

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ilmiah, rancangan penelitian berperan sebagai pedoman dalam melaksanakan proses penelitian. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Menurut Saifuddin Azwar, metode kuantitatif adalah suatu metode yang digunakan untuk analisis data berupa angka, yang diperoleh melalui serangkaian prosedur pengukuran.⁴⁷ Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Menurut Saifuddin Azwar jenis penelitian korelasional merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variasi satu variabel dengan variasi satu atau lebih variabel lain, menggunakan koefisien korelasi sebagai pengukur.⁴⁸ Dengan demikian penelitian ini berusaha untuk mengetahui mengenai korelasi antara variabel *social support*, *self-efficacy* dan *grit*.

B. Variabel Penelitian

Menurut Saifuddin Azwar, variabel dalam penelitian merupakan lambang yang nilainya dapat berubah, di mana angka-angka tersebut bisa berbeda antara satu subjek dengan subjek lainnya, atau antara satu kasus dengan kasus lainnya.⁴⁹ Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang digunakan, yaitu:

1. Variabel Bebas (independen) adalah variabel yang memberikan pengaruh terhadap variabel lainnya. Pada penelitian ini *social support* dan *self-efficacy*

⁴⁷ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, 2017.

⁴⁸ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, 2017.

⁴⁹ MA Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, ed. Udin (Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset, 1999).

dijadikan sebagai variabel X atau variabel bebas. Menurut Sarafino *social support* merupakan suatu bantuan, dorongan, dan perhatian yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu, mencakup dukungan emosional, informasi, dan dukungan praktis yang membantu individu mengatasi stres dan memperkuat kesejahteraan.⁵⁰ Menurut Bandura *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu, yang berpengaruh pada motivasi dan ketahanan seseorang dalam menghadapi tantangan.⁵¹

2. Variabel Terikat (Dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi variabel bebas. Dalam penelitian ini *grit* dijadikan sebagai variabel Y atau variabel terikat. Menurut Duckworth *grit* merupakan suatu ketekunan dan semangat juang individu dalam mengejar tujuan jangka panjang, meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan dan hambatan.⁵²

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Saifuddin Azwar, populasi merupakan sekumpulan subjek yang akan dijadikan dasar untuk menggeneralisasi hasil pada penelitian.⁵³ Agar bisa disebut sebagai populasi, sekelompok subjek harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik yang sama, yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya. Oleh karena itu, identifikasi karakteristik ini sangat penting agar generalisasi yang dilakukan dapat dianggap valid dan relevan.

⁵⁰ E.P. Sarafino and T.W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2017.

⁵¹ A Bandura, *Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior* (Prentice Hall, New Jersey., 1991).

⁵² Duckworth, *Grit : The Power of Passion and Pers. Scribner*. 2016

⁵³ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, 2017

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C Kabupaten Kediri. Berdasarkan rincian data hasil observasi serta wawancara kepada pelatih ada 50 atlet dari kelompok usia anak-anak dan remaja.

2. Sampel

Menurut Saifuddin Azwar, sampel merupakan sebagian dari populasi.⁵⁴ Dapat dikatakan sampel karena merupakan bagian dari keseluruhan kelompok yang lebih besar (populasi) yang dipilih sebagai subjek penelitian. Pemilihan sampel yang representatif memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan tentang seluruh populasi berdasarkan data yang dikumpulkan dari sampel tersebut. Menurut Sugiyono, sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu, dan dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian.

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni *non probability sampling* dengan metode *exhaustive sampling*. Teknik *exhaustive sampling* digunakan untuk memastikan bahwa semua atlet yang memenuhi kriteria tertentu akan diikutsertakan dalam penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih akurat dan representatif. Dengan pendekatan ini, peneliti berharap dapat menangkap berbagai perspektif dan pengalaman dari seluruh atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang F.C, baik dari kelompok usia anak-anak maupun remaja. Teknik ini juga dikenal dengan pengambilan sampel jenuh atau sensus, dengan demikian jumlah dari sampel penelitian

⁵⁴ MA Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, ed. Udin (Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset, 1999).

adalah 50 atlet. Dimana peneliti mengambil sampel secara menyeluruh agar peneliti mendapatkan data yang komprehensif.

D. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dilakukan pada tanggal 1 November 2025 sampai 16 November dengan cara bertahap. Pada tanggal 1 November 2025, peneliti mulai memberikan skala *social support* pada seluruh atlet sekolah sepak bola Pacul Guwang f.c. Kemudian, pada tanggal 4 November 2025 peneliti memberikan skala *self-efficacy*. Selanjutnya pada tanggal 11 November 2025 peneliti memberikan skala *grit*. Peneliti memberikan intruksi bagaimana cara mengisi dan kemudian mengawasi atlet sampai selesai mengisi skala yang diberikan

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala psikologi. Yakni pengumpulan data melalui pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diajukan kepada responden.⁵⁵ Untuk pernyataan yang bersifat favorable, pemberian skor dilakukan sebagai berikut: STS (Sangat Tidak Sesuai) = 1, TS (Tidak Sesuai) = 2, S (Sesuai) = 3 dan SS (Sangat Sesuai) = 4. Untuk pernyataan yang unfavorable, penilaian bersifat kebalikannya yaitu skor 4 sampai 1.⁵⁶

E. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi, berupa pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Responden dalam

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.*, Alfabeta (Bandung, 2012).

⁵⁶ Bilson Simamora, *Skala Likert, Bias Penggunaan dan Jalan Keluarnya*, *Jurnal Manajemen* 12, no. 1 (2022): 84–93, <https://doi.org/10.46806/jman.v12i1.978>

penelitian ini diminta memilih satu dari empat alternatif jawaban yang disediakan. Instrumen yang digunakan berupa skala *social support* yang dikembangkan berdasarkan teori Sarafino, skala *self-efficacy* yang dikembangkan berdasarkan teori Bandura, serta skala *grit* yang dikembangkan berdasarkan teori Duckworth, yang disusun mengacu pada aspek-aspek.

1. Skala *Social support*

Skala *social support* yang berlandaskan teori Sarafino digunakan untuk mengukur variabel *social support*.⁵⁷ Dengan jumlah keseluruhan yang digunakan dalam skala ini adalah 40 item.

Tabel 3. 1 blueprint Skala *Social support*

No	Aspek	Indikator	Item		Bobot (%)
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Dukungan emosional	Perhatian	1, 21	11, 31	10%
		Peduli	2, 22	12, 32	10%
2	Dukungan penghargaan	Pengakuan	3, 23	13, 33	10%
		Pujian	4, 24	14, 34	10%
3	Dukungan instrumental	Bantuan fisik	5, 25	15, 35	10%
		Sumber Daya	6, 26	16, 36	10%
4	Dukungan Informasional	Memberikan informasi	7, 27	17, 37	10%
		Memberikan saran	8, 28	18, 38	10%
5	Dukungan Jaringan sosial	Keberadaan komunitas	9, 29	19, 39	10%
		Rasa Keterhubungan	10, 30	20, 40	10%
Jumlah			20	20	100%

⁵⁷ E.P. Sarafino and T.W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, 2017.

2. Skala *Self-efficacy*

Skala *self-efficacy* yang berlandaskan teori Bandura digunakan untuk mengukur variabel *self-efficacy*.⁵⁸ Dengan jumlah keseluruhan yang digunakan dalam skala ini adalah 30 item.

Tabel 3. 2 blueprint Skala *Self-efficacy*

Aspek	Indikator	Item		Bobot (%)
		F	U	
Magnitude	Tingkat kesulitan masalah	3	3	40%
Strength	Keyakinan individu	3	3	15%
	Kemampuan dalam menghadapi tantangan	3	3	15%
Generality	Kepercayaan diri dalam menghadapi situasi	3	3	15%
	Kemampuan menangani berbagai situasi	3	3	15%
Total		15	15	100%

3. Skala *Grit*

Skala *grit* yang berlandaskan teori Duckworth digunakan untuk mengukur variabel *grit*.⁵⁹ Dengan jumlah keseluruhan yang digunakan dalam skala ini adalah 32 item.

Tabel 3. 3 blueprint Skala *Grit*

Aspek	Indikator	Item		Bobot (%)
		F	UF	
Minat	Komitmen terhadap minat	2	2	10%
	Tidak mudah terganggu fokusnya	2	2	15%
	Konsistensi terhadap minat	2	2	10%
	Termotivasi menghadapi tantangan	2	2	15%
Ketekunan dalam berusaha	Memiliki tujuan yang jelas	2	2	10%
	Cenderung tidak takut menghadapi tantangan	2	2	15%

⁵⁸ A Bandura, *Self Efficacy Mechanism in Psychological and Health-Promoting Behavior* (Prentice Hall, New Jersey., 1991).

⁵⁹ Duckworth, *Grit : The Power of Passion and Pers. Scribner*. 2016

	Tetap bekerja keras & bersungguh-sungguh ketika menghadapi situasi menantang	2	2	15%
	Terus melangkah meskipun mengalami kegagalan	2	2	10%
	Total	16	16	100%

F. Uji Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen merupakan proses yang dilakukan untuk menilai seberapa tepat suatu item dalam mengukur hal yang seharusnya diukur, sehingga dapat memastikan keakuratan data yang diperoleh.⁶⁰ Dalam penelitian ini menggunakan dua uji validitas yaitu:

a. Uji Validitas Isi

Uji validitas isi bertujuan untuk menilai sejauh mana butir-butir dalam instrumen mencerminkan keseluruhan aspek dari variabel yang diukur. Penilaian validitas isi dilakukan melalui *expert judgment* dan perhitungan *v aiken's*, yakni dengan meminta pendapat dari dosen pembimbing serta ahli di bidang psikologi, untuk mengevaluasi kesesuaian antara item-item pernyataan dengan indikator dari masing-masing aspek.⁶¹

b. Uji Validitas Konstruk

Uji validitas konstruk digunakan untuk menilai sejauh mana setiap item dalam instrumen berkorelasi dengan skor total variabel.

⁶⁰ Fidia Astuti, *Statistika Psikologi Analisis Data Dengan SPSS* (Penerbit Litnus, 2024).

⁶¹ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas, 4th Ed.*, 4th ed (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).

Menurut Saifudin Azwar, suatu item dinyatakan valid apabila mencapai atau melebihi koefisien korelasi 0,30.⁶² Jika koefisien tidak mencapai sebesar 0,300, maka dapat diturunkan menjadi 0,250. Ini berarti bahwa jika skor total skala yang dikoreksi sama dengan atau lebih besar dari 0,250, maka item tersebut dianggap valid. Sebaliknya, jika item total *correlation* berada di bawah 0,250, maka item tersebut dianggap tidak valid dan tidak dapat digunakan.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas memiliki tujuan untuk memastikan bahwa hasil pengukuran tetap dapat diandalkan dan bebas dari adanya kesalahan dalam pengukuran (*measurement error*). Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan memakai koefisien *alpha cronbach*. Uji konsistensi nilai *alpha cronbach* diperoleh untuk variabel yang diteliti.⁶³ Menurut Saifuddin Azwar rentang angka yang menjadi dasar keputusan ini adalah antara 0-1,00. Semakin mendekati angka 1,00, maka semakin tinggi tingkat reliabilitas suatu pengukuran.⁶⁴

G. Statistik Deskriptif

Menurut Saifuddin Azwar statistik deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau merangkum data yang telah dikumpulkan, tanpa bertujuan untuk membuat kesimpulan yang bersifat umum atau generalisasi.⁶⁵ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan statistik deskriptif

⁶² Saifuddin Azwar, *Reliabilitas Dan Validitas, 4th Ed.*, 4th ed (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).

⁶³ Fidia Astuti, *Statistika Psikologi Analisis Data Dengan SPSS* (Penerbit Litnus, 2024).

⁶⁴ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. 2017

⁶⁵ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. 2017

untuk memberikan gambaran awal mengenai data yang dikumpulkan. Statistik deskriptif mencakup perhitungan rata-rata, median, modus, dan standar deviasi dari variabel-variabel yang diteliti.

Menurut Saifuddin Azwar, mean hipotetik adalah rata-rata yang berlandaskan pada asumsi atau nilai teoritis yang sudah ditentukan, bukan pada data yang diambil dari observasi atau penelitian empiris. Rata-rata ini berfungsi sebagai pedoman untuk menilai data yang telah dikumpulkan, serta menyediakan kerangka untuk membandingkan antara nilai yang diharapkan dan hasil yang sebenarnya.⁶⁶ Mean hipotetik dihitung berdasarkan teori atau model yang ada, sehingga dapat membantu dalam merumuskan hipotesis dan membandingkannya dengan kondisi nyata dari variabel yang diteliti. Penggunaan mean hipotetik sangat penting dalam penelitian ini karena memberikan konteks untuk analisis, meskipun tidak mencerminkan nilai rata-rata yang diperoleh secara langsung dari responden.

H. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berbentuk kuantitatif, sehingga informasi tersebut dianalisis menggunakan metode statistik. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas, yaitu *social support* dan *self-efficacy*, terhadap variabel terikat, yaitu *grit*. Oleh karena itu, peneliti menerapkan metode uji korelasi bivariate (*Pearson Product Moment Correlation*) dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.

⁶⁶ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. 2017

I. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan, untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi kriteria tertentu yang diperlukan dalam analisis. Menurut Saifuddin Azwar, uji asumsi berfungsi untuk menentukan apakah model yang digunakan tepat dan valid untuk membuat inferensi statistik.⁶⁷ Untuk analisis regresi, terdapat beberapa asumsi penting yang harus dipenuhi, antara lain normalitas, linieritas, dan homogenitas. Jika salah satu asumsi uji tidak terpenuhi, seperti pada uji homogenitas yang menunjukkan hasil data heteroskedastisitas, peneliti perlu menggunakan metode yang lebih *robust* atau melakukan transformasi data sebelum melanjutkan ke uji hipotesis. Tanpa memenuhi asumsi tersebut, hasil analisis dapat menjadi tidak valid dan *misleading*, sehingga mengurangi keandalan temuan penelitian.

Namun, meskipun data menunjukkan heteroskedastisitas, penelitian masih dapat dilanjutkan ke uji hipotesis dengan mempertimbangkan beberapa hal. Peneliti dapat menggunakan metode analisis yang lebih tahan terhadap pelanggaran asumsi homoskedastisitas, seperti regresi robust. Selain itu, interpretasi hasil harus dilakukan dengan hati-hati, dengan memperhatikan potensi bias yang diakibatkan oleh varians residual yang tidak konstan.⁶⁸

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah nilai residu atau perbedaan yang ada dalam penelitian, mengikuti distribusi normal atau tidak.

⁶⁷ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*.2017

⁶⁸ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25, Ed. 9* (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018).

Dalam penelitian ini, uji normalitas dapat dilakukan melalui analisis eksploratori dan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji nilai signifikansi.⁶⁹ Dasar keputusan dalam uji normalitas ini yaitu, jika nilai p (signifikansi) yang diperoleh dari uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, maka data tidak terdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menilai apakah terdapat hubungan linier di antara beberapa variabel yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini uji linieritas merupakan langkah awal yang esensial sebelum melakukan analisis regresi linier berganda. Dua variabel dianggap memiliki hubungan linier jika nilai signifikansinya berada di bawah 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat.⁷⁰

3. Uji Heterokedastisitas

Uji Heterokedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas, yaitu varians residual yang konstan di seluruh nilai prediksi. Dalam penelitian ini dilakukan menggunakan dua metode, yaitu scatterplot residual dan uji Glejser. Uji Glejser sebagai metode statistik untuk mendeteksi heteroskedastisitas secara lebih objektif. Uji ini dilakukan dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel independen. Apabila nilai signifikansi (p -value) hasil

⁶⁹ Fidia Astuti, *Statistika Psikologi Analisis Data Dengan SPSS* (Penerbit Litnus, 2024).

⁷⁰ Fidia Astuti, *Statistika Psikologi Analisis Data Dengan SPSS* (Penerbit Litnus, 2024).

regresi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa model tidak mengandung gejala heteroskedastisitas.⁷¹ Data yang heteroskedastisitas dapat mengakibatkan estimasi parameter yang tidak efisien dan bias, sehingga hasil uji hipotesis juga bisa dipertanyakan.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* untuk melihat adakah hubungan antaran varabel X1 dan Y, dan variabel X2 dan Y. Dasar keputusan, jika hasil nilai signifikansi (sig. 2-tailed) menunjukkan probabilitas $< 0,05$, maka hubungan antara variabel dianggap signifikan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel tidak dianggap signifikan.⁷²

Tabel 3. 4 Kategorisasi Kekuatan Hubungan

Nilai Korelasi r	Tingkat Hubungan
0,000 - 0,190	Sangat Lemah
0,200 - 0,390	Lemah
0,400 - 0,590	Cukup Kuat
0,600 - 0,790	Kuat
0,800 - 0,1000	Sangat Kuat

1. Uji Regresi Linier Berganda

Uji regresi linier berganda digunakan untuk mengevaluasi hubungan beberapa variabel independen terhadap satu variabel dependen. Regresi linier berganda digunakan untuk memahami pengaruh

⁷¹ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25, Ed. 9* (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018).

⁷² Fidia Astuti, *Statistika Psikologi Analisis Data Dengan SPSS* (Penerbit Litnus, 2024).

simultan dari variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y. Analisis ini juga memberikan wawasan mengenai kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel terikat. Dalam analisis regresi linier berganda, jika hasil perhitungan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) menunjukkan probabilitas $< 0,05$, maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dianggap signifikan. Jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka hubungan tersebut tidak dianggap signifikan.⁷³

⁷³ Fidia Astuti, *Statistika Psikologi Analisis Data Dengan SPSS* (Penerbit Litnus, 2024).