

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yang ditujukan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel utama yang diteliti. Pendekatan ini disusun untuk memenuhi kaidah ilmiah yang bersifat objektif, konkret, rasional, terukur, dan tersusun secara sistematis, dengan menggunakan data numerik serta teknik analisis statistik. Sebagai metode yang telah lama diakui dalam ranah penelitian ilmiah, pendekatan ini memiliki dasar yang kuat dalam tradisi metodologis yang kredibel.⁷³ Dalam studi ini, pendekatan kuantitatif korelasional digunakan untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat hubungan antara variabel bebas, yakni ketangguhan mental, dukungan sosial dan variabel terikat, yaitu performa puncak pada atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui, sehingga memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih mendalam dan akurat.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut, karakteristik, atau nilai dari individu, objek, atau aktivitas tertentu yang memiliki perbedaan (variasi) dan ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji serta ditarik kesimpulannya.

⁷³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (PT Alfabet, 2016).

Dalam penelitian ini digunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*independent variable*) atau disebut juga variabel X adalah variabel yang dianggap sebagai penyebab munculnya variabel terikat, yang diasumsikan sebagai akibatnya. Sementara itu, variabel terikat (*dependent variable*) atau variabel Y adalah variabel yang dipengaruhi, yang berubah sesuai dengan perubahan pada variabel bebas. Umumnya, variabel terikat ini merupakan aspek yang ingin dijelaskan dalam penelitian.

1. Ketangguhan Mental (X1)
2. Dukungan Sosial Pelatih (X2)
3. Performa Puncak (Y)

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu, objek, atau peristiwa yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan fokus penelitian. Dari keseluruhan kelompok tersebut, data akan dikumpulkan guna dianalisis dan digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan yang dapat mewakili seluruh kelompok.⁷⁴ Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet remaja bulutangkis di PB Hiqua Wijaya Mandiri yang berjumlah 100 orang.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Menurut Sugiyono, terdapat berbagai teknik dalam pengambilan sampel yang dapat digunakan dalam sebuah penelitian.⁷⁵ Teknik-teknik ini

⁷⁴ Ifah Romadian and Said Junaidi, "Hubungan Mental Toughness Dengan Kemampuan Snatch Pada Atlet Angkat Besi", *JURNAL PENJAKORA*, 10(2), 2023, 118-125.

⁷⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (PT Alfabet, 2016).

bertujuan untuk menentukan sampel yang sesuai dengan kebutuhan studi. Pada dasarnya, teknik pengambilan sampel dibagi menjadi dua kategori utama: probability sampling dan non-probability sampling. Dalam studi ini, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian Teknik Pengumpulan Data. Adapun kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Atlet berusia remaja awal (12–15 tahun)
- b. Atlet yang secara aktif dan rutin mengikuti pertandingan pada tingkat lokal, regional, atau nasional
- c. Terdaftar sebagai anggota aktif di PB Hiqua Wijaya Kediri

Dari kriteria pemilihan sampel diperoleh sejumlah 40 orang atlet bulutangkis dari klub PB Hiqua Wijaya Kediri.

3. Jenis Data

- a. Data primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertama (responden atau objek penelitian) dengan tujuan khusus untuk menjawab pertanyaan atau tujuan dalam suatu penelitian. Data ini bersifat orisinal, aktual, dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya.

Menurut Sugiyono yang dikutip dalam penelitian Putra, data primer merupakan informasi yang dikumpulkan secara langsung dan memiliki keterkaitan langsung dengan permasalahan yang sedang

diteliti.⁷⁶ Data primer dalam penelitian ini di dapatkan langsung dari responden berupa skala.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dengan cara membaca, mempelajari dan memahami melalui media lain. Sumber data sekunder merupakan sumber data yang dijadikan pelengkap dari variabel utama, sumber sekunder dalam penelitian ini berupa buku, jurnal, artikel, wawancara dan observasi.⁷⁷ Data sekunder dalam penelitian ini adalah informasi yang dikumpulkan dari sumber-sumber tidak langsung. Sumber-sumber ini meliputi kajian pustaka, catatan resmi, laporan dari berbagai lembaga, serta hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan tema yang diangkat.

4. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, sumber data utamanya adalah jawaban langsung dari para atlet bulutangkis remaja yang tergabung dalam klub PB Hiqua Wijaya Mandiri. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala yang disebarkan, yang memuat informasi mengenai identitas responden serta tanggapan mereka terkait pengalaman dalam pertandingan bulutangkis.

⁷⁶ Sukma Arum Putri, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Universitas Semarang,," *Universitas Semarang*, 2022.

⁷⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (PT Alfabet, 2016).

D. Instrumen Penelitian

Mengacu pada Nasution, alat penelitian adalah cara untuk mengumpulkan dan menganalisis data secara terstruktur demi validitas hipotesis. Dalam studi ini, peneliti memakai instrumen pengukuran yang merupakan hasil modifikasi dari skala yang sudah terbukti reliabel.⁷⁸

Dalam studi ini, peneliti menerapkan skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat poin (1-4) dengan menghilangkan pilihan jawaban netral. Langkah ini diambil untuk mengurangi ambiguitas respons dan menghindari kecenderungan responden untuk memilih jawaban tengah.⁷⁹ Skala ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang mengarah pada penilaian positif (mendukung) maupun negatif (tidak mendukung) terhadap isu yang diteliti. Kriteria penilaian jawaban berdasarkan skala Likert yang digunakan disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 3.1 Kriteria Jawaban Skala Likert Variabel

Alternatif Jawaban	Skor (F)	Skor (UF)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Skala Pengukuran Performa Puncak

Skala performa puncak dalam penelitian ini menggunakan teori Garfield dan Bennet. Performa puncak adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan seluruh kemampuannya secara optimal dan mencapai hasil

⁷⁸ M. K. M Nasution, *Cara Menulis Karya Ilmiah*, Teknik Penulisan Karya Ilmiah (Jakarta, 2017).

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (PT Alfabet, 2016).

yang luar biasa, seringkali dalam kondisi yang disebut "zona" atau "flow".⁸⁰ Terdapat 8 dimensi yang mencakup keadaan mental yang rileks, fisik yang santai, sikap optimis, fokus pada pertandingan, energi yang tinggi, kesadaran yang tajam, gerakan yang terkontrol, serta kemampuan untuk terhindar dari gangguan.⁸¹ Penelitian ini menggunakan 43 pernyataan untuk mengukur performa puncak.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Performa puncak

No	Dimensi	Indikator	Jenis Item	No. Item	Jumlah
1	Mental Rileks	Tenang saat bertanding	F	1	5
			UF	16	
		Bertindak dengan tepat dan cepat	F	17	
				18	
			UF	19	
2	Fisik rileks	Tubuh tidak tegang	F	21	6
				22	
			UF	2	
		Tubuh mudah dikoordinasikan	F	23	
				9	
3	Optimis	Mempercayai kemampuan diri	F	4	8
				6	
			UF	25	
		Mempunyai keyakinan	F	14	
				27	
			UF	28	
		Tidak memiliki keraguan	F	29	
			UF	5	
4	Terpusat pada pertandingan	Fokus pada pertandingan	F	7	5
			UF	30	
		Fisik dan psikis berjalan sinergi	F	31	
				8	
5	Berenergi tinggi	Siap dalam menghadapi pertandingan	UF	32	5
			F	26	

⁸⁰ Garfield, C. A., dan Bennett, H. Z. *Peak Performance: Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Warner Books, 2012.

⁸¹ Krane, V., & Williams, J. M. *Psychological Characteristics of Peak Performance*, (New York: McGraw-Hill, 2006).

		Memiliki semangat untuk bertanding	F	20	
				35	
			UF	34	
6	Kesadaran yang tinggi	Peka terhadap situasi pertandingan	F	10	5
				3	
			UF	36	
		Sadar akan kemampuan diri sendiri	F	38	
			UF	37	
7	Gerakan yang terkendali	Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai kehendak	F	11	7
				39	
			UF	40	
		Mampu mengontrol gerakan	F	12	
			UF	41	
		Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	F	13	
			UF	42	
8	Terselubung	Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	F	15	3
				43	
			UF	44	
Total					44

2. Skala Pengukuran Ketangguhan Mental

Skala ketangguhan mental yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori dari Sheard yaitu, ketangguhan mental adalah kemampuan atau sifat psikologis yang relatif konstan yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi tuntutan hidup dan kinerja (terutama dalam konteks olahraga) dengan lebih efektif daripada orang lain, terutama di bawah tekanan.⁸² Skala yang digunakan adalah *Sport Ketangguhan mental Questioner*, yang mencakup berbagai aspek seperti *confidence*, *constancy*, *control*.⁸³ Penelitian ini menggunakan 14 pernyataan untuk mengukur aspek tersebut. Berikut adalah tabel blue print skala ketangguhan mental.

⁸² Sheard, M., Golby, J., dan Van Wersch, A. "Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)," *European Journal of Psychological Assessment* 25, no. 3 (2009): 186-193.

⁸³ Sheard, M., Golby, J., dan Van Wersch, A. "Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)," *European Journal of Psychological Assessment* 25, no.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Ketangguhan mental

No	Dimensi	Indikator	Jenis Item	No. Item	Jumlah
1	Confidence	Percaya pada kemampuan yang dimiliki, keyakinan untuk menjadi lebih baik dari lawan	F	1	6
				11	
				14	
			UF	5	
				6	
				13	
2	Constancy	Mengatur dan mematuhi pelatihan, pantang menyerah dan grit, tekad untuk tuntutan kinerja	F	3	4
				12	
			UF	8	
				10	
3	Control	Persepsi akan hasil, kontrol atas penampilan	F	2	4
				4	
			UF	7	
				9	
Total					14

3. Skala Pengukuran Dukungan Sosial Pelatih

Skala dukungan sosial pelatih yang digunakan dalam studi ini merupakan teori dari Sarafino yaitu, dukungan sosial pelatih merujuk pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari individu lain atau kelompok.⁸⁴ Skala dukungan sosial pelatih mencakup berbagai aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif.⁸⁵ Skala ini menggunakan 24 pertanyaan untuk mengukur aspek dukungan sosial pelatih. Berikut tabel blue print dukungan sosial pelatih:

3 (2009): 186-193.

⁸⁴ Sarafino, E. P., dan Smith, T. W. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, edisi ketujuh (USA: John Wiley & Sons (Asia) Pte Ltd, 2011).

⁸⁵ Sarafino, E. P., dan Smith, T. W. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, edisi ketujuh (USA: John Wiley & Sons (Asia) Pte Ltd, 2011).

Tabel 3.4 Blueprint Skala Dukungan Sosial Pelatih

No	Dimensi	Indikator	Jenis Item	No. Item	Jumlah
1	Dukungan Emosional	Pelatih tersedia untuk mendengarkan kekhawatiran	F	1	6
				12	
				18	
			UF	5	
				11	
				13	
2	Dukungan Penghargaan	Pelatih mengakui usaha yang dilakukan, bukan hanya hasilnya	F	2	6
				15	
				20	
			UF	6	
				14	
				19	
3	Dukungan Instrumental	Pelatih menyediakan sumber daya yang diperlukan untuk mencapai tujuan	F	4	6
				7	
				17	
			UF	3	
				16	
				23	
4	Dukungan Informatif	Pelatih memberikan umpan balik yang jelas dan konstruktif	F	9	6
				10	
				22	
			UF	8	
				21	
				24	
Total					24

E. Teknik Analisa Data

Dalam studi ini, analisis data dilakukan melalui dua pendekatan statistik. Pertama, analisis deskriptif dalam penelitian ini berfungsi untuk menyajikan ringkasan data yang telah terkumpul, tanpa menarik kesimpulan yang berlaku secara umum di luar sampel yang diteliti. Kedua, analisis inferensial diterapkan untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan berdasarkan data melalui

serangkaian pengujian statistik.⁸⁶ Secara spesifik, Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi. Metode ini dipilih untuk mengukur seberapa erat hubungan antara variabel *independen* (bebas) dan variabel *dependen* (terikat). Namun, sebelum analisis korelasi dilakukan, beberapa uji prasyarat seperti uji normalitas dan linearitas perlu dipenuhi terlebih dahulu. Langkah ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang ada layak untuk dianalisis menggunakan teknik korelasi.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Menurut Sugiharto & Sitinjak validitas berkaitan dengan peubah mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas digunakan untuk menilai sejauh mana alat ukur dapat mengukur dengan akurat apa yang seharusnya diukur. Menurut Ghoha, uji validitas digunakan dalam mengukur sah atau valid apabila pertanyaan pada kuisisioner mampu mengungkapkan suatu yang akan diukur oleh kuisisioner tersebut.⁸⁷

Dalam uji validitas, semakin tinggi instrument maka menunjukkan informasi tidak menyimpang dari penggambaran variabel yang dirujuk. Tujuan uji ini adalah untuk mengetahui keadaan responden menggunakan aitem pernyataan yang diisi dan diharapkan menjadi acuan dan pelengkap kuesioner. Penelitian

⁸⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (PT Alfabet, 2016).

⁸⁷ Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulchu Maluku Tengah. *Jurnal Simetik*, 11(1), 433.

dalam uji validitas ini menggunakan aplikasi perhitungan aplikasi SPSS 26 for windows, rumus yang digunakan dari Saifudin Azwar yang menyatakan bahwa koefisien korelasi butir dengan skor total yang dikorelasikan lebih besar atau sama dengan angka 0,300. Akan tetapi, jika tidak dapat memenuhi angka 0,300 maka turunkan menjadi angka 0,250. Yang artinya item dinyatakan valid.⁸⁸

b. Uji Reliabilitas

Menurut Bandur secara umum, reliabilitas diartikan sebagai konsistensi dari sebuah metode dan hasil penelitian. Pada Budiastuti & Bandur, berdasarkan pendapat para ahli disebutkan bahwa reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil penelitian konsisten menggunakan berbagai metode penelitian dalam berbagai kondisi (tempat dan waktu). Secara spesifik, reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil skor item pada kuisisioner, sehingga uji reliabilitas bertujuan utama untuk menilai konsistensi alat ukur yang digunakan oleh peneliti.⁸⁹

Untuk memastikan apakah pernyataan dalam angket atau kuesioner memiliki reliabilitas yang baik, akan dilakukan uji statistik menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 24 for Windows. Berdasarkan pendapat Guilford,

⁸⁸ Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

⁸⁹ Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian dengan Analisis dengan NVIVO, SPSS, dan AMOS. Jakarta: Mitra Wacana Media.

kategori koefisien reliabilitas dapat ditentukan dengan pedoman sebagai berikut:

Tabel 3.5 : Interpretasi Uji Reabilitas

Rentang Nilai	Interpretasi
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi
0,60 – 0,80	Tinggi
0,40 – 0,60	Sedang
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas dalam penelitian ini adalah untuk memastikan bahwa sebaran sisa nilai (residual score) mengikuti distribusi normal. Proses pengujian normalitas ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 27. Metode statistik Kolmogorov-Smirnov (K-S) diterapkan untuk keperluan ini. Menurut kriteria uji normalitas, sebuah data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi (p-value) yang dihasilkan melebihi 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa distribusi datanya tidak normal.⁹⁰

b. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi keberadaan hubungan yang signifikan dan bersifat linear di antara dua variabel atau lebih yang diteliti. Keputusannya

⁹⁰ Fidia Astuti, *Statistika Psikologi (Analisis Data dengan SPSS)*, (Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 16.

didasarkan pada nilai signifikansi dari *deviation from linearity*. Jika nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel-variabel yang diuji memiliki hubungan yang linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka disimpulkan bahwa hubungan antar variabel tersebut tidak linear.⁹¹

c. Uji Multikolinieritas

Multikolinearitas artinya antar variabel independen yang terdapat dalam model regresi memiliki hubungan linier yang sempurna atau mendekati sempurna.

Menurut Ghozali kriteria Uji Multikolinearitas dengan melihat nilai tolerance dan inflation factor (VIF) pada model regresi. Cara untuk mengetahui ada atau tidaknya gejala multikolinearitas antara lain dengan melihat nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan Tolerance, apabila nilai $VIF < 10,00$ dan $Tolerance > 0,100$ maka dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas.

3. Uji Hipotesis

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji statistik dengan bantuan perangkat lunak *SPSS for Windows* untuk mengolah skor yang diperoleh dari responden. Analisis korelasi dengan menggunakan uji statistik regresi linier berganda untuk menilai hubungan antara dua variabel, yaitu ketangguhan mental dan performa puncak.

⁹¹ Ibid. 20.

Apabila nilai korelasi dari regresi linier berganda menunjukkan hasil positif (+), maka hubungan antara kedua variabel bersifat searah. Sebaliknya, jika hasil korelasi negatif (-), maka hubungan antar variabel bersifat berlawanan arah.

Tabel 3.5 : Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval	Tingkat Hubungan
0,00-0,190	Sangat Lemah
0,20-0,390	Lemah
0,40-0,590	Cukup Kuat
0,60-0,790	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat