

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Metode dan Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode *experiment*.. Fraenkel, dkk. (2012) mengatakan:

*“Experimental research is unique in two very important respect: It is the only type of research that directly attempts to influence a particular variable, and when properly applied, it is the best type for testing hypotheses about cause-and-effect relationship.”*

Lebih jelas lagi (Maksum, 2012), memaparkan mengenai ciri dari penelitian eksperimen, bahwa:

Penelitian eksperimen dicirikan dengan 4 hal, yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi dan ukuran keberhasilan. Apabila suatu penelitian eksperimen memenuhi ke-empat hal di atas, maka dapat dikatakan eksperimen murni (*true experiment*). Sebaliknya, jika suatu penelitian eksperimen tidak dapat memenuhi ke-empat hal tersebut - terutama dalam hal randomisasi dan kelompok kontrol - maka disebut eksperimen semu (*quasi experiment*) atau bisa juga berbentuk praeksperimen (*weak experiment*). (hlm. 67)

Dari pemaparan di atas, metode penelitian eksperimen yang cocok untuk digunakan oleh penulis adalah eksperimen semu (*quasi experiment*). Hal ini dikarenakan penelitian ini tidak memenuhi keempat syarat penelitian eksperimen, yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi dan ukuran keberhasilan.

Desain Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *The Randomized Posttest-Only Control Group Design* menurut Fraenkel dkk (2012). Pada desain ini, kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan berupa mengikuti sistem kompetisi berbasis kecakapan hidup yang diselenggarakan oleh peneliti sedangkan kelompok kontrol mengikuti sistem kompetisi non- berbasis kecakapan hidup. Adapun gambaran mengenai desain tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

<i>Treatment group</i>	<u>R</u>	<u>X<sub>1</sub></u>	<u>O</u>
<i>Control Group</i>	<u>R</u>	<u>X<sub>2</sub></u>	<u>O</u>

Gambar 3.1  
*The Randomized Posttest-Only Control Group Design*  
 (Fraenkel dkk, 2012. *How to Design and Evaluate Research in Education*.  
 New York : McGraw Hill)

Keterangan:

- O1 = *Posttest Berbasis kecakapan hidup*  
 O2 = *Posttest Berbasis kecakapan hidup*  
 X<sub>T1</sub> = *Kelompok sistem kompetisi berbasis kecakapan hidup*  
 X<sub>T2</sub> = *Kelompok sistem kompetisi non-berbasis kecakapan hidup*

### 3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah Pengurus Persatuan Tenis Meja Seluruh Indoneisa Cabang Kota Bandung.

### 3.3 Populasi

Populasi merupakan bagian penting dari sebuah penelitian. Populasi menurut (Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, 2012) adalah “*The term population, as used in research, refers to all the member of a particular group. It is the group of interest to the researchcer, the group to whom the researcher would like to generalize the results of a study*”. Istilah populasi yang digunakan dalam penelitian memiliki arti semua anggota dari sebuah kelompok.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota PTMSI Kota Bandung.

### 3.4 Sampel

Sampel menurut (Fraenkel, dkk., 2012) “*A sample is any part of a population of individuals on whom information is obtained. It may, for a variety reasons, be different from the sample originally selected*”. Sampel merupakan bagian dari populasi dimana informasi diperoleh. Pengambilan sampel berbeda-beda tergantung dari tujuan peneliti. Dalam penelitian ini menggunakan total sampling, menurut (Sugiyono, 2013) “Total

sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”.

Sampel penelitian ini adalah anggota PTMSI Kota Bandung, dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan Teknik total sampling.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Instrumen pada penelitian ini adalah dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui kompetisi dalam rangka pemberdayaan klub-klub tenis meja dibawah naungan Pengcab PTMSI kota Bandung yang disusun pada *Technical Handbook*. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur perkembangan berbasis kecakapan hidups adalah instrumen kuesioner *Life Skills Scale for Sport* (LSSS) (Cronin & Allen, 2017). Instrumen kuesioner LSSS tersebut dikembangkan untuk partisipan olahraga remaja atau pemuda dengan rentang usia 11 – 21 tahun. Instrumen kuesioner LSSS tersebut berisi delapan *life skills* utama yang terdiri atas 47 item pernyataan, dengan skala pengukuran berupa skala likert dengan rentang skala yang digunakan adalah rentang skala lima poin yaitu dari 1 (*not at all*) hingga 5 (*very much*).

#### **A. Penyelenggara Sirkuit Daerah.**

Penyelenggara Kejuaraan Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabor Tenis Meja adalah Pengcab PTMSI Kota Bandung.

#### **B. Waktu dan Tempat Pertandingan.**

Waktu dan tempat pelaksanaan kejuaraan Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 setiap tahun maksimal 4 kejuaraan.

- 1) Sirkuit Daerah I (tentative)
- 2) Sirkuit Daerah II (tentative)
- 3) Sirkuit Daerah III (tentative)
- 4) Sirkuit Daerah IV (tentative)

#### **C. Manajer Meeting dan Pertemuan Teknik.**

1. Manajer Meeting akan dilaksanakan pada H-3 Pertandingan dihadiri oleh para Manajer Tim Cabor Tenis Meja Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021.

**D.** Pertemuan Teknik khusus pelaksanaan undian/drawing bagan pertandingan yang akan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal... 2021 (tentative), pukul 14.00 WIB, bertempat di ...(tentative).

**E. Peserta Pertandingan.**

Peserta Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabang Tenis Meja adalah Klub-klub anggota PTMSI yang terdaftar sebagai anggota PTMSI Pengcab Kota Bandung

**F. Persyaratan Peserta / Atlet.**

Persyaratan peserta Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabang olahraga Tenis Meja berazaskan keanggotaan klub yang terdata di pengcab PTMSI Kota Bandung dan mengacu kepada Peraturan KONI Jawa Barat No. 07 Tahun 2009 dan SK KONI Nomor 16 Tahun 2009 tentang Penetapan nomor Pertandingan & Usia Atlet yaitu sebagai berikut :

1. Seluruh peserta Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 wajib melampirkan Foto Copy identitas diri, Surat Pernyataan sebagai atlet klub atau kartu anggota klub tenis meja wilayah pengcab PTMSI Kota Bandung, dan yang asli diperlihatkan kepada tim keabsahan atlet pada waktu Manajer Meeting.
2. Setiap kontingen Klub mendaftarkan atlet kepada panitia dan tidak boleh berubah setelah Manajer Meeting selesai dilaksanakan sampai dengan pertandingan .
3. Kelas yang dipertandingkan di Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 adalah kelas Pemula, Cadet, Senior dan Lansia.
4. Apabila terjadi keraguan berkaitan dengan dokumen keabsahan peserta akan dilakukan pengecekan ulang tanpa mengganggu jadwal pertandingan dan bila ditemukan atau berdasarkan pengaduan yang dilengkapi bukti otentik ditemukan pelanggaran, maka atlet yang bersangkutan akan didiskualifikasi dari keikutsertaannya pada Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021.
5. Bagi peserta yang tidak membawa/memenuhi persyaratan tidak diperkenankan mengikuti pertandingan.
6. Keabsahan Atlet Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 akan disahkan dan diterbitkan SK atlet cabang Tenis Meja oleh Pengcab PTMSI Kota Bandung, setelah diverifikasi oleh Tim Keabsahan yang ditunjuk oleh Pengcab PTMSI Kota Bandung.

- Seluruh pelatih pendamping atlet pada Kejuaraan Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 adalah pelatih yang bersertifikat minimal pelatih daerah yang diperlihatkan pada saat pendaftaran Kontingen Peserta.

### **G. Pendaftaran Peserta.**

- Sesuai dengan Peraturan Pengcab PTMSI Kota Bandung seluruh Klub yang akan mengikuti Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 wajib mendaftarkan anggota klubnya (atlet) masing-masing dan setiap klub yang telah terdaftar wajib mengikuti keseluruhan seri Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021
- Pendaftaran dimulai tanggal 01 Februari s.d. 30 April 2021 dengan menyerahkan daftar dan biodata atlet/official serta menyertakan Pas Photo ukuran 3 x 4 berwarna sebanyak 2 lembar ke :

**Sekretariat Pengcab PTMSI Kota Bandung**

**Jl. Jakarta no. 18 (Sor Bandung) Bandung**

**Telp. +62 852-2260-0800, +62 852-9454-6567**

### **H. Nomor Yang Dipertandingkan.**

Nomor/Katagori yang dipertandingkan pada Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabor Tenis Meja sebagai berikut :

Tabel 3.1 Kategori Pertandingan

<i>No.</i>	Kategori	Nomor Pertandingan
1	Pemula	Single Putra & Putri
2	Cadet	Single Putra & Putri
3	Senior	Single Putra & Putri
4	Lansia	Single Putra & Putri

### **I. Persyaratan Nomor Pertandingan.**

Persyaratan suatu nomor pertandingan yang dipertandingkan pada Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabor Tenis Meja yaitu minimal diikuti oleh 8 atlet dari 8 klub yang berbeda.

### **J. Penghargaan Pemenang.**

Yasri Mustaq Pratama, 2021

Model Pembinaan dan Pengembangan Tenis Meja Melalui Sistem Kompetisi Antar Klub Berbasis Kecakapan Hidup

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 diberikan penghargaan kepada para pemenang dalam bentuk piala, medali, dan yang lainnya. Panitia penyelenggara hanya menyediakan piagam penghargaan dari KONI Jawa Barat kepada seluruh atlet yang bertanding.

#### **K. Sumber Biaya Penyelenggaraan.**

1. Stimulan KONI Jawa Barat
2. Stimulan KONI Kota Bandung
3. Sumber lain yang sah dan tidak mengikat kepada aturan permainan dan pertandingan

#### **L. Akomodasi, Konsumsi, dan Transportasi.**

1. Akomodasi, konsumsi dan transportasi ditanggung oleh masing-masing Kontingen/Tim peserta.
2. Akomodasi, konsumsi dan transportasi Petugas Pertandingan yang ditugaskan oleh Pengcab PTMSI Kota Bandung ditanggung oleh Panitia Penyelenggara.

### **KETENTUAN KHUSUS**

#### **A. Peraturan Permainan dan Pertandingan.**

Pelaksanaan pertandingan Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabor Tenis Meja mengacu kepada Peraturan permainan yang dikeluarkan oleh ITTF tahun 2020.

#### **B. Sistem Pertandingan**

Sistem Pertandingan mengacu pada Peraturan permainan yang dikeluarkan oleh ITTF tahun 2020. Khusus ketentuan berikut digunakan untuk memperjelas penerapan Peraturan Permainan dan Pertandingan, yaitu sebagai berikut :

##### **1. Ketentuan Pelaksanaan Pertandingan;**

Seluruh pertandingan untuk beregu putra dan putri, tunggal putra dan putri digunakan, yaitu babak 1 menggunakan sistem  $\frac{1}{2}$  kompetisi, dan babak 2 yaitu perempat final, semifinal dan babak final menggunakan sistem gugur tunggal.

##### **2. Seeded;**

Pada Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 digunakan sistem Seeded, yang ditentukan berdasarkan hasil seri sebelumnya, dan hasil pertemuan teknik.

### **C. Wasit.**

Wasit pada pertandingan Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 ini ditugaskan oleh Pengcab PTMSI Kota Bandung.

### **D. Protes.**

Protes dalam hal teknis pertandingan dapat diajukan kepada Panitia oleh Manajer/Kapten Tim atau Pemain yang bersangkutan selambat-lambatnya 15 menit setelah pertandingan selesai dengan melampirkan uang jaminan sebesar Rp. 500.000,00 (Lima Ratus Ribu Rupiah). Protes harus diselesaikan oleh Panitia penyelenggara selambat-lambatnya 60 menit setelah protes diajukan peserta. Apabila protes ditolak maka uang jaminan akan menjadi hak Panitia.

### **E. Referee**

Keputusan tertinggi atas permasalahan yang timbul seputar masalah pertandingan diselesaikan oleh Referee.

### **F. Peralatan**

Peralatan pertandingan yang digunakan dalam Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabang Tenis Meja merujuk kepada Peraturan permainan yang dikeluarkan oleh ITTF tahun 2020.

### **G. Ketentuan Khusus Peralatan Pertandingan**

1. Meja Pertandingan : ITTF approved
2. Net : ITTF approved
3. Bola yang dipergunakan adalah merek "*Nittaku Premium' TIGA BINTANG WARNA PUTIH*" oleh karena itu para pemain tidak diperbolehkan menggunakan kaos tim dengan warna dasar putih, sebab akan mengakibatkan silau atau samarnya pandangan lawan terhadap bola pada saat bertanding.

### 4. *Karet.*

- a. Karet bintik biasa adalah lapisan tunggal yang bukan karet cellular, sintetis atau karet alam, dengan bintik yang menyebar di permukaan raket/bet secara merata dengan kepadatan tidak kurang dari 10 per-Cm<sup>2</sup> dan tidak lebih dari 30 per-Cm<sup>2</sup>.
- b. Karet lunak adalah lapisan tunggal dari karet cellular yang ditutupi dengan lapisan luar karet bintik biasa.
- c. Semua jenis karet yang sudah berubah karakter, karet proses/oplosan, warnanya pudar, kotor, berbau dan lengket, *tidak boleh dipergunakan*.

#### 5. *Pakaian.*

- a. Setiap peserta harus berpakaian olahraga lengkap, (Kaos Berkerah, celana pendek, bersepatu dan berkaos kaki).
- b. Pakaian tidak menggunakan warna dasar putih.
- c. Apabila terdapat dua tim yang bertanding menggunakan kaos tim dengan warna dasar sama, maka salah satu tim harus menggantinya setelah terlebih dahulu diundi oleh wasit.

#### H. **Ketentuan Lain.**

- a. Setiap pemain tidak diperkenankan menempel karet/bet di dalam area pertandingan.
- b. Pemain harus memilih bola di tempat yang telah ditentukan.
- c. Pemain yang mengalami cramp/kejang otot diberi waktu istirahat tidak lebih dari 2 menit dan atas persetujuan Referee.
- d. Pemain yang mengalami cedera dapat diberikan waktu istirahat tidak lebih dari 5 menit dan atas persetujuan Referee.

#### **PENUTUP**

*Technical Handbook* Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabang Tenis Meja ini disusun sebagai acuan yang berisikan pokok-pokok penyelenggaraan kejuaraan Cabang Olahraga Tenis Meja.



Hal-hal yang belum tercantum dalam *technical handbook* penyelenggaraan Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabor Tenis Meja dapat ditambah dalam adendum (peraturan tambahan) yang dikeluarkan oleh Pengcab PTMSI Kota Bandung dengan ketentuan tidak bertentangan dengan peraturan-peraturan yang dikeluarkan oleh Pengprov PTMSI Jawa Barat.

Demikian *technical handbook* Sirkuit Daerah Kota Bandung 2021 cabor Tenis Meja yang penyusunannya mengacu kepada peraturan-peraturan yang dikeluarkan KONI Jawa Barat dan peraturan yang dikeluarkan oleh Pengprov PTMSI Jawa Barat. *Technical Handbook* ini bersifat mengikat dan memiliki kekuatan hukum tetap.

Selain program kompetisi yang disusun, peneliti juga memberikan desain program penerapan kecakapan hidup dan angket *kecakapan hidup* sebagai berikut;

Tabel 3.2 Desain Program Penerapan *kecakapan hidup*

Pertandingan Ke-1

No	Sesi	Perlakuan	Indikator <i>kecakapan hidup</i>
1	Sebelum Pertandingan	memberikan intruksi kepada atlet agar mampu bekerja sama dalam tim dan membantu anggota tim lain dalam melakukan tugas tertentu.	<i>Kerja Tim</i>
2	Saat Pertandingan	Memberikan intruksi agar selalu bekerja sama dan membangun semangat tim	<i>Kerja Tim</i>
		Memberikan intruksi agar selalu menerima saran	
		Memberikan intruksi untuk memberikan saran kepada atlet lain untuk meningkatkan permainan	
		Memberikan intruksi agar merubah cara bermain demi kepentingan tim.	
3	Setelah Pertandingan	Melakukan evaluasi diri berdasarkan hasil pertandingan yang telah dilaksanakan.	<i>Kerja Tim</i>
		Melakukan komunikasi mengenai evaluasi pertandingan dengan sesama atlet, pelatih maupun perangkat pertandingan untuk meningkatkan kualitas individunya.	
		Merekap dan menganalisis hasil dari	

		pertandingan yang sudah dilaksanakan untuk dijadikan pembelajaran pada pertandingan berikutnya.	
		Melakukan evaluasi mengenai strategi-strategi yang akan dilakukan pada pertandingan berdasarkan karakter-karakter pemain lainnya.	
		Melakukan komunikasi yang intens dengan pelatih setelah selesai pertandingan.	

#### Pertandingan Ke-2

No	Sesi	Perlakuan	Indikator <i>kecakapan hidup</i>
1	Sebelum Pertandingan	Menyampaikan riview hasil pertandingan sebelumnya Memberikan intruksi untuk mencapai target dalam meningkatkan permainan	<i>Kerja Tim dan Penetapan tujuan</i>
2	Saat Pertandingan	Memberikan tantangan kepada atlit untuk mencapai tujuan Memebrikan intruksi untuk berkomitmen pada tujuan	<i>Penetapan tujuan</i>
3	Setelah Pertandingan	Memberikan penjelasan mengenai tujuan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang	<i>Penetapan tujuan</i>

#### Pertandingan ke-3

Mengulang yang disampaikan di pertandingan ke-2, yaitu menjelaskan kembali indikator kecakapan hidup mengenai penetapan tujuan.

#### Pertandingan Ke-4

No	Sesi	Perlakuan	Indikator <i>kecakapan hidup</i>
1	Sebelum	Memberikan intruksi agar mampu mengatur	<i>Manajemen Waktu</i>

Yasri Mustaq Pratama, 2021

Model Pembinaan dan Pengembangan Tenis Meja Melalui Sistem Kompetisi Antar Klub Berbasis Kecakapan Hidup

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	Pertandingan	waktu dengan baik.	
2	Saat Pertandingan	Memberikan intruksi agar mengefesiansikan waktu	<i>Manajemen Waktu</i>
3	Setelah Pertandingan	Memberikan penjelasan mengenai tujuan menggunakan waktu secara efektif dalam kehidupan sehari-hari	<i>Manajemen Waktu</i>

#### Pertandingan Ke-5

No	Sesi	Perlakuan	Indikator kecakapan hidup
1	Sebelum Pertandingan	Menjelaskan kembali bagaimana mengatur waktu dengan baik.	<i>Manajemen Waktu dan Kecakapan Emosional</i>
		Menjelaskan cara mengatur emosi	
2	Saat Pertandingan	Memberikan pemahaman bahwa perilaku atlet dapat berbeda saat merasa emosional	<i>Kecakapan Emosional</i>
		Memberikan intruksi untuk menggunakan emosinya agar tetap fokus dan mampu memahami emosi orang lain.	
3	Setelah Pertandingan	Memberikan penjelasan agar mampu membantu orang lain menahan emosi agar tetap fokus dan menahan emosinya saat sesuatu yang buruk terjadi.	<i>Kecakapan Emosional</i>

#### Pertandingan ke-6

Mengulang yang disampaikan di pertandingan ke-5, yaitu menjelaskan kembali indikator kecakapan hidup mengenai kecakapan emosional.

#### Pertandingan Ke-7

No	Sesi	Perlakuan	Indikator kecakapan hidup
1	Sebelum Pertandingan	Memberikan intruksi agar mampu berkomunikasi dengan baik	<i>Komunikasi Interpersonal</i>
2	Saat Pertandingan	Memberikan intruksi agar mampu memperhatikan apa yang dikatakan orang lain	<i>Komunikasi Interpersonal</i>

Yasri Mustaq Pratama, 2021

Model Pembinaan dan Pengembangan Tenis Meja Melalui Sistem Kompetisi Antar Klub Berbasis Kecakapan Hidup

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3	Setelah Pertandingan	Memberikan penjelasan agar mampu berkomunikasi dengan baik kepada orang lain	<i>Komunikasi Interpersonal</i>
---	----------------------	--	---------------------------------

#### Pertandingan Ke-8

No	Sesi	Perlakuan	Indikator <i>kecakapan hidup</i>
1	Sebelum Pertandingan	Memberikan intruksi agar mampu berkomunikasi dengan baik	<i>Komunikasi Interpersonal dan Kecakapan Sosial</i>
2	Saat Pertandingan	Memberikan intruksi agar mampu berinteraksi dalam berbagai situasi pertandingan.	<i>Kecakapan Sosial</i>
3	Setelah Pertandingan	Memberikan penjelasan agar mampu membantu orang lain tanpa harus dimintai bantuan, bergabung dalam kegiatan tim dan mengelola pertemanan yang dekat	<i>Kecakapan Sosial</i>

#### Pertandingan ke-9

Mengulang yang disampaikan di pertandingan ke-8, yaitu menjelaskan kembali indikator kecakapan hidup mengenai kecakapan sosial.

#### Pertandingan Ke-10

No	Sesi	Perlakuan	Indikator <i>kecakapan hidup</i>
1	Sebelum Pertandingan	Memberikan intruksi agar mengeluarkan kemampuan secara maksimal	<i>Kepemimpinan</i>
2	Saat Pertandingan	Memberikan intruksi agar mampu mengakui prestasi orang lain dan mempengaruhi orang lain secara positif.	<i>Kepemimpinan</i>
3	Setelah Pertandingan	Memberikan penjelasan agar mampu membantu orang lain memecahkan masalah kinerja dan menjadi teladan yang baik bagi orang lain	<i>Kepemimpinan</i>

#### Pertandingan Ke-11

No	Sesi	Perlakuan	Indikator <i>kecakapan hidup</i>
----	------	-----------	----------------------------------

Yasri Mustaq Pratama, 2021

Model Pembinaan dan Pengembangan Tenis Meja Melalui Sistem Kompetisi Antar Klub Berbasis Kecakapan Hidup

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1	Sebelum Pertandingan	Memberikan intruksi agar mengeluarkan kemampuan secara maksimal Memberikan intruksi agar mampu memikirkan sesuatu masalah secara seksama.	<i>Kepemimpinan ,Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan</i>
2	Saat Pertandingan	Memberikan intruksi agar mampu membandingkan setiap kemungkinan penyelesaian masalah yang terbaik dan kemungkinan pemecahan masalah sebanyak mungkin	<i>Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan</i>
3	Setelah Pertandingan	Mengevaluasi pemecahan untuk suatu masalah	<i>Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan</i>

#### Pertandingan ke-12

Mengulang yang disampaikan di pertandingan ke-11, yaitu menjelaskan kembali indikator kecakapan hidup mengenai pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Tabel 3.3 Angket Kecakapan hidup

<b>Nama</b> :	
<b>Usia</b> :	

### SKALA KECAKAPAN HIDUP BIDANG OLAHRAGA

#### Petunjuk :

Anak muda senang mendapatkan banyak pengalaman dalam hidupnya dan dapat belajar banyak dari permainan olahraga. Beberapa pertanyaan di bawah ini banyak mengulas kecakapan hidup melalui permainan olahraga yang kamu sukai.

Jawablah pertanyaan dengan melingkari nomor di bagian kanan setiap pertanyaan. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam daftar pertanyaan ini. Maka jawablah dengan jujur.

Ukurlah sampai di mana atau seberapa besar pengaruh olahraga dalam mengajarmu untuk melakukan kecakapan yang ditanyakan dalam daftar pertanyaan berikut ini.

#### Kerja Tim

Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk.....	Tidak sama sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat banyak
Bekerjasama dalam tim.	1	2	3	4	5
Membantu anggota tim lain untuk melakukan tugas tertentu.	1	2	3	4	5
Menerima saran dari orang lain.	1	2	3	4	5
Bekerja sama dengan orang lain untuk kebaikan tim	1	2	3	4	5
Membantu membangunkan semangat tim	1	2	3	4	5
Memberikan saran kepada anggota tim tentang cara meningkatkan permainan mereka.	1	2	3	4	5
Mengubah cara bermain saya demi kepentingan tim.	1	2	3	4	5

#### Penetapan Tujuan

Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk.....	Tidak sama sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat banyak
Membantu saya membuat target dalam meningkatkan permainan.	1	2	3	4	5

Yasri Mustaq Pratama, 2021

Model Pembinaan dan Pengembangan Tenis Meja Melalui Sistem Kompetisi Antar Klub Berbasis Kecakapan Hidup

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menentukan tujuan yang menantang.	1	2	3	4	5
Menilai pencapaian tujuan saya.	1	2	3	4	5
Membuat 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 dalam latihan.	1	2	3	4	5
Menentukan tujuan yang spesifik.	1	2	3	4	5

### Manajemen Waktu

Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk.....	Tidak sama sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat banyak
Mengatur waktu saya dengan baik.	1	2	3	4	5
Menilai berapa banyak waktu yang saya habiskan untuk berbagai aktivitas.	1	2	3	4	5
Mengontrol penggunaan waktu saya.	1	2	3	4	5
Membuat tujuan agar saya dapat menggunakan waktu secara efektif.	1	2	3	4	5

### Kecakapan Emosional

Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk.....	Tidak sama sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat banyak
Mengetahui cara mengatasi emosi saya	1	2	3	4	5
Memahami bahwa perilaku saya dapat berbeda saat merasa emosional.	1	2	3	4	5
Memperhatikan perasaan saya.	1	2	3	4	5
Menggunakan emosi saya agar tetap fokus.	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 menahan emosinya agar tetap fokus.	1	2	3	4	5
Membantu orang lain menahan emosinya saat sesuatu yang buruk terjadi.	1	2	3	4	5

### Komunikasi Interpersonal

Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk.....	Tidak sama sekali	Sedikit	Lumayan	Banyak	Sangat banyak
Berbicara dengan jelas kepada orang lain.	1	2	3	4	5

Yasri Mustaq Pratama, 2021

Model Pembinaan dan Pengembangan Tenis Meja Melalui Sistem Kompetisi Antar Klub Berbasis Kecakapan Hidup

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Memperhatikan apa yang dikatakan orang lain.	1	2	3	4	5
Memperhatikan gerak-gerik orang lain	1	2	3	4	5
Berkomunikasi dengan baik kepada orang lain.	1	2	3	4	5

### **Kecakapan Sosial**

<b>Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk.....</b>	<b>Tidak sama sekali</b>	<b>Sedikit</b>	<b>Lumayan</b>	<b>Banyak</b>	<b>Sangat banyak</b>
Memulai percakapan	1	2	3	4	5
Berinteraksi dalam berbagai situasi sosial	1	2	3	4	5
Membantu orang lain tanpa harus di mintai bantuan.	1	2	3	4	5
Bergabung dalam kegiatan tim.	1	2	3	4	5
Mengelola pertemanan yang dekat.	1	2	3	4	5

### **Kepemimpinan**

<b>Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk.....</b>	<b>Tidak sama sekali</b>	<b>Sedikit</b>	<b>Lumayan</b>	<b>Banyak</b>	<b>Sangat banyak</b>
Menetapkan standar tinggi untuk tim	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 untuk bekerja sama.	1	2	3	4	5
Mengakui prestasi orang lain.	1	2	3	4	5
Mengetahui cara mempengaruhi orang lain secara positif.	1	2	3	4	5
Mempertimbangkan pendapat setiap anggota tim.	1	2	3	4	5

### **Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan**

<b>Olahraga yang saya tekuni banyak mengajari saya untuk.....</b>	<b>Tidak sama sekali</b>	<b>Sedikit</b>	<b>Lumayan</b>	<b>Banyak</b>	<b>Sangat banyak</b>
Memikirkan suatu masalah secara seksama.	1	2	3	4	5
Membandingkan setiap kemungkinan	1	2	3	4	5

Yasri Mustaq Pratama, 2021

Model Pembinaan dan Pengembangan Tenis Meja Melalui Sistem Kompetisi Antar Klub Berbasis Kecakapan Hidup

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



penyelesaian masalah yang terbaik.					
Membuat kemungkinan pemecahan masalah sebanyak mungkin.	1	2	3	4	5
Mengevaluasi pemecahan untuk suatu masalah.	1	2	3	4	5

### 3.6 Analisis Data

Tehnik pengumpulan data dalam suatu penelitian dimaksudkan untuk mengetahui makna dari data yang diperoleh dalam rangka memecahkan masalah penelitian. Adapun langkah-langkah dalam tehnik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan skor pada tiap-tiap butir pernyataan (penskoran) dalam angket sesuai dengan Kriteria penilaian yang telah ditentukan.
- 2) Memasukkan atau melakukan input data dari skor tersebut pada program komputer SPSS.
- 3) Menyeleksi angket yang terkumpul. Proses ini dilakukan untuk melihat apabila ada sebagian butir pernyataan dalam angket yang tidak diisi oleh responden.
- 4) Memberikan skor pada tiap-tiap butir pernyataan (penskoran) dalam angket sesuai dengan criteria penilaian yang telah ditentukan.
- 5) Memasukkan atau melakukan input data dari skor tersebut pada program komputer Microsoft Excel.
- 6) Langkah selanjutnya dianalisis dengan pengolahan statistik dengan menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS).

Deskripsi data dalam hal ini mengungkap mengenai gambaran data hasil penelitian. Pengolahan dilakukan dengan menggunakan menu analyze description explore data pada program SPSS. Data yang dihasilkan adalah rata-rata, median, standar deviasi, varians, skor terendah, skor tertinggi dan sebagainya. Dalam penyajian deskripsi data, penulis hanya menyampaikan lima item saja, yaitu rata-rata, standar deviasi, varians, skor terendah dan skor tertinggi.