

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian adalah usaha untuk menyelidiki suatu permasalahan dengan menggunakan metode ilmiah yang terperinci, termasuk pengumpulan, analisis, dan interpretasi data secara hati-hati, yang bertujuan untuk mencari, mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasi informasi atau data guna menjawab pertanyaan spesifik atau menyelesaikan masalah tertentu.¹ Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono, riset kuantitatif merupakan riset yang bertujuan mengkaji kelompok atau individu menggunakan alat-alat seperti kuesioner, tes, atau instrumen pengumpulan data lain, sehingga dapat dianalisis secara statistik.²

Adapun jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional digunakan untuk menyelidiki asosiasi atau hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan manipulasi pada variabel-variabel tersebut dan data dianggap berkorelasi jika analisis statistik menunjukkan bahwa perubahan pada sebuah variabel berhubungan dengan perubahan pada variabel lainnya, dengan koefisien korelasi signifikan secara statistik, baik dalam

¹H Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021), 2.

²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 8.

arah yang berlawanan (korelasi negatif) atau dalam arah yang sama (korelasi positif).³

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merujuk pada area atau tempat penelitian berlangsung, termasuk tempat fisik di mana data dikumpulkan dan lingkungan di mana fenomena yang diamati terjadi. Adapun penelitian ini dilakukan di Stadion Lambung Mangkurat, Jalan Ahmad Yani, Kilometer 5, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono mendefinisikan populasi sebagai himpunan seluruh objek, individu atau elemen yang memiliki ciri-ciri khusus yang sesuai dengan kriteria penelitian yang dilakukan. Populasi ini mencakup semua kelompok atau individu yang memenuhi kriteria penelitian. Populasi dapat berupa manusia, hewan, objek fisik, atau bahkan konsep yang dipelajari.⁴ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah atlet PASI Kota Banjarmasin dengan jumlah 50 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono, Sampel penelitian merupakan kumpulan kecil dari keseluruhan populasi yang diwakili dengan proporsi yang tepat, sehingga hasil dari sampel dapat dijadikan representasi untuk keseluruhan populasi.⁵

³Andi Ibrahim dkk., *Metodologi Penelitian* (Makassar: Gunadarma Ilmu, 2018), 77.

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 2 ed. (Bandung: Alfabeta, 2019), 126.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 2013, 81.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yang tidak memberikan peluang yang setara kepada anggota populasi yang sedang diteliti untuk terpilih sebagai bagian dari sampel.⁶ Selanjutnya, peneliti melakukan penarikan sampel menggunakan *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah jenis pengambilan sampel di mana peneliti secara sadar memilih partisipan sampel berdasarkan atribut-atribut spesifik yang berkaitan dengan tujuan penelitian.⁷ Adapun ciri-ciri responden yang menjadi sampel pada penelitian ini, yaitu:

- a. Atlet aktif PASI Banjarmasin
- b. Berusia minimal 15 tahun.
- c. Pernah mengikuti kejuaraan atau pertandingan minimal 1 kali.
- d. Bersedia menjadi responden.

Berdasarkan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti, didapatkan total sampel sebanyak 35 responden.

D. Data dan Sumber Data

1. Data

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berisi angka-angka, dapat dihitung, dan terukur serta memiliki nilai numerik yang dapat diolah secara statistik.⁸

⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 2013, 84.

⁷Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 65.

⁸Fausiah Nurlan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Parepare: CV. Pilar Nusantara, 2019), 19.

2. Sumber data

a. Data primer

Data primer merupakan data yang didapat secara langsung dari sumbernya melalui proses penelitian atau pengumpulan informasi yang dilakukan oleh peneliti untuk tujuan tertentu.⁹ Adapun data primer pada penelitian ini adalah atlet PASI Kota Banjarmasin. Data ini dikumpulkan dengan membagikan kuesioner berisi pernyataan tertulis untuk mendapatkan tanggapan atau jawaban dari para responden.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang telah dihimpun dan diproses sebelumnya oleh peneliti lain atau pihak lain untuk tujuan tertentu yang tidak terkait dengan penelitian yang sedang dilakukan. Data ini telah ada sebelumnya dan dihasilkan dari sumber-sumber seperti publikasi, laporan penelitian, basis data, atau sumber informasi lainnya.¹⁰ Adapun didalam penelitian ini, data sekunder dikumpulkan dengan membaca berbagai literatur, termasuk artikel, buku, dan sumber lain dari internet yang berhubungan dengan penelitian ini guna melengkapi dan menyempurnakan hasil penelitian yang ada.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan prosedur atau cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian. Penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan angket atau kuesioner

⁹Karimuddin Abdullah dkk., *Metode Penelitian Kuantitatif* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021), 64.

¹⁰Karimuddin Abdullah dkk., *Metode Penelitian Kuantitatif*, 65.

pernyataan sebagai alat untuk mengumpulkan data penelitian. Wawancara adalah salah satu teknik yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan informasi atau data dari subjek penelitian. Wawancara dilakukan secara lisan maupun tertulis guna menggali lebih dalam lagi apa yang hendak diteliti. Selanjutnya adalah observasi, observasi merupakan kegiatan yang peneliti lakukan untuk mengamati apa yang dilakukan atlet ketika menjelang pertandingan. Adapun kuesioner merupakan alat atau instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data atau informasi dari responden, kuesioner berisi serangkaian pernyataan yang dirancang untuk mendapatkan informasi spesifik dari individu atau kelompok, di mana responden memilih jawaban dari opsi yang telah disediakan.¹¹

Skala Likert merupakan alat pengukuran yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, atau persepsi individu terhadap suatu pernyataan atau topik. Skala likert terdiri dari serangkaian pernyataan atau item yang diikuti oleh skala responsi yang bergradasi, yang biasanya berbentuk pernyataan yang menyatakan tingkat jawaban responden, dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Selanjutnya item pernyataan terbagi menjadi dua dan terdapat pembagian nilai skor untuk empat pilihan jawaban dari item *favorable* dan *unfavorable*.

TABEL 3.1 KATEGORISASI NILAI SKOR SETIAP JAWABAN DARI KUESIONER PENELITIAN

Item	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

¹¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 2019, 199.

F. Instrumen Penelitian

1. Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental didefinisikan sebagai keyakinan yang besar terhadap kemampuan diri sendiri, tetap bersikap positif ketika menghadapi situasi yang menantang dan penuh tekanan, fokus terhadap tujuan, pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan, menjaga emosi tetap terkendali, tetap tenang, dan santai di bawah situasi yang penuh tekanan.¹² Skala likert ketangguhan mental disusun oleh Adam Mamfaiz Harisky berdasarkan aspek-aspek ketangguhan mental dari Michael Sheard, yaitu kepercayaan diri, keteguhan, dan kontrol.

TABEL 3.2 *BLUEPRINT* SKALA KETANGGUHAN MENTAL

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
1	Kepercayaan Diri	Keyakinan yang kuat pada kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan, tetap bersikap positif ketika menghadapi situasi yang menantang dan penuh tekanan, serta percaya terhadap kemampuan yang dimiliki lebih baik dari yang lain.	1, 5, 6, 11, 13, 14	-	6

¹² Sheard, *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*, 85–87.

LANJUTAN TABEL 3.2

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			Favorable	Unfavorable	
2	Keteguhan	Tekad atlet untuk memenuhi tuntutan latihan dan kompetisi, kesediaan untuk mengambil tanggung jawab dalam menetapkan tujuan latihan dan kompetisi, memiliki sikap pantang menyerah, dan kemampuan berkonsentrasi.	12	3, 8, 10	4
3	Kontrol	Menjaga emosi tetap terkendali, tetap tenang, dan tetap santai meskipun dalam situasi tertekan serta mampu mendapatkan kembali kendali psikologis setelah kejadian yang tidak terduga dan tidak terkendali.	4	2, 7, 9	4

2. Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding adalah emosi subjektif yang dirasakan atlet ketika menghadapi pertandingan, yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan ketegangan, disertai dengan gairah fisiologis yang meningkat.¹³ Skala likert

¹³ Husdarta, *Psikologi Olahraga*, 73.

kecemasan bertanding disusun oleh Muhammad Imam Fakhurri berdasarkan aspek-aspek kecemasan bertanding dari Husdarta, yaitu aspek fisik dan aspek psikis.

TABEL 3.3 *BLUEPRINT* SKALA KECEMASAN BERTANDING

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Fisik	Adanya rasa gelisah, sulit tidur, terjadi ketegangan pada otot, dan irama pernafasan tidak stabil.	1, 3, 4, 5, 8	2, 6, 7, 9	10
2	Psikis	Terjadi perubahan suasana hati yang cepat, emosi tidak stabil, menurunnya kepercayaan diri, dan terjadi gangguan pada perhatian dan konsentrasi.	10, 11, 12, 13, 16	14, 15	6

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan aspek penting dari pengujian instrumen yang bertujuan untuk menentukan seberapa akurat suatu instrumen tersebut dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu tes dianggap valid jika mampu mengukur dengan tepat sesuai dengan apa yang seharusnya diukur. Validitas dapat dipahami sebagai kemampuan tes untuk mengukur dengan akurat sesuai dengan tujuan pengukuran yang ditetapkan.¹⁴ Adapun rumus yang digunakan untuk menguji validitas menggunakan korelasi *product moment*, sebagai berikut:

¹⁴ Saifudin Azwar, *Dasar-Dasar Psikometrika*, 2 ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), 95.

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi product moment

x = Skor item

y = Skor total

2. Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada keandalan instrumen pengukuran dalam penelitian. Jika instrumen tersebut digunakan secara berulang kepada subjek yang sama, maka data yang dihasilkan akan tetap konsisten atau stabil.¹⁵ Adapun rumus yang digunakan untuk menguji realibilitas menggunakan *cronbach alpha*, sebagai berikut:

$$r = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum s_b^2}{s_i^2} \right]$$

Keterangan:

r = Realibilitas instrument

k = Banyak butir pernyataan

$\sum s_b^2$ = Jumlah varian

s_i^2 = Total varian

¹⁵ Saifudin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 2 ed, 11.

H. Teknik Analisis Data

Salah satu tahap terpenting dalam penelitian adalah analisis data, di mana peneliti harus memilih metode analisis yang sesuai, baik itu analisis statistik maupun non-statistik. Tahap ini bertujuan untuk menyajikan hasil data menggunakan cara yang mudah dimengerti, jelas, dan susun secara terstruktur.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan SPSS 26 untuk menganalisis data penelitian. Peneliti menerapkan analisis data dari informasi yang dikumpulkan melalui penggunaan angket atau kuesioner selanjutnya dilakukan pengujian asumsi serta analisis regresi sederhana. Selain mempermudah dalam menganalisis data, penggunaan SPSS oleh peneliti juga membantu mengurangi kesalahan perhitungan pada data penelitian.

Adapun proses analisis data yang peneliti lakukan sebagai berikut:

1. Peneliti mengumpulkan data berdasarkan sumber data primer dan sumber data sekunder.
2. Peneliti melakukan proses pengolahan data untuk menyempurnakan data yang telah dikumpulkan sehingga dapat diolah.
3. Peneliti melakukan interpretasi hasil dengan tujuan menjelaskan data agar lebih mudah dipahami.