group member perform a task	Membantu anggota tim/grup lain dalam melaksanakan suatu tugas
Change the way I perform for the benefit of the team/group	Mengubah cara saya dalam melakukan sebuah pekerjaan demi kepentingan tim/kelompok
Work with others for the good of the team/group	Bekerja sama dengan orang lain demi kebaikan tim/kelompok

Goal Setting	Penetapan Tujuan
Set goals so that I can stay focused on improving	Menentukan tujuan atau objektif untuk terus memperbaiki diri
Set challenging goals	Menentukan tujuan yang menantang
Check progress towards my goals	Memeriksa perkembangan saya terkait tujuan yang saya buat
Set short-term goals in order to achieve long-term goals	Menentukan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka Panjang
Remain committed to my goals	Tetap berkomitmen pada tujuan saya
Set goals for practice	Menentukan tujuan untuk berlatih
Set specific goals	Menentukan tujuan yang spesifik
Emotional Control	Kontrol Emosi
Know how to deal with my emotions	Mengetahui bagaimana cara mengelola emosi saya
Understand that I behave differently when emotional	Memahami bahwa saya berperilaku berbeda pada saat saya merasa emosional
Notice how I feel	Memperhatikan perasaan saya
Use my emotions to stay focused	Menggunakan emosi saya untuk tetap fokus
Understand other peoples' emotions	Memahami emosi orang lain
Notice how other people feel	Memperhatikan perasaan orang lain
Help other use their emotions to stay focused	Membantu orang lain dalam menggunakan emosi mereka untuk tetap fokus
Help other people control their emotions when something bad happens	Membantu orang lain dalam mengendalikan emosi mereka ketika sesuatu yang buruk terjadi
Social Skills	Keterampilan sosial
Interact in various social setting	Berinteraksi dalam berbagai situasi sosial
Maintain close friendships	Menjaga hubungan persahabatan yang dekat dengan orang lain
Start a conversation	Memulai percakapan
Get involved in group activities	Terlibat dalam kegiatan kelompok
Help others without them asking for help	Membantu orang lain tanpa mereka meminta bantuan
Leadership	Kepemimpinan
Setting high standards for the team/groups	Menetapkan standar tinggi untuk tim/kelompok
Know how to motivate others	Mengetahui cara memotivasi orang lain
Help others solve their performance problems	Membantu orang lain memecahkan masalah kinerja mereka
Be a good example for others	Menjadi teladan yang baik bagi orang lain
Organize team members/groups to work together	Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja sama
Recognize the achievements of others	Mengakui prestasi orang lain

Know how to positively influence a group	Mengetahui cara mempengaruhi suatu kelompok secara positif
Consider the opinion of each member of the team/group	Mempertimbangkan pendapat masing-masing anggota tim/kelompok
Problem Solving and Decision Making	Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan
Think about a problem carefully	Memikirkan suatu masalah dengan hati-hati
Compare each solution with the best problem solving	Membandingkan setiap solusi dengan pemecahan masalah terbaik
Make as many troubleshooting as possible	Membuat pemecahan masalah sebanyak mungkin
Evaluate solutions to a problem	Mengevaluasi solusi dari suatu masalah

Tabel 3.2

Instrumen *life skills scale of sport*

Kerja Tim (Teamwork)					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak sama sekali	Sedikit	lumayan	banyak	Sangat banyak
Menerima saran dan perbaikan dari orang lain	1	2	3	4	5
Membantu membangun semangat tim/kelompok	1	2	3	4	5
Bekerja dengan baik dalam tim/kelompok	1	2	3	4	5
Memberikan saran kepada anggota tim/kelompok mengenai cara meningkatkan kinerja mereka	1	2	3	4	5
Membantu anggota tim/grup lain dalam melaksanakan suatu tugas	1	2	3	4	5
Mengubah cara saya dalam melakukan sebuah pekerjaan demi kepentingan tim/kelompok	1	2	3	4	5
Bekerja sama dengan orang lain demi kebaikan tim/kelompok	1	2	3	4	5

Penetapan Tujuan (<i>Goal Setting</i>)					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak sama sekali	Sedikit	lumayan	banyak	Sangat banyak
Menentukan tujuan atau objektif untuk terus memperbaiki diri	1	2	3	4	5
Menentukan tujuan yang menantang	1	2	3	4	5
Memeriksa perkembangan saya terkait tujuan yang saya buat	1	2	3	4	5
Menentukan tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka Panjang	1	2	3	4	5
Tetap berkomitmen pada tujuan saya	1	2	3	4	5
Menentukan tujuan untuk berlatih	1	2	3	4	5
Mentukan tujuan yang spesifik	1	2	3	4	5
Kemampuan emosional (<i>Emotional Skills</i>)					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak sama sekali	Sedikit	Lumayan	banyak	Sangat banyak
Mengetahui bagaimana cara mengelola emosi saya	1	2	3	4	5
Memahami bahwa saya berperilaku berbeda pada saat saya merasa emosional	1	2	3	4	5
Memperhatikan perasaan saya	1	2	3	4	5
Menggunakan emosi saya untuk tetap focus	1	2	3	4	5
Memahami emosi orang lain	1	2	3	4	5
Memperhatikan perasaan orang lain	1	2	3	4	5
Membantu orang lain dalam menggunakan emosi mereka untuk tetap focus	1	2	3	4	5
Membantu orang lain dalam mengendalikan emosi mereka ketika sesuatu yang buruk terjadi	1	2	3	4	5
Keterampilan Sosial (<i>Social Skills</i>)					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak sama sekali	Sedikit	lumayan	banyak	Sangat banyak
Berinteraksi dalam berbagai situasi sosial	1	2	3	4	5
Menjaga hubungan persahabatan yang dekat dengan orang lain	1	2	3	4	5

Memulai percakapan	1	2	3	4	5
Terlibat dalam kegiatan kelompok	1	2	3	4	5
Membantu orang lain tanpa mereka meminta bantuan	1	2	3	4	5
Kepemimpinan (<i>Leadership</i>)					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak sama sekali	Sedikit	lumayan	banyak	Sangat banyak
Menetapkan standar tinggi untuk tim/kelompok	1	2	3	4	5
Mengetahui cara memotivasi orang lain	1	2	3	4	5
Membantu orang lain memecahkan masalah kinerja mereka	1	2	3	4	5
Menjadi teladan yang baik bagi orang lain	1	2	3	4	5
Mengatur anggota tim/kelompok untuk bekerja sama	1	2	3	4	5
Mengakui prestasi orang lain	1	2	3	4	5
Mengetahui cara mempengaruhi suatu kelompok secara positif	1	2	3	4	5
Mempertimbangkan pendapat masing-masing anggota tim/kelompok	1	2	3	4	5
Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah (<i>Decision Making and Problem Solving</i>)					
Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk	Tidak sama sekali	Sedikit	lumayan	banyak	Sangat banyak
Memikirkan suatu masalah dengan hati-hati	1	2	3	4	5
Membandingkan setiap solusi dengan pemecahan masalah terbaik	1	2	3	4	5
Membuat pemecahan masalah sebanyak mungkin	1	2	3	4	5
Mengevaluasi solusi dari suatu masalah	1	2	3	4	5

3.5 Program Latihan Integrasi *Life skills*

Komponen *Life Skills* : Kerjasama Tim (*teamwork*)

Sesi	Program	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris dan berdoa • Menjelaskan tujuan latihan yang akan disampaikan • Materi yang akan disampaikan oleh pelatih mengenai kegiatan estafet dengan menggunakan Gerakan senam • Pelatih menyampaikan nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) mengenai Kerjasama tim (<i>teamwork</i>) yang akan diterapkan pada hari ini • Pelatih berdiskusi mengenai apa yang dimaksud dengan Kerjasama dan cara penerapannya pada kegiatan hari ini. • <i>Stretching</i> : <i>Static</i> + <i>Dinamic</i> • <i>Jogging</i> 10 menit 	5-10 Menit
<i>Inti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dibagi menjadi 5 kelompok • Bekerja sama dalam pemanasan PNF Pemanasan proprioepsi neuromuscular atau <i>proprioceptive neuromuscular facilitation</i> (PNF) menggabungkan pemanasan isometrik, statis, dan pasif. Latihan ini dilakukan untuk mencapai tingkat kelenturan gerakan yang lebih tinggi • Setelah atlet mendapatkan kelompok selanjutnya pelatih menjelaskan perilaku yang menggambarkan komponen yang termasuk dalam Kerjasama tim yaitu bekerjasama yang baik dalam tim, saling membantu antar anggota tim untuk menjalankan tugas • Penilaian menggunakan waktu yang tercepat • Ketika satu kelompok tampil maka kelompok lain harus menghafalkan dan menjelaskan Gerakan yang dipakai oleh kelompok yang sedang tampil • Setelah itu hasil waktu dari setiap kelompok akan di ranking oleh pelatih • Atlet melakukan pendinginan dan pelepasan otot 	25-30 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran oleh pelatih • Pelatih menanyakan dan berdiskusi dengan siswa mengenai nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) mengenai kerjasama tim (<i>teamwork</i>) • Atlet menjelaskan bagaimana mereka menerapkan Kerjasama tim pada saat melakukan estafet dengan menggunakan Gerakan senam dan hal apa aja yang dapat mereka pelajari saat menerapkan focus <i>life skill</i> pada hari ini • Pelatih menjelaskan tentang penerapan Kerjasama tim (<i>teamwork</i>) pada kehidupan sehari-hari dilingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat 	15 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan gambaran tentang materi yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya • Berdoa 	
--	--	--

Komponen *Life Skills* : Penetapan Tujuan (*goal setting*)

Sesi	Program	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris dan berdoa • Menjelaskan tujuan latihan yang akan disampaikan • Materi yang akan disampaikan oleh pelatih mengenai Gerakan senam melompat dan roll depan • <i>Stretching : Static + Dinamic</i> 	5-10 Menit
<i>Inti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) mengenai penetapan tujuan (<i>goal setting</i>) yang akan diterapkan pada hari ini • Pelatih berdiskusi mengenai apa yang di maksud dengan penetapan tujuan dan cara penerapannya pada kegiatan hari ini • Pelatih membagi atlet kedalam 5 kelompok secara acak • Pelatih memberikan Gerakan melompat dan berputar ke setiap masing-masing kelompok. Gerakannya yaitu melompat melewati rintangan dengan kaki menjepit bola plastik setelah itu melakukan roll depan melewati rintangan dan memasukan bola ke dalam kotak, setiap orang melakukan secara bergiliran dengan kembali lagi ke tempat asal dan berjabat tangan dengan orang berikutnya yang akan melakukan. • Semua kelompok bermain dan berlomba mengumpulkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam kotak • Ketua kelompok mencatat hasil bola yang telah di dapatkan • Atlet melakukan pendinginan dan pelepasan otot 	25-30 menit

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran oleh pelatih • Pelatih menanyakan dan berdiskusi dengan atlet mengenai nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) tentang penetapan tujuan (<i>goal setting</i>) • Atlet menjelaskan bagaimana mereka menerapkan penetapan tujuan pada saat melakukan Gerakan melompat dan berputar dan hal apa saja yang dapat mereka pelajari saat menerapkan focus life skill pada hari ini • Pelatih menjelaskan tentang penerapan penetapan tujuan (<i>goal setting</i>) pada kehidupan sehari-hari dilingkungan rumah, sekolah dan masyarakat • Menyampaikan gambaran tentang materi yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya • Berdoa 	15 Menit
---------	--	----------

Komponen *Life Skills* : Kontrol Emosi (*Emotional Control*)

Sesi	Program	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris dan berdoa • Menjelaskan tujuan latihan yang akan disampaikan • Materi yang akan disampaikan oleh pelatih mengenai kegiatan pluit games • <i>Stretching : Static + Dinamic</i> 	5-10 Menit
<i>Inti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) mengenai control emosi (<i>emotional control</i>) yang akan diterapkan pada hari ini • Pelatih berdiskusi mengenai apa yang dimaksud dengan control emosi dan cara penerapannya pada kegiatan hari ini • Pluit games adalah permainan yang akan dilakukan dengan cara pelatih meniup pluit 1 kali itu artinya atlet harus melakukan Gerakan senam handstand dengan emosi yang atlet tampilkan jika pelatih meniup pluit 2 kali itu artinya atlet harus melakukan gerakan senam khayang dengan emosi yang atlet tampilkan selanjutnya jika pelatih meniup pluit 3 kali itu artinya atlet harus melakukan Gerakan senam lif jump dengan emosi yang atlet tampilkan. • Atlet melakukan pendinginan dan pelepasan otot 	25-30 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran oleh pelatih • Pelatih menanyakan dan berdiskusi dengan atlet mengenai nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) tentang kontrol emosi (<i>emotional control</i>) • Atlet menjelaskan bagaimana mereka melaksanakan kontrol emosi (<i>emotional control</i>) 	15 Menit

	<p>pada kehidupan sehari-hari dilingkungan rumah, sekolah dan masyarakat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan gambaran tentang materi yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya • Berdoa 	
--	---	--

Komponen *Life Skills* : Kecakapan Sosial (*Social Skill*)

Sesi	Program	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris dan berdoa • Menjelaskan tujuan latihan yang akan disampaikan • Materi yang akan disampaikan oleh pelatih mengenai kegiatan kombinasi rangkaian Gerakan senam • <i>Stretching : Static + Dinamic</i> 	5-10 Menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) mengenai kecakapan social (<i>Social Skill</i>) yang akan di terapkan pada hari ini • Pelatih berdiskusi mengenai cara penerapan kecakapan social pada kegiatan hari ini • Pelatih memberikan arahan kepada atlet tentang kontrak perilaku selama materi berlangsung (<i>respect, participation, independence, and care</i>) • Pelatih membagi atlet ke dalam 4 kelompok secara acak • Kemudian atlet di berikan waktu 10 menit untuk berdiskusi dan menghafalkan Gerakan kombinasi rangkaian senam yang akan di ditampilkan • Pelatih dibantu atlet lain akan mengevaluasi perilaku siswa yang telah di sampaikan sebelumnya • Atlet melakukan pendinginan dan pelepasan otot 	25-30 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran oleh pelatih • Pelatih menanyakan dan berdiskusi dengan siswa mengenai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) tentang kecakapan social (<i>social skill</i>) • Atlet menjelaskan bagaimana mereka menerapkan kecakapan social pada saat melakukan Gerakan kombinasi rangkaian senam dan hal apa saja yang dapat mereka pelajari saat menerapkan focus life skill pada hari ini • Pelatih menjelaskan tentang penerapan kecakapan social (<i>social skill</i>) pada kehidupan sehari-hari dilingkungan rumah, sekolah dan masyarakat • Menyampaikan gambaran tentang materi yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya • Berdoa 	15 Menit

Komponen *Life Skills* : Kepemimpinan (*Leadership*)

Sesi	Program	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris dan berdoa • Menjelaskan tujuan latihan yang akan disampaikan • Menyampaikan materi oleh pelatih mengenai kegiatan tabata modifikasi gerakan senam • <i>Stretching : Static + Dinamic</i> 	5-10 Menit
<i>inti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) mengenai kepemimpinan (<i>leadership</i>) yang akan di terapkan pada hari ini • Pelatih berdiskusi mengenai cara penerapan kepemimpinan pada kegiatan hari ini • Atlet bergabung dengan kelompoknya yang sudah ditentukan oleh pelatih • Pelatih memberikan tugas kepada setiap ketua kelompok agar mencari video tabata setelah itu memodifikasi Gerakan tabata yang berkaitan dengan senam dan menghafalkan Gerakan tersebut kemudian memimpin anggota kelompoknya untuk Bersama sama melakukan tabata modifikasi gerakan senam • Ketua kelompok memilih 1 orang untuk membantu memimpin anggota • Setiap kelompok melakukan tabata modifikasi Gerakan senam sebanyak 3x, ketua kelompok dan asisten ketua kelompok akan dipilih ulang oleh pelatih • Pelatih menilai ketua kelompok mana yang lebih dominan dalam memimpin teman sekelompoknya • Atlet melakukan pendinginan dan pelepasan otot 	25-30 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran oleh pelatih • Pelatih menanyakan dan berdiskusi dengan atlet mengenai nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) tentang kepemimpinan (<i>leadership</i>) • Atlet menjelaskan bagaimana mereka menerapkan kepemimpinan pada saat melakukan tabata modifikasi Gerakan senam dan hal apa saja yang dapat mereka pelajari saat menerapkan focus life skill pada hari ini • Pelatih menjelaskan tentang penerapan penetapan kepemimpinan (<i>leadship</i>) pada kehidupan sehari-hari dilingkungan rumah, sekolah dan masyarakat • Menyampaikan gambaran tentang materi yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya • Berdoa 	15 Menit

Komponen *Life Skills* : Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan
(*Problem Solving and Decision Making*)

Sesi	Program	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris dan berdoa • Menjelaskan tujuan latihan yang akan disampaikan • Menyampaikan materi oleh pelatih mengenai kegiatan tebak gambar • <i>Stretching : Static + Dinamic</i> 	5-10 Menit
<i>inti</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) mengenai pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (<i>problem solving and decision making</i>) yang akan di terapkan pada hari ini • Pelatih berdiskusi mengenai cara pemecahan masalah dan pengambilan keputusan pada kegiatan hari ini • Atlet bergabung dengan kelompoknya yang telah dibentuk pada pertemuan sebelumnya • Tebak gambar adalah permainan yang menebak salah satu gambar dengan clue mendekati gambar tersebut dan atlet harus memahami dari gambar tersebut lalu praktikan oleh perwakilan dari kelompok • Pelatih akan menentukan juaranya ketika kelompok tersebut berhasil dengan 3 poin yang ditentukan yaitu mengangkat tangan lebih cepat, menebak gambar dengan benar dan melakukan Gerakan sesuai tebakan gambar. Apabila salah satu dari 3 poin tersebut salah maka akan dilempar ke kelompok lain. • Siswa melakukan pendinginan dan pelepasan otot 	25-30 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluasi pembelajaran dan menyampaikan tujuan pembelajaran oleh pelatih • Pelatih menanyakan dan berdiskusi dengan atlet mengenai nilai kecakapan hidup (<i>life skill</i>) pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (<i>problem solving and decision making</i>) • Atlet menjelaskan bagaimana mereka menerapkan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan pada saat melakukan tebak gambar dan hal apa saja yang dapat mereka pelajari saat menerapkan focus life skill pada hari ini • Pelatih menjelaskan tentang penerapan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan (<i>problem solving and decision making</i>) pada kehidupan sehari-hari dilingkungan rumah, sekolah dan masyarakat • Berdoa 	15 enit

3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.6.1 Uji Validitas Instrumen

Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengujian dari pearson correlation dengan menggunakan bantuan dari perangkat lunak (software) yaitu IBM SPSS Statistics versi 25. Untuk menentukan valid tidaknya butir pertanyaan dari instrument maka diperlukan syarat pengujian. Syarat dari pengujian ini adalah $R_{hitung} > R_{tabel}$. Dimana hasil R_{tabel} didapatkan dari tabel product moment $N = 18$ dengan df (degree of freedom) = $N-2$ dan signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) maka didapat nilai 0,400. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3.3
Uji Validitas

no soal	Rhitung	Rtabel	Kriteria	Kategori
1	0,265	0,400	TDK VALID	Rendah
2	0,493	0,400	VALID	Sedang
3	0,483	0,400	VALID	Sedang
4	0,509	0,400	VALID	Sedang
5	0,632	0,400	VALID	Tinggi
6	0,554	0,400	VALID	Sedang
7	0,424	0,400	VALID	Sedang
8	0,707	0,400	VALID	Tinggi
9	0,805	0,400	VALID	Sgt tgi
10	0,661	0,400	VALID	Tinggi
11	0,591	0,400	VALID	Sedang
12	0,738	0,400	VALID	Tinggi
13	0,654	0,400	VALID	Tinggi
14	0,731	0,400	VALID	Tinggi
15	0,591	0,400	VALID	Sedang
16	0,564	0,400	VALID	Sedang
17	0,650	0,400	VALID	Tinggi
18	0,675	0,400	VALID	Tinggi
19	0,632	0,400	VALID	Tinggi
20	0,538	0,400	VALID	Sedang
21	0,770	0,400	VALID	Tinggi
22	0,877	0,400	VALID	Sgt tgi
23	0,591	0,400	VALID	Sedang
24	0,507	0,400	VALID	Sedang
25	0,783	0,400	VALID	Tinggi
26	0,677	0,400	VALID	Tinggi
27	0,599	0,400	VALID	Sedang
28	0,677	0,400	VALID	Tinggi
29	0,667	0,400	VALID	Tinggi

30	0,778	0,400	VALID	Tinggi
31	0,845	0,400	VALID	Sgt tgi
32	0,754	0,400	VALID	Tinggi
33	0,826	0,400	VALID	Sgt tgi
34	0,603	0,400	VALID	Tinggi
35	0,782	0,400	VALID	Tinggi
36	0,835	0,400	VALID	Sgt tgi
37	0,855	0,400	VALID	Sgt tgi
38	0,667	0,400	VALID	Tinggi
39	0,670	0,400	VALID	Tinggi

Dari 47 pertanyaan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa 39 butir pertanyaan dinyatakan valid dengan hasil Rhitung > Rtabel (0,400) dan mendapatkan kategori validasi sangat tinggi sedangkan 1 pertanyaan dinyatakan tidak valid dengan hasil Rhitung = 0,285 < Rtabel = 0,400 dengan hasil validasi sangat rendah. Dikarenakan adanya item pertanyaan yang tidak valid, maka cara mengatasinya yaitu dengan melakukan drop atau membuang item soal yang tidak valid atau dengan kata lain item pertanyaan tersebut tidak diikuti dalam pengujian berikutnya, seperti uji reliabilitas. Oleh karena itu, terdapat 38 item pertanyaan yang akan digunakan dalam penelitian ini.

3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas ini menggunakan perhitungan *cronbach's alpha* dengan bantuan perangkat lunak (*software*) yaitu *IBM SPSS Statistics* versi 25. Dari pengujian tersebut didapatkan hasil *cronbach's alpha* dengan nilai 0,962 dari 38 item pertanyaan. Dimana kondisi tersebut Rhitung = 0,962 > Rtabel = 0,444 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa 38 pertanyaan dari instrument *life skills scale of sport* reliabel dengan kategori sangat tinggi.

Tabel 3.4 Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.962	38

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang harus dilewati oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitian, bisa juga disebut sebagai persyaratan pelaksanaan penelitian. Proses penelitian dan adapun jenis penelitian pasti berangkat dari sebuah kesenjangan atau masalah. Kesenjangan tersebut terjadi karena adanya perbedaan antara kondisi sekarang dengan kondisi yang diharapkan. Berangkat dari permasalahan yang terjadi maka penelitian dilaksanakan untuk menemukan solusi yang tepa tatas permasalahan yang terjadi. Prosedur penelitian dibagi dalam beberapa tahap yaitu sebagai berikut:

3.7.1 Survey Literatur

Pada survey literatur, peneliti melakukan pengumpulan bahan literatur dan informasi yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

3.7.2 Identifikasi Masalah

Mengidentifikasi masalah yang akan dibahas berkaitan dengan integrasi *life skills* dalam pelatihan olahraga senam berdasarkan literatur dan informasi yang sudah diperoleh.

3.7.3 Kajian Pustaka

Mempelajari literature yang akan digunakan sebagai kajian teori dalam penelitian ini.

3.7.4 Hipotesis

Mengemukakan pertanyaan penelitian yaitu apakah terdapat perbedaan pada siswa yang diberikan *life skills* dibandingkan dengan yang tidak diberikan *life skills* pada pelatihan olahraga senam.

3.7.5 Menentukan variabel dan sumber data

Menentukan variabel-variabel penelitian dan menentukan data-data seperti apa yang dibutuhkan berdasarkan populasi, sampel, dan instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport (LSSS)*.

3.7.6 Menyusun metode penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian quasi experiment dengan metode kuantitatif dan desain yaitu *Pretest-Posttest One Group Design*.

3.7.7 Menentukan dan Menyusun Instrumen Penelitian

Pada tahap ini, instrumen yang digunakan peneliti adalah instrument kuesioner *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) dan wawancara

3.7.8 Observasi lapangan dan perizinan

Melakukan pencarian sumber data dan perijinan kepada pihak-pihak yang berkompeten untuk mengadakan tes. Yang pertama mengajukan surat pengantar observasi penelitian ke Universitas Pendidikan Indonesia yang ditunjukkan ke Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa barat. Selanjutnya setelah surat pengantar observasi penelitian terbit maka langsung di berikan kepada Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Barat yang ber alamat di Jl. Pacuan Kuda No. 140, Sukamiskin Kec. Arcamanik Kota Bandung.

3.7.9 Menentukan populasi, Sampling, dan Sampel

Peneliti menentukan populasi dan sampel mana yang akan di jadikan sampel penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah atlet yang mengikuti Porprov XIV 2022. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Dan menghasilkan sampel 24 orang atlet senam yang terdiri dari 6 orang dari setiap disiplin senam.

3.7.10 Mengumpulkan Data

Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data melalui hasil yang diperoleh pada instrument kuesioner *Life Skills Scale for Sport* (LSSS).

3.7.11 Pengolahan Data

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 25.0 dan mendapatkan skor total, rata-rata, simpangan baku, normalitas dengan metode *liliefors*, homogenitas dengan metode *levene test*, dan uji hipotesis dengan metode *one sample Ttest*.

3.7.12 Analisa Data

Menentukan hasil pengolahan data berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan beberapa sumber teori yang sudah didapatkan.

3.7.13 Menarik Kesimpulan

Kesimpulan diambil berdasarkan analisa data dan diperiksa apakah sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian

3.8 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 25.0 Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

3.8.1 Analisis Deskriptif

3.8.1.1 Mencari Nilai Rata-Rata (\bar{X}) dari setiap kelompok

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} : nilai rata-rata

x_i : skor yang didapat

n : Jumlah sampel

Σ : menyatakan jumlah

3.8.1.2 Mencari Simpangan Baku (S)

Simpangan baku (*standard deviation*) adalah suatu nilai yang menunjukkan tingkat (derajat) variasi kelompok atau ukuran standar penyimpangan reratanya.

$$S^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}$$

Keterangan :

S^2 : Simpangan baku yang dicari

x_i : Skor

\bar{X} : Skor rata-rata

n : Jumlah sampel

3.8.2 Uji Asumsi

3.8.2.1 Uji Normalitas

Penulis menggunakan uji normalitas untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketepatan pemilihan uji statistik yang akan dipergunakan. Penulis menggunakan uji normalitas dari Liliefors.

Tabel 3.5
Dasar pengambilan keputusan uji normalitas

Kriteria	Keputusan
Bila nilai <i>sig.</i> atau nilai probabilitas $P > 0,05$	Data berdistribusi normal
Bila nilai <i>sig.</i> atau nilai probabilitas $P < 0,05$	Data berdistribusi tidak normal

3.8.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan kesamaan dua variansi untuk mengasumsikan bahwa skor setiap variabel memiliki variansi yang homogen. Kriteria yang peneliti Uji homogenitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *levene test to equality of error variance*.

Tabel 3.6
Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas

Kriteria	Keputusan
Bila nilai <i>sig.</i> atau nilai probabilitas $P > 0,05$	Data memiliki variansi yang sama atau homogen
Bila nilai <i>sig.</i> atau nilai probabilitas $P < 0,05$	Data memiliki variansi yang berbeda atau tidak homogen

3.8.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis berdasarkan pertanyaan penelitian dan hipotesis menggunakan *One Sample t-Test* dengan bantuan software statistic IBM SPSS versi 24. *One sample t-test* merupakan uji parametrik yang digunakan untuk mengetahui adakah perbedaan mean sebelum dan sesudah diberikan treatment antara satu kelompok yang berpasangan dengan maksud bahwa kedua kelompok data berasal subjek yang sama.

Tabel 3.7
Dasar pengambilan keputusan uji T

Kriteria	Keputusan
jika nilai <i>Sig. (2-tailed)</i> $\geq \alpha =$ 0,05	Ho ditolak artinya ada perbedaan
jika nilai <i>Sig. (2-tailed)</i> $< \alpha =$ 0,05	Ho diterima artinya tidak ada perbedaan