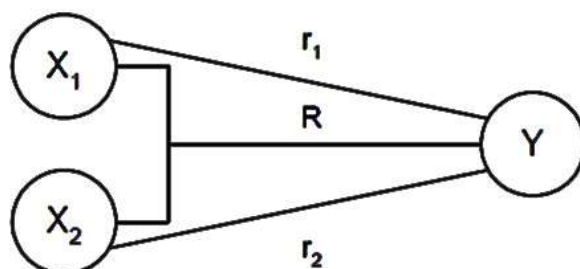


## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan termasuk ke dalam penelitian deskriptif dengan desain korelasi yang bertujuan untuk meneliti bagaimana kemungkinan hubungan terjadi antara variabel dengan memperhatikan besaran koefisiensi korelasi. Peneliti menggunakan penelitian dekriptif karena ingin memperoleh gambaran mengenai keterhubungan *psychological capital* dan motivasi intrinsik dengan mental *toughness* atlet taekwondo junior Jawa Barat.

Ketika merancang studi korelasional ini, peneliti mencoba untuk menentukan derajat hubungan antara variabel yang berbeda dari satu variabel ke variabel lainnya. Jadi, ketika merancang studi korelasi ini, peneliti mencoba memperkirakan besarnya korelasi, tidak hanya menggambarannya.



Gambar 3.1 Desain penelitian korelasi  
Sumber: (Sugiyono, 2013)

Keterangan :

$X_1$  : *Psychological Capital*

$X_2$  : Motivasi Intrinsik

$Y$  : *Mental Toughness*

## 3.2 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo junior di Jawa Barat yang berusia 15-17 tahun serta aktif mengikuti kejuaraan tingkat daerah maupun nasional.

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2013) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

(Mahmud, 2011) ukuran minimum sampel yang dapat di terima berdasarkan metode penelitian yang digunakan, yaitu:

- a. Metode deskriptif, minimal 10% populasi. Untuk populasi relatif kecil, minimal 20%  
metode deskriptif korelasional, minimal 30 subjek
- b. Metode *expost facto*, minimal 15 subjek per kelompok
- c. Metode *experimental*, minimal 15 subjek perkelompok

Adapun populasi pada penelitian ini adalah atlet taekwondo junior di Jawa Barat yang berjumlah kurang lebih sekitar 1000 atlet, melihat jumlah populasi yang besar peneliti hanya mengambil 60 atlet taekwondo junior.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet taekwondo junior dari berbagai unit di Jawa Barat yang berusia 15-17 tahun dan masih aktif mengikuti kejuaraan tingkat daerah maupun provinsi. Alasan penulis memilih populasi tersebut adalah sesuai dengan permasalahan pada latar belakang yaitu pada usia tersebut psikologi atlet cenderung masih belum stabil dan penulis ingin mengetahui hasil psikologi mental ini bukan hanya pada atlet sekelas pelatcab atau pelatda saja namun atlet biasa seperti atlet unit atau club.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, teknik *purposive*

*sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan mengambil purposive sampling karena peneliti sudah memiliki target dan kriteria sampling yang akan di ambil sesuai dengan permasalahan yang diangkat yaitu atlet taekwondo junior. Adapun kriteria yang ditentukan untuk sampel dalam penelitian sebagai berikut :

- a) Sampel merupakan atlet taekwondo junior usia 15-17 tahun dari berbagai unit yang ada Jawa Barat
- b) Sampel merupakan atlet yang masih aktif bertanding pada event kejuaraan tingkat daerah maupun provinsi.

### 3.4 Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket online berupa penyebaran *Google form*. Adapun langkah-langkah dalam menyusun instrumen adalah:

- a. Membuat kisi – kisi soal tentang *psychological capital*, motivasi intrinsik dan *mental toughness* yang mengacu pada bab II.
- b. Membuat soal
- c. Melakukan validasi soal
- d. Melakukan perbaikan jika terdapat masukan dari ahli
- e. Mengetahui validitas dan reabilitas instrumen

#### 3.4.1 Intrument *Psychological Capital*

Dalam penelitian ini untuk mengukur *psychological capital* menggunakan *psychological cap Questionnaire* (PCQ-24) (Luthans & Youssef-Morgan, 2017). Peneliti membuat sendiri pertanyaan sebanyak 38 butir dengan skala *likert*. Pada skala ini menggunakan format respon 4 point mulai dari (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju, (4) sangat setuju untuk meminimalkan efek potensial dari format respons yang berbeda pada skala baru.

Tabel 3.1 kisi-kisi *Psychological Capital*

Variabel	Indikator	Sub indikator	No Item Pertanyaan	
			+	-
Psychological Capital merupakan kondisi perkembangan	Efikasi Diri / <i>Self-Efficacy</i>	1. Pemilihan perilaku (keputusan yang akan dibuat berdasarkan	1, 2, 3, 6, 7, 37, 38,	4, 5

psikologis yang positif pada diri individu dengan karakteristik (1) memiliki keyakinan diri untuk melakukan tanggung jawab yang menantang (self-efficacy) (2) membuat atribusi positif tentang kesuksesan saat ini dan mendatang ( <i>optimism</i> ); (3) kegigihan dalam meraih tujuan, bila dibutuhkan mengarahkan jalan untuk tujuan tersebut ( <i>hope</i> ); (4) saat dihadapkan dengan permasalahan, mampu bertahan dan bangkit untuk mencapai kesuksesan ( <i>Resiliency</i> ) (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) (Luthans & Youssef-Morgan, 2017)		efikasi yang dirasakan seseorang) 2. Usaha motivasi (usaha yang ditunjukkan seseorang dalam melaksanakan tugas) 3. Daya tahan (kemampuan untuk bangkit dan bertahan dalam melaksanakan tugas) 4. Pola pemikiran fasilitatif (pemikiran seseorang dalam melaksanakan tugas)	42, 44	
	Optimisme/ <i>Optimism</i>	1. permanence 2. pervasif 3. personalization	8,9 ,10, 11, 12, 13, 14, 15,49,50	16
	Harapan / <i>Hope</i>	1. Tujuan yang ingin di capai 2. Usaha untuk mewujudkan tujuan 3. Motivasi atau energi dari dalam diri untuk melakukan usaha agar tercapainya tujuan	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23,45,46,47,48	40
	Resiliency/ <i>Resiliency</i>	1. Kompetensi pribadi & keuletan 2. Kepercayaan pada naluri 3. Penerimaan diri 4. Kontrol 5. Pengaruh spiritual	24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 35, 36, 39, 41	30, 31, 33, 34

### 3.4.1.1 Uji Validitas

Setelah uji coba angket yang dibuat dan disebar kepada 30 responden, dengan menggunakan pengolahan data SPSS . yaitu peneliti mendapatkan hasil sebanyak 38 pertanyaan valid dan 12 pertanyaan tidak valid.

Tabel 3.2 Uji validitas

No	Pernyataan	Value	Kesimpulan
1	Saya dapat melewati latihan-latihan yang keras untuk menghadapi pertandingan yang akan datang	0.024	VALID
2	Saya mampu menghadapi pertandingan yang akan datang	0.006	VALID
3	Saya dapat mennghadapi lawan yang memiliki kemampuan yg lebih unggul dari saya	0.035	VALID
4	Latihan yg saya lakukan tidak mempengaruhi hasil pertandingan	0.079	TIDAK VALID
5	Rasanya kemungkinan untuk saya menang sangat kecil	0.036	VALID
6	Saya mampu menjaga kemampuan diri agar tidak menurun	0.010	VALID
7	Ketika saya merasa putus asa, saya selalu mengingat kerja keras yang telah dilakukan dan dukungan yang di berikan orang disekitar saya.	0.001	VALID
8	Saya merasa puas ketika berlatih maksimal karena membuat saya menang	0.001	VALID
9	Menurut saya kekalahan berubah menjadi kemenangan merupakan hasil dari kerja keras	0.003	VALID
10	Menurut saya berlatih taekwondo dengan semangat dapat merubah kemampuan bertanding	0.164	TIDAK VALID
11	Saya percaya untuk mendapatkan kemenangan di pertandingan saya harus berjuang sekuat tenaga	0.104	TIDAK VALID
12	Saya dapat mengubah kekalahan menjadi kemenangan	0.019	VALID
13	Saya mencoba memperbaiki kekurangan yang dimiliki	0.077	TIDAK VALID
14	Saya yakin dapat bertanding dengan maksimal di kejuaraan mendatang	0.002	VALID
15	Saya semangat untuk menambah waktu latihan karena hal itu dapat meningkatkan kemampuan bertanding dan membuat saya memiliki peluang menang semakin tinggi	0.035	VALID
16	Berkaitan dengan hasil pertandingan, saya merasa semua hal tidak sesuai dengan apa yang saya inginkan.	0.002	VALID
17	Bertanding dengan performa maksimal yang saya miliki	0.023	VALID
18	Saya akan memenangkan pertandingan kali ini	0.013	VALID
19	Ketika saya menetapkan tujuan dan rencana, saya akan terkonsentrasi untuk mencapai tujuan.	0.006	VALID

20	saya selalu berlatih mandiri di luar jadwal latihan	0.001	VALID
21	saya menonton pertandingan atlet luar negeri untuk memotivasi diri	0.52	TIDAK VALID
22	Saat ini saya merasa bersemangat untuk mengejar tujuan-tujuan saya	0.022	VALID
23	Saya mencoba untuk memperbaiki faktor kekalahan yang saya lakukan pada kejuaraan sebelumnya	0.042	VALID
24	saya selalu berlatih keras untuk setiap kompetisi	0.000	VALID
25	saya mengusahakan untuk selalu hadir berlatih	0.013	VALID
26	saya yakin dengan hasil latihan selama ini	0.000	VALID
27	saya yakin dapat menghasilkan kemenangan pada pertandingan kali ini	0.000	VALID
28	saya optimis dengan kemampuan yang dimiliki	0.001	VALID
29	saya sudah siap dengan hasil pertandingan nanti	0.011	VALID
30	Saya mengingat kekalahan bertanding sebelumnya	0.258	TIDAK VALID
31	Saat mengalami kegagalan saat pertandingan, saya sulit untuk bangkit kembali dan melupakan hal tersebut.	0.177	TIDAK VALID
32	saya mampu mengendalikan diri saat gugup	0.014	VALID
33	merasa panik, setelah mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah orang yang pernah mengalahkan saya	0.000	VALID
34	Mudah hilang fokus karena suasana tempat bertanding	0.042	VALID
35	saya yakin berdoa sebelum bertanding dapat membantu kelancaran saya bertanding	0.063	TIDAK VALID
36	saya yakin jika kemenangan merupakan rezeki yang diberi tuhan	0.009	VALID
37	Saya tetap bersemangat saat latihan meskipun telah mengalami kekalahan	0.089	TIDAK VALID
38	Saya tetap berusaha keras untuk mencapai target yang diberikan pelatih	0.005	VALID
39	Saya mempercayai takdir dan tuha mempunyai andil dalam kehidupan ini	0.001	VALID
40	saya tidak akan mengorbankan waktu istirahat saya untuk berlatih	0.065	TIDAK VALID
41	saya merasa bahwa saya kurang giat dalam berlatih	0.483	TIDAK VALID
42	Saat orang lain bisa, saya yakin bisa melakukannya juga	0.000	VALID
43	Saya mudah menyerah saat melihat lawan yang memiliki skill lebih unggul	0.017	VALID
44	Saya mampu melakukan latihan sulit yang diberikan pelatih	0.000	VALID
45	Saya akan melakukan segala usaha agar tujuan saya tercapai	0.000	VALID
46	Menurut saya dukungan dari orang tua saja bukan menjadi motivasi terbesar saya	0.000	VALID

47	Saya tidak akan menyerah sampai tujuan yang diinginkan tercapai	0.001	VALID
48	Motivasi dari pelatih merupakan salah satu pemacu semangat bagi saya	0.003	VALID
49	Saya akan berusaha lebih keras setelah mencapai kesuksesan untuk mempertahankan kesuksesan yang telah saya raih	0.001	VALID
50	Saya gagal mencapai target yang di tuju saya, namun saya masih bisa mencapai target baru dan yakin kali ini pasti berhasil	0.979	TIDAK VALID

### 3.4.1.2 Uji Reabilitas

Tabel 3.3 Uji Reliabilitas

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.906	.920	50

Pengujian angket menggunakan teknik alpha cronbach, mendapatkan hasil untuk alpha cronbach sebesar  $0.909 > 0.60$  maka dapat disimpulkan pertanyaan *psychological capital* ini reliabel.

### 3.4.2 Instrumen Motivasi intrinsik

Mengukur motivasi intrinsik menggunakan *Sport Motivation Scale-II* (SMS-II) (Li et al., 2018). angket motivasi pada tabel 3.2 yang digunakan pada penelitian ini merupakan adopsi dari penelitian (Muthiarani, 2020) yang terdiri dari 16 item yang dinilai pada skala *Likert* 4 poin (1) sangat setuju, (2) setuju, (3) tidak setuju, (4) sangat tidak setuju.

Tabel 3.4 Kisi- kisi Angket Motivasi Intrinsik

Variabel	Indikator	Sub indikator	No Item Pernyataan
Motivasi Berprestasi adalah keinginan untuk mencapai sesuatu, untuk	Intrinsik	Motivasi intrinsik untuk tau	1,2,3,4,5,6,7,8
		Motivasi untuk	9,10,11,12,13,14

mencapai suatu standar keunggulan dan untuk bekerja keras untuk unggul.	mencapai hal	
	Motivasi intrinsik untuk mengalami stimulasi	15,16

### 3.4.3 Instrumen *Mental Toughness*

Untuk mengukur mental toughness menggunakan *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) (Sheard et al., 2009) . instrumen mental toughness pada tabel 3.3 ini diadopsi dari (Azhar, 2020) yang terdiri dari 20 item yang dinilai pada skala *Likert* 4 poin (1) sangat setuju, (2) setuju, (3) tidak setuju, (4) sangat tidak setuju. Skala tersebut menghasilkan skor untuk ketangguhan mental secara keseluruhan dan untuk setiap subskalanya: kepercayaan diri, keteguhan dan kontrol.

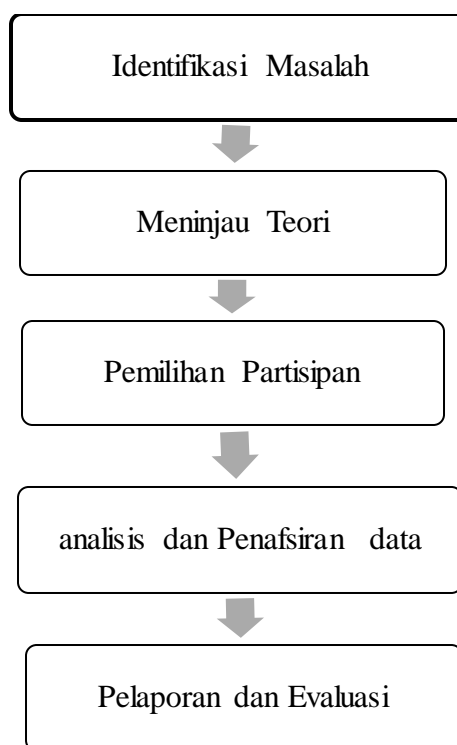
Tabel 3.5 Kisi- kisi *Mental Toughness*

Variabel	Indikator	Butir pernyataan
Mental toughness (ketangguhan mental) merupakan kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Gucciardi et al, 2008).	thrive Through Challenge	1, 5, 9, 13, 17
	Sport Awareness	1, 6, 10, 14, 19
	Tough Attitude	3, 7, 11, 15, 20
	Desire Success	4, 8, 12, 16, 18

### 3.5 Prosedur Penelitian

Agar langkah penelitian menjadi lebih mudah, maka penulis menetapkan urutan langkah atau prosedur penelitian.





Gambar 3.2 Langkah – langkah penelitian  
Sumber: (Gay.L.R, 2004)

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti berpendapat bahwa dalam penelitian ini yang dapat digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif dan data diperoleh melalui pemberian instrumen yaitu berupa angket terhadap sampel. Data yang diperoleh disusun dan diolah sehingga dapat ditetapkan untuk mencari sebuah kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditentukan.

### 3.6 Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi ganda dengan bantuan program *Statistical Product For Social Science (SPSS) 22.0 for windows* untuk menghubungkan dua variabel bebas, yaitu *Psychological Capital (X1)* dan motivasi Intrinsik (*X2*) dengan satu variabel terikat, yaitu *Mental Toughness (Y)*.

### 3.6.1 Deskriptif Data

Deskriptif data berfungsi untuk menggambarkan karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian, seperti jumlah persentase atlet, nilai rata-rata dan tingkatan yang dibutuhkan (pallant, 2005 di artikel aulia).

### 3.6.2 Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi normalitas dengan menggunakan uji kologrov karena sampel lebih dari 50 orang. Nilai probabilitas (p) atau signifikansi (sig.) digunakan untuk membandingkan dalam format pengujiannya. Uji kebermaknaan adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (Sig.) atau P-value  $> 0,05$  maka data penelitian berdistribusi normal
2. Jika nilai signifikansi (Sig.) atau P- value  $< 0,05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

### 3.6.3 Uji Hipotesis Data

Untuk penggunaan uji hipotesis dalam menentukan koefisien korelasi, data harus terdistribusi normal dan homogen maka harus menggunakan uji hipotesis parametric test adapun sebaliknya, jika tidak berdistribusi normal maka menggunakan *non parametric test* (Fraenkel et al., 2012) artikel aulia serta untuk uji hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini:

- a) Hipotesis satu:
  - H0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological capital* dengan mental toughness atlet taekwondo junior Jawa Barat.
  - H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological capital* dengan mental toughness atlet taekwondo junior Jawa Barat
- b) Hipotesis dua:
  - H0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Motivasi Intrinsik dengan mental toughness atlet taekwondo junior Jawa Barat.

- H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological capital* dan Motivasi Intrinsik dengan mental toughness atlet taekwondo junior Jawa Barat.
- c) Hipotesis tiga:
- H0: *psychological capital* tidak memiliki hasil lebih akurat dibanding Motivasi Intrinsik dengan *mental toughness* atlet taekwondo junior Jawa Barat.
  - H1: *psychological capital* memiliki hasil akurat dibanding motivasi intrinsik dengan *mental toughness* atlet taekwondo junior Jawa Barat.

Dengan pengambilan keputusan

1. Jika nilai Sig. atau P-value  $> 0,05$  H0 diterima, maka dinyatakan tidak terdapat hubungan.
2. Jika nilai Sig. atau P-value  $< 0,05$  H1 ditolak yang berarti H1 diterima, maka dinyatakan terdapat hubungan.

Pada data yang digunakan untuk menentukan koefisien korelasi tersebut, terdapat skala interval atau rasio. Berikut adalah pedoman untuk menentukan interpretasi serta analisis bagi koefisien korelasi:

Tabel 3.6 Kriteria tingkat kekuatan korelasi  
Sumber: (Suyanto et al., 2018)

Nilai Koefisien Korelasi	Hubungan Korelasi
0.00 – 0.25	Sangat Lemah
0.26 – 0.50	Cukup
0.51 – 0.75	Kuat
0.76 – 0.99	Sangat Kuat
1.00	Sempurna