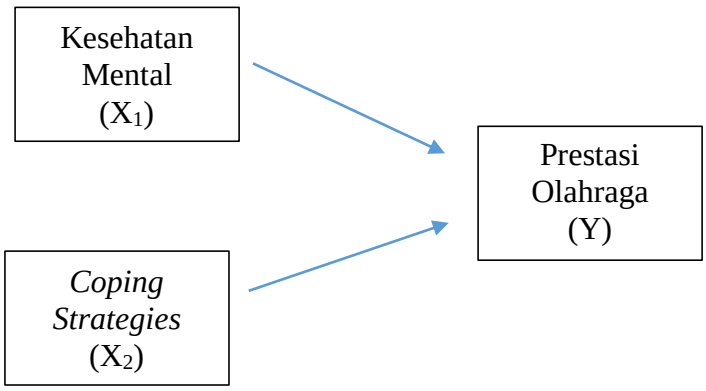
BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan deskriptif dan verifikatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kontribusi kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi atlet. Wawancara dan kuisioner digunakan untuk menganalisis kontribusi kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi atlet yang diolah menggunakan metode regresi ganda. Analisis regresi adalah analisis statistika yang digunakan untuk memeriksa serta memodelkan hubungan antara variabel-variabel (Rinaldi, 2015). Dalam analisis regresi memiliki dua jenis variabel, diantaranya ada variabel dependent (variabel terikat) dan variabel indepent (variabel bebas). Variabel dependent merupakan variabel yang dipengaruhi variabel lainnya, biasanya dikonotasikan dengan Y. Variabel indepent merupakan variabel yang tidak dipengaruhi oleh variabel lain, biasanya dikonotasikan dengan X (Sudjana, 2010). Data wawancara dan kuisioner diberikan kepada atlet PON XX 2021.



Gambar 3.1. Desain Penelitian

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian ini, yang menjadi target populasi adalah atlet yang mengikuti PON XX 2021. Karena tidak memungkinkan untuk menjangkau populasi tersebut maka dipilih atlet yang lolos kualifikasi PON XX 2021 dalam cabang olahraga Bola Tangan yaitu enam besar atlet bola tangan sebanyak 84 atlet.

Pengambilan sampel di lakukan dengan cara *total sampling*. *total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang dipilih yaitu atlet yang termasuk ke dalam enam besar di PON XX 2021 pada cabang olahraga Bola Tangan yaitu sebanyak 84 atlet.

3.3 Instrumen Penelitian

Intrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuisioner). Instrumen ini adaptasi dari Pendekatan Coping dalam Sport Questionnaire [ACSQ-1; (40, 41)] digunakan dalam versi bahasa Spanyolnya. Skala ini berisi 28 item yang dijawab dalam bentuk tipe Likert dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Kuesioner bertujuan untuk mengetahui seberapa sering atlet menggunakan strategi koping tertentu dalam situasi persaingan. Lima dimensi koping yang dinilai adalah menenangkan emosi (7 item; misalnya, "Saya mencoba untuk memblokir pikiran negatif"), perencanaan aktif / restrukturisasi kognitif (6 item; misalnya, "Saya mencoba menemukan sesuatu yang positif dalam apa yang terjadi"), mental penarikan (6 item; misalnya, "Saya pikir tidak ada yang tersisa untuk dilakukan, dan saya menerimanya"), mencari dukungan sosial (4 item; misalnya, "Saya berbicara dengan seseorang untuk mencari tahu apa yang dapat saya lakukan secara khusus untuk memecahkan masalah "), dan risiko perilaku (5 item; misalnya, "Saya terus-menerus mengubah strategi") (Leguizamo et al., 2021).

Analisis deskriptif dilakukan (rata-rata, standar deviasi, asimetri dan kurtosis) 28 item terbagi dalam 5 subskala (Catalá Mesón & Peñacoba Puente, 2018), diantaranya:

1) Subskala 1 : *Emotional Calming*/Menenangkan Emosi

Tabel 3.1 *Emotional calming* / Menenangkan emosi

No.	Item	1	2	3	4	5
1.	Saya membayangkan diri saya melakukan teknik yang benar					
2.	Saya membayangkan diri saya menangani situasi dengan lebih baik					
3.	Saya mencoba untuk memblokir pikiran negatif					
4.	Saya tetap tenang dan fokus pada apa yang saya lakukan					
5.	Saya tetap positif secara emosional untuk mengatasi masalah yang disebabkan oleh pikiran negatif saya					
6.	Saya menjaga pikiran saya pada aspek-aspek penting dari tugas saya					
7.	Saya mengambil napas dalam-dalam untuk bersantai					

2) Subskala 2 : *Cognitive Restructuring*/Restrukturisasi kognitif

Tabel 3.2 *Cognitive restructuring* / Restrukturisasi kognitif

No.	Item	1	2	3	4	5
1.	Saya mencoba menemukan sesuatu yang baik dalam apa yang telah terjadi					
2.	Saya melakukan apa yang harus saya lakukan, satu demi satu					
3.	Saya menganggap situasinya sebagai kesempatan untuk belajar					
4.	Saya memikirkan cara terbaik untuk mengelola masalah					
5.	Saya sangat mempertimbangkan apa yang harus dilakukan selanjutnya					
6.	Saya memikirkan tujuan baru untuk situasi itu					

3) Subskala 3 : *Mental withdrawal*/ Mental menyerah

Tabel 3.3 *Mental Withdrawal* / Penarikan Mental

No.	Item	1	2	3	4	5
1.	Saya pikir tidak ada yang harus dilakukan dan menerimanya					
2.	Saya berhenti mengerjakan titik lemah saya (saya menyerah)					
3.	Saya menyerah untuk mencapai tujuan saya					
4.	Saya menerima perasaan saya dan menyadari bahwa situasinya tidak dapat diubah					
5.	Saya berhenti berusaha untuk mencapai tujuan saya					
6.	Saya menyadari bahwa saya tidak dapat melakukan apa pun tentang apa yang terjadi					

4) Subskala 4 : *Behavioral Risk* / Risiko Perilaku

Tabel 3.4

Behavioral Risk / Risiko Perilaku

No.	Item	1	2	3	4	5
1.	Saya menggunakan teknik yang lebih kompleks untuk menghadapi situasi					
2.	Saya mencoba menggunakan keterampilan dan teknik yang lebih kompleks untuk menghadapi situasi					
3.	Saya mencoba menggunakan keterampilan, strategi, dan teknik yang hampir tidak pernah saya latih sebelumnya					
4.	Saya terus-menerus berubah dari satu teknik ke teknik lainnya					

5) Subskala 5 : Social Support Seeking / Mencari Dukungan Sosial

Tabel 3.5 *Social Support Seeking* / Mencari Dukungan Sosial

No.	Item	1	2	3	4	5
1.	Jika orang tua saya ada di permainan, saya berbicara kepada mereka tentang bagaimana perasaan saya					
2.	Saya meminta saran pelatih tentang cara menangani situasi					
3.	Saya memberi tahu pelatih saya bagaimana perasaan saya untuk mendapatkan pemahaman mereka					
4.	Saya mencari dukungan emosional dari pelatih atau rekan tim saya					
5.	Saya berbicara dengan seseorang (pelatih, rekan tim, atau orang tua) yang dapat melakukan sesuatu yang spesifik tentang masalah tersebut					

3.3.1 Kesehatan mental

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Versi singkat dari Depresi, Kecemasan, dan Skala Stres [DASS-21; (36)] Versi Spanyol yang diadaptasi (37) digunakan untuk mengukur gejala umum depresi, kecemasan, dan stres. Skala ini menyediakan tiga subskala: Depresi (DASS21-D), Kecemasan (DAS21-A), dan Stres (DASS21-S), masing-masing berisi tujuh item. Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) adalah suatu alat ukur yang banyak di manfaat kan sebagai skala penilaian diri sendiri (self assessment scale) yang bertujuan untuk mengukur tingkat kondisi emosional negatif pada seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stres (Kusumadewi & Wahyuningsih, 2020). Kuesioner ini bukan selaku perlengkapan bantu penaksiran dalam mental illness tetapi selaku perlengkapan buat memastikan tingkatan keparahan sesuatu keadaan kesehatan mental orang. Depression Anxiety and Stress Scale (DASS- 21) telah diterjemahkan dalam berbagai bahasa serta digunakan secara luas pada praktiknya. DASS – 21 adalah versi kuisioner pendek dari DASS – 42 terdahulu yang untuk mengukur tingkat kesehatan mental yakni depresi, kecemasan, dan stres (Akhtar & Helmi, 2017).

Analisis deskriptif dilakukan (rata-rata, standar deviasi, asimetri dan kurtosis) 21 item terbagi dalam 3 subskala (Catalá Mesón & Peñacoba Puente, 2018), diantaranya:

1) Subskala 1 : *Depression/*Depresi

Tabel 3.6 *Depression*/Depresi

No.	Item	1	2	3	4	5
1	Sepertinya saya tidak merasakan perasaan positif sama sekali					
2	Saya merasa sulit untuk berinisiatif melakukan sesuatu					
3	Saya merasa tidak ada yang saya harapkan					
4	Saya merasa sedih dan sedih					
5	Saya tidak dapat menjadi antusias tentang apa pun					
6	Saya merasa saya tidak berharga sebagai pribadi					
7	Saya merasa hidup tidak ada artinya					

2) Subskala 2 : *Anxiety*/Kecemasan

Tabel 3.7 *Anxiety*/Kecemasan

No.	Item	1	2	3	4	5
1	Saya menyadari mulut saya kering					
2	Saya mengalami kesulitan bernapas (misalnya, pernapasan sangat cepat, sesak napas tanpa aktivitas fisik)					
3	Saya mengalami gemetar (misalnya di tangan)					
4	Saya khawatir tentang situasi di mana saya mungkin panik dan membodohi diri sendiri					
5	Saya merasa hampir panik					
6	Saya menyadari tindakan jantung saya saat tidak ada aktivitas fisik (misalnya, peningkatan denyut jantung, jantung tidak berdetak)					
7	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas					

3) Subskala 3 : *Stress*/Stres

Tabel 3.8 *Stress*/Stres

No.	Item	1	2	3	4	5
1	Saya merasa sulit untuk bersantai					
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi					
3	Saya merasa bahwa saya menggunakan banyak energi gugup					
4	Saya menemukan diri saya menjadi gelisah					
5	Saya merasa sulit untuk bersantai					
6	Saya tidak toleran terhadap apa pun yang membuat saya tidak melanjutkan apa yang saya lakukan					
7	Saya merasa bahwa saya agak sensitif					

3.3.2 Prestasi Olahraga

Untuk memperoleh data prestasi olahraga peneliti menggunakan kuesioner berdasarkan indikator prestasi olahraga menurut Zimmerman (2012) yang terdiri dari kondisi fisik, Teknik, taktik dan mental. Berdasarkan ke empat indikator tersebut maka berikut kuesioner penelitian:

Tabel 3.9 Kuesioner Prestasi Olahraga

NO	PERNYATAAN	TANGGAPAN				
		STS (1)	**TS** (2)	**KS** (3)	**S** (4)	**SS** (5)
1	Saya merasa memiliki kondisi fisik yang senantiasa fit.					
2	Saya merasa fisik yang saya miliki cukup menunjang untuk mencapai potensi prestasi olahraga.					
3	Saya memiliki teknik berolahraga yang tepat juga menunjang potensi atlet saya.					
4	Saya senantiasa menyempurnakan teknik berolahraga dan mengoptimalkan capaian prestasi					
5	Saya memiliki taktik yang baik untuk memenangkan olahraga yang saya geluti.					
6	Saya senantiasa menyempurnakan taktik yang dimiliki dengan berkonsultasi pada atlet senior dan pelatih.					
7	Saya memiliki kualitas mental yang baik ketika berolahraga di cabang olahraga yang saya geluti.					
8	Saya selalu berupaya untuk meningkatkan kapasitas mental saya ketika menghadapi persaingan olahraga yang cukup ketat.					

Sumber: Olahan Data Peneliti, 2023

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap.

3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini memaparkan secara kronologis langkah-langkah penelitian yang dilakukan peneliti. Gambar 3.1 adalah prosedur penelitian yang digambarkan dalam diagram alur.

Gambar 3.2 Alur Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah-langkah penelitian: langakh pertama ialah menentukan masalah, setiap penelitian diawali karena adanya masalah. Masalah ini didapat melalui pengamatan objek di lapangan. Kemudian selanjutnya Identifikasi masalah, supaya peneliti lebih fokus pada masalah yang akan diteliti perlu adanya pembatasan masalah kemudian dirumuskan menjadi rumusan masalah. Langkah berikutnya ialah menyusun kajian teori yang merupakan tujuan secara teortis mengenai fokus penelitian, adapun yang dibahas dalam kajian teori adalah tentang kesehatan mental, *coping strategies,* dan prestasi atlet.

Setelah mendapatkan referensi sebagai rujukan dari penelitian maka langkah selanjutnya ialah mendesain instrumen atau kuesioner penelitian sebagai alat ukur. Kuesioner mengacu pada jurnal model. Setelah kuesioner disebar kepada atlet PON Jawa Barat dalam caabang olahraga bola tangan menggunakan Google form, hasil penghimpunan data diolah kemudian dianalisis.

Analisis data menggunakan Analisis Regresi Linier Ganda serta perhitungan persentase untuk melihat kontribusi kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi atlet.

Proses pengolahan data menghasilkan sebuah temuan yang dapat dijadikan bahan informasi kepada pembaca. Hasil penelitian ini berupa keterangan atau

penjabaran mengenai kesehatan mental dan *coping strategies* yang dibutuhkan bagi lulusan. Proses terakhir dalam penelitian ini adalah penulisan laporan. Penulisan yang tidak dipublikasikan atau disebarluaskan akan kurang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak memiliki nilai praktis yang tinggi. Oleh karena itu, kewajiban bagi peneliti adalah menyelesaikan rangkaian kegiatan ilmiah menjadi bentuk laporan ilmiah tertulis yang dapat dipertanggung jawabkan.

3.5 Uji Instrumen Data

3.5.1 Uji Validitas

Pengujian validitas digunakan untuk mengukur alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data menurut Sugiyono (2015:121) menjelaskan mengenai validitas adalah Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur.

Langkah dalam menguji validitas dilakukan dengan cara menguji jumlah pertanyaan yang ada dalam kuisioner tersebut, apakah valid dan *reliable*, berarti pernyataan - pernyataan tersebut dapat mengukur konsep. Selanjutnya dalam uji validitas dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor tiap item dengan skor total. Rumus yang digunakan adalah rumus *product Moment* yang dikembangkan oleh Muhidin (2015: 97), yaitu:

$$\mathrm{r} = \frac{n \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[n \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][n \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

r : koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

n : jumlah subyek

ΣX : jumlah skor item

ΣY : jumlah skor total seluruh item

Σ XY : jumlah perkalian x dan y

X^2 : kuadrat dari x

Y^2 : kuadrat dari y

Hasil perhitungan r_{xy} dibandingkan dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi α = 5%. Kriteria kelayakannya adalah sebagai berikut:

a. Jika $r_{xy} > r_{tabel}$ berarti valid
b. Jika $r_{xy} < r_{tabel}$ berarti tidak valid

3.5.2 Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2015:3), reliabiltas adalah derajat konsistensi atau keajegan data dalam interval waktu tertentu. Selain memiliki tingkat kesahihan (validitas) alat ukur juga harus memiliki kekonsistenan. Pengertian reliabilitas menurut Ghozali (2015;177) reliabilitas adalah tingkat kehandalan kuesioner. Kuesioner yang reliabel adalah kuesioner yang apabila diuji cobakan secara berulang-ulang kepada kelompok yang sama akan menghasilkan data yang sama.

Teknik pengukuran reliabilitas yang dipakai dalam penelitian kali ini adalah teknik Cronbach. Teknik ini biasa digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya memiliki rentangan antara beberapa nilai (bukan 0 atau 1 dan bukan ya atau tidak). Rentang nilai (skala) yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah antara 1 sampai 5. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut (Umar, 2013:90):

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1}\right]\left[\frac{1 - \Sigma \sigma b^2}{\sigma t^2}\right]$$

Keterangan:

r11	: reliabilitas instrumen
$\Sigma \sigma b^2$	: jumlah varian butir
σt^2	: varian total
k	: banyaknya butir pertanyaan

Pengukuran reliabilitas dilakukan dengan cara *one shot* atau pengukuran sekali saja dengan alat bantu SPSS uji statistik *Cronbach Alpha* (α). Suatu konstruk atau variabel dikatakan *reliable* jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* > 0,70 (Nunnally dalam Ghozali, 2011:25).

3.6 Analisis Data

Dalam penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis statistik. Analisis data yang digunakan adalah regresi ganda dengan dua prediktor, yaitu kesehatan mental, *coping strategies* dengan variabel terikatnya prestasi atlet bola tangan.

3.6.1 Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2016:147) "analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagimana adanya tanpa bermaksud

membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi". Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui bagaimana tanggapan responden pada setiap pertanyaan variabel. Dilakukan kategorisasi terhadap skor tanggapan responden untuk mempermudah menginterpretasikan variabel yang sedang diteliti. Pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengunakan perhitungan persentase dalam total skor rata-rata jawaban responden dalam penelitian ini menurut Sugiyono (2008) menggunakan rumus:

$$\text{Persentase Skor } \frac{\text{Skor Aktual}}{\text{Skor Ideal}} \times 100\%$$

"Skor aktual adalah jawaban keseluruhan responden atas kuisioner yang telah diajukan. Skor ideal adalah skor atau bobot tertinggi atau semua responden diasumsikan memiliki jawaban dengan skor tertinggi" (Sugiyono, 2008).

Adapun kriteria skor yang telah ditetapkan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.10 Kategori Interpretasi Skor

Interval	Kategori Interpretasi Skor
20,00% - 36,00%	Sangat Tidak Baik
36,01% - 52,00%	Tidak Baik
51,98% - 68,00%	Cukup
68,01% - 84,00%	Baik
84,01% - 100%	Sangat Baik

Sumber: Olah Data Peneliti, 2023

3.6.2 Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan pengujian analisis regresi maka diperlukan pengujian asumsi klasik dengan model uji sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mencari tahu apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual berdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2013:160). Uji normalitas dapat dilakukan dengan cara statistik melalui uji statistik non-parametrik *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) dengan bantuan SPSS *Statistics 21 For Windows*. Jika nilai probabilitas signifikan K-S ≥ 5% atau 0,05, maka data berdistribusi normal (Ghozali, 2013:164).

2) Uji Heteroskedatisitas

Menurut Ghozali (2015:139**)** uji heteroskedastisitas ini bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual atau pengamanatan ke pengamatan yang lain. Jika varian dari residual atau pengamatan ke pengamatan lain tetap, maka disebut homokedastisitas. Model regresi yang baik adalah homokredastisitas, yaitu keadaan dimana varian dari residual satu ke pengamatan lain tetap. Metode yang sering digunakan untuk mendeteksi adanya heteroskedastisitas yaitu dengan melihat ada tidaknya pola tertentu pada *scatterplot* yang menunjukan hubungan antara *Regression Studentized Residual* dengan *Regression Standardized Predicted Value.* Dasar pengambilan keputusan berkaitan dengan gambar tersebut adalah:

(1) Jika terdapat pola tertentu, yaitu jika titik-titiknya membentuk pola tertentu dan teratur (bergelombang, melebar kemudian menyempit), maka diindikasikan terdapat masalah heteroskedastisitas.
(2) Jika tidak terdapat pola yang jelas, yaitu jika titik-titiknya menyebar, maka diindikasikan tia terdapat masalah heteroskedastisitas.

3) Multikolienaritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji keberadaan korelasi antara variabel independen dan model regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel independennya (Ghozali, 2015:148). Pengujian multikolonieritas dapat dilihat dari nilai *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF). Jika nilai tolerance < 0,10 atau sama dengan nilai VIF > 10 maka terdapat multikolinearitas yang tidak dapat ditoleransi dan variabel tersebut harus dikeluarkan dari model regresi agar hasil yang diperoleh tidak bias.

3.6.3 Analisis Regresi Berganda

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui pengaruh Kesehatan mental dan *coping strategies* terhadap prestasi olahraga akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis, berupa analisis regresi berganda yang merupakan alat analisis untuk mengukur besarnya pengaruh lebih dari satu variabel *independent* terhadap satu variabel *dependent* sebagai faktor prediktor dengan model persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Prestsi olahraga

a = konstanta

β = Koefisien regresi

X_1 = Kesehatan Mental

X_2 = *coping strategies*

e = *error (residual)*

1) Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pengujian secara parsial (uji t) dan penyajian secara simultan (uji F).

(1) Uji Statistik t

Uji statistik t digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen yang digunakan secara parsial. Adapun hipotesisnya dirumuskan sebagai berikut:

Hipotesis 1

- Ho = $b_1 = 0$, artinya tidak ada pengaruh secara signifikan dari Kesehatan mental terhadap Prestasi olahraga.
- Ha = $b_1 \neq 0$, artinya ada pengaruh secara signifikan dari Kesehatan mental terhadap Prestasi olahraga.

Hipotesis 2

- Ho = $b_2 = 0$, artinya tidak ada pengaruh secara signifikan dari Coping strategies terhadap Prestasi olahraga.
- Ha = $b_2 \neq 0$, artinya ada pengaruh secara signifikan dari Coping strategies terhadap Prestasi olahraga.

Menentukan tingkat signifikansi α sebesar 0.05 (5%). Untuk menilai t hitung digunakan rumus:

$$\text{t hitung} = \frac{\text{Koefisien Regresi}}{\text{Standar Deviasi}}$$

Kriteria pengujian yang digunakan sebagai berikut:

1. Ho diterima dan Ha ditolak apabila nilai signifikan > 0.05. Artinya variabel bebas tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat.

2. Ho ditolak dan Ha diterima apabila nilai signifikan <0.05. Artinya variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat.

(2) Uji Statistik F

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui secara bersama-sama apakah variabel bebas berpengaruh secara signifikan atau tidak terhadap variabel terikat (Ghozali, 2016:105). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan uji dua arah dengan hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis

- Ho: b1 = b2 = 0, artinya tidak ada pengaruh secara signifikan dari variabel Kesehatan mental dan Coping strategies secara simultan terhadap Prestasi olahraga.
- Ha: b1 ≠ b2 ≠ 0, artinya ada pengaruh secara signifikan dari variabel Kesehatan mental dan Coping strategies secara simultan terhadap Prestasi olahraga.

Menentukan tingkat signifikansi yaitu sebesar 0.05 (α = 5%)

Penentuan besarnya Nilai F-hitung dapat dicari dengan rumus:

$$\text{F hitung} = \frac{\frac{\text{R2}}{\text{k}-1}}{(1-\text{R2}) \quad (\text{n}-\text{k})}$$

Keterangan:

R = Koefisien Determinan

N = Jumlah Observasi

K = Jumlah Variabel

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. Ho diterima dan Ha ditolak apabila nilai signifikan > 0.05. Artinya variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat.
2. Ho ditolak dan Ha diterima apabila nilai signifikan < 0.05. Artinya variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat.

3.6.4 Analisis Koefisien Korelasi

Korelasi adalah hubungan searah data penyebab atau yang mempengaruhinya disebut variabel bebas atau variabel independen biasanya

dilambangkan dengan huruf X sedangkan data akibat yang dipengaruhinya disebut variabel terikat atau variabel dependen biasanya dilambangkan dengan huruf Y. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$R = \frac{N(\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (Y)^2\}}}$$

Menurut Sugiyono (2012:250), pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi adalah sebagai berikut:

Tabel 3.11 Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

3.6.5 Koefisien Determinasi

Adapun pengertian koefisien determinasi menurut Sugiyono (2013:241) adalah kemampuan variabel X (variabel independen) mempengaruhi variabel Y (variabel dependen), semakin besar koefisien determinasi menunjukkan semakin baik kemampuan X menerangkan Y. Rumus koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Dimana:

Kd = Koefisien Determinasi

r = Nilai Koefisien Korelasi