

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode adalah suatu prosedur tatacara yang sistematis yang digunakan untuk memecahkan masalah-masalah yang ada. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif *ex post facto*. Prosedur pengumpulan data secara survey. Menurut (Sukardi, 2003 :174) Penelitian *ex post facto* merupakan penelitian yang bertujuan menemukan penyebab yang memungkinkan perubahan perilaku, gejala atau fenomena yang disebabkan oleh suatu peristiwa, perilaku atau hal-hal yang menyebabkan perubahan pada variabel bebas yang secara keseluruhan sudah terjadi.

Dalam pengertian yang lebih khusus, menurut (Furchan, 2002; 383) menguraikan bahwa penelitian *ex post facto* adalah penelitian yang dilakukan sesudah perbedaan-perbedaan dalam variabel bebas terjadi karena perkembangan suatu kejadian secara alami. Pengumpulan data menggunakan survey untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya. Alasan menggunakan metode penelitian survey adalah penelitian ini mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner dan test sebagai alat pengumpul data yang pokok (Singarimbun, 1995:1).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menuntut ketelitian, ketekunan dan sikap kritis dalam menjaring data yaitu populasi dan sampel, karena data hasil penelitian ini berupa angka-angka yang harus diolah secara statistika, maka antar variabel-variabel yang diajukan objek penelitian harus jelas pertautannya (korelasi) sehingga dapat ditentukan pendekatan statistika yang akan digunakan sebagai pengolahan data yang pada gilirannya merupakan hasil analisis yang dapat dipercaya (validitas dan reliabilitas), dengan demikian mudah untuk digeneralisasi sehingga rekomendasi yang dihasilkan dapat dijadikan rujukan.

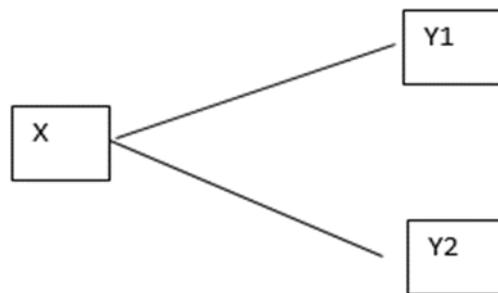
(Iskandar, 2009; 8) mendefinisikan penelitian *ex post facto* adalah penemuan empiris yang dilakukan secara sistematis, peneliti tidak melakukan kontrol terhadap variabel-variabel bebas karena manifestasinya sudah terjadi atau variabel-variabel tersebut secara inheren tidak dapat dimanipulasi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian *ex post facto* merupakan penelitian untuk menjelaskan atau menemukan bagaimana variabel-variabel dalam penelitian saling berhubungan atau berpengaruh, tetapi juga mengapa gejala-gejala atau perilaku itu terjadi. Jadi, metode deskriptif *ex post facto* merupakan metode yang cocok untuk penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu “Dampak Menstruasi Terhadap Stres Saat Latihan Dan Kompetisi Pada Atlet Muaythai”.

3.2. Desain Penelitian

Untuk memudahkan arah penelitian diperlukan desain. Menurut (Nasution, hlm.2003) Desain penelitian merupakan suatu rencana tentang cara mengumpulkan data dan menganalisis data agar data dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian itu. Maka desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuesioner. Menurut Sugiyono (2017:142) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Definisi lain dijelaskan oleh Arikunto (2010: 195) jika dilihat dari cara menjawabnya kuesioner (angket) dibedakan menjadi dua jenis yaitu kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Kuesioner terbuka maksudnya memberikan kesempatan bagi responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri, sedangkan kuesioner (angket) tertutup maksudnya peneliti sudah menyediakan pilihan jawaban dan responden tinggal memilih yang sesuai dengan kondisi yang dialami. Sesuai dengan masalah yang dikaji maka desain penelitian ini, penulis gambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian Paradigma Ganda Dengan Dua Variabel Dependen

Sumber: Sugiyono (2012,hlm.68)

Keterangan:

- X : Menstruasi
 Y1 : Stres Latihan
 Y2 : Stres Kompetisi

Desain penelitian di atas merupakan paradigma ganda dengan satu variable independen dan dua variabel dependen. Untuk mencari besarnya hubungan antara X dan Y1, dan X dengan Y2 digunakan teknik korelasi sederhana.

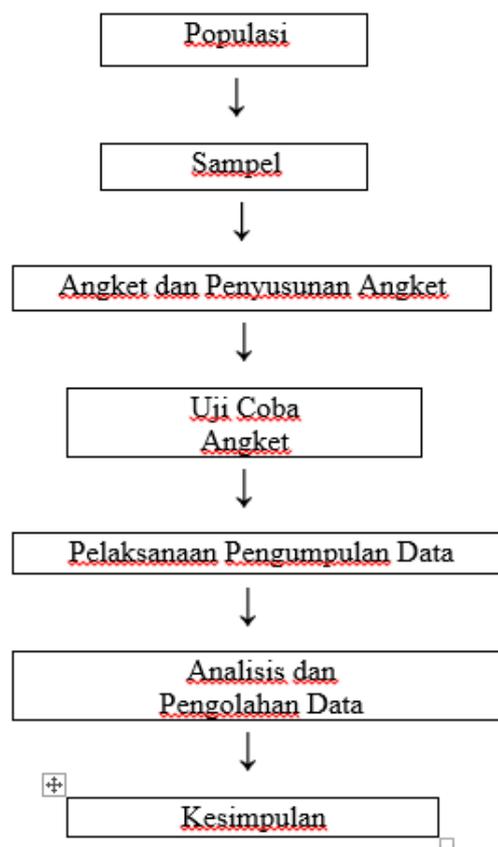
3.3 Prosedur Penelitian

Dalam suatu penelitian terdapat prosedur agar penelitian itu berjalan sesuai dengan alur dan sistematis. adapun beberapa langkah-langkah yang akan ditempuh dalam melaksanakan penelitian mengenai Dampak Menstruasi Terhadap Stres Latihan Dan Kompetisi Pada Atlet Muaythai. Penulis juga akan menjelaskan prosedur penelitian yang akan digunakan sebagai rencana pelaksanaannya dan juga supaya mempermudah orang lain memahami proses jalannya penelitian ini. Berikut ini adalah langkah-langkah prosedur penelitian yang penulis jelaskan: Untuk lebih dipahami peneulis mencoba langkah-langkah tersebut kedalam suatu Gambar 3.2 sebagai berikut.

1. Langkah yang pertama yaitu menentukan poplasi yang akan di pilih untuk melakukan penelitian, yaitu altet muaythai putri Kota Sukabumi.
2. Langkah kedua adalah menentukan sampel yang berjumlah 8 atlet Kota Sukabumi yang mengikuti latihan rutin.

3. Lalu pada langkah ketiga, peneliti membuat angket dan penyusunan angket untuk diuji cobakan.
4. Langkah keempat baru melaksanakan penelitian sesungguhnya pada atlet muaythai putri Kota Sukabumi.
5. Dan langkah yang terakhir adalah melakukan pengolahan data terhadap hasil yang telah didapat.

Untuk lebih dipahami penulis mencoba membuat langkah-langkah tersebut kedalam suatu Gambar 3.2 sebagai berikut.



Gambar 3.2 Prosedur penelitian (Arikunto, 2013, hlm. 61)

3.4 Partisipan

Partisipan merupakan subjek secara keseluruhan yang akan diteliti (Sugiyono, 2010). Dengan demikian populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu atlet muaythai kota sukabumi. Setelah menemukan populasi, selanjutnya peneliti harus menentukan sampel yang merupakan bagian atau seluruh dari populasi.

3.5 Populasi Dan Sampel Penelitian

3.5.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan di penelitian ini yaitu atlet muaythai kota sukabumi. Jumlah populasi yang akan peneliti gunakan berjumlah 8 atlet muaythai wanita.

3.5.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu (Sugiyono, 2014:118). Sampel yang dipilih harus sesuai kriteria yang ditentukan untuk mendapatkan data yang maksimal. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah teknik non probability sampling. Menurut Sugiyono (2014:120) non probability sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan populasi yaitu atlet kota sukabumi. Dalam konteks penelitian ini peneliti menggunakan sampel dengan teknik total sampling yaitu mengambil dari seluruh jumlah populasi yaitu sejumlah 8 atlet muaythai wanita.

3.6 Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data dilapangan maka perlu dilakukan penelusuran dengan menggunakan instrument. Instrumen penelitian menurut Notoatmodjo (2010) adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian ini dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir-formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Sedangkan menurut Sugiono (2009, hlm. 76) instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati, secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrument penelitian berupa Angket (*Qeusioner*).

Sehubungan dengan penelitian ini angket atau kuesioner, maka menurut Sugiyono (2017:142) angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data

yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Sedangkan angket dalam penelitian ini terdiri dari tiga komponen atau variable yang dijabarkan melalui variable, sub variable dan indikator-indikator. Butir-butir pertanyaan merupakan gambaran mengenai dampak menstruasi terhadap stress latihan dan kompetisi pada atlet muaythai. Bentuk angket yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Komalasari (2011, hlm. 82), mengemukakan bahwa angket tertutup (closed questionair), adalah angket yang pertanyaan atau pernyaannya tidak memberi kebebasan kepada responden untuk menjawabnya sesuai pendapat dan keinginan mereka.

Dalam penelitian ini, untuk memudahkan dalam menyusun butir-butir pertanyaan angket serta alternatif jawaban yang tersedia, maka responden hanya diperkenankan untuk menjawab salah satu alternatif jawaban. Jawaban yang dikemukakan responden didasarkan pada pendapat sendiri atau suatu hal yang dialaminya.

Berikut adalah langkah-langkah peneliti dalam menyusun angket sebagai berikut:

1. Melakukan spesifikasi data

Ini dimaksudkan untuk menjabarkan runag lingkup masalah yang akan diukur secara terperinci. Untuk lebih jelas dan memudahkan penyusunan spesifikasi data tersebut, maka dibawah ini penulis tuangkan dalam bentuk kisi-kisi pada tabel 3.1 dan tabel 3.2:

**Tabel 3.1 Kisi-kisi Angket Menstruasi
(sebelum Uji Coba)**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No. Soal	
			Positif	Negatif
Menstruasi	Gangguan Fisik	Pramentual Syndrom (PMS) Dysmenorrhoea (kram pada perut)	1, 2, 3 7, 8, 9	4, 5, 6 10, 11, 12
		Mudah Marah		

	Gangguan Emosional	Gelisah Sulit Tidur Sakit Kepala Perut kembung Depresi Rasa Takut Gangguan Konsentrasi	13, 14, 15 19, 20, 21 25, 26, 27 31, 32, 33 37, 38, 39 43, 44, 45	16, 17, 18 22, 23, 24 28, 29, 30 34, 35, 36 40, 41, 42 46, 47 48
--	--------------------	--	--	---

Tabel 3.2 Kisi-kisi Angket Stres Saat Latihan dan Stres Kompetisi (Sebelum Uji Coba)

Variable	Sub Variabel	Indikator	No. Soal	
			Positif	Negatif
Stres latihan	Stres	Kelelahan Perasaan malas Sulit Berkonsentrasi Nyeri Pada Bagian Dada Gangguan Pencernaan	1, 2, 6 9, 10 13, 14	3, 4, 7 8, 11 12, 15, 16
Stres Kompetisi	Gejala Fisik	Sulit Tidur Tegang/Gelisah Perubahan Irama pada pernafasan Kulit terasa dingin Gangguan Pencernaan Sering buang air kecil Keringat meningkat Denyut nadi meningkat Takut akan pikiran sendiri	17, 18, 21, 22 25, 26	19, 20, 23, 24 27, 28
	Gejala psikis	Khawatir Perubahan Emosi Tegang Gangguan Perhatian Gangguan Konsentrasi Menurunnya Percaya Diri Menurunnya Motivasi Sulit Membuat Keputusan Perasaan Takut Firasat Buruk	29, 30 33, 34 37, 38 41, 42 45, 46	31, 32 35, 36 39, 40 43, 44 47

2. Penyusunan Angket

Indikator yang telah yang telah dirumuskan kedalam kisi-kisi tersebut selanjutnya dijadikan penyusunan butir-butir pertanyaan dalam angket. Butir-bitir pertanyaan atau soal tersebut dibuat dalam bentuk pernyataan dengan kemungkinan jawaban yang tersedia. Mengernai alternative jawaban dlam bentuk angket, penulis menggunakan skala sikap yakni skala Likert. Menurut Sugiyono (2018, hlm.152) menjelaskan bahwa Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fonomena sosial. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan ata pertanyaan.

Jawaban dalam setiap instrument yang menggunakan skala Likert mempunyai gardarisasi pernyataan positif hingga negatif ,salah satu jawaban dalam setiap item instrument ini biasa menggunakan kata sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Berdasarkan uraian diatas, alternatif jawaban dalam angket penulis tetapkan kategori penskoran sebagai berikut: kategori penskoran positif, yaitu sangat setuju =5, setuju =4, ragu-ragu =3, tidak setuju =2, dan sangat tidak setuju =1. Untuk pernyataan negatif, yaitu sangat setuju =1, setuju =2, ragu-ragu =3, tidak setuju =4, dan sangat tidak setuju =5. Kategori penskoran ini dapat dilihat secara jelas pada tabel 3.3.

Tabel 3.3 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

3.7 Uji Coba Angket

Angket yang telah disusun harus diuji cobakan untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari setiap butir pertanyaan-pernyataan. Dari uji coba angket akan diperoleh sebuah angket yang memenuhi syarat dan dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian ini. Angket tersebut diujicobakan kepada mahasiswa UPI Bandung program studi Pendidikan Kepelatihan olahraga dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang mahasiswa perempuan angkatan 2019 yang dikhususkan yang masih aktif sebagai atlet. Sebelum para sampel mengisi angket tersebut, penulis memberikan penjelasan mengenai cara-cara pengisiannya.

Adapun Langkah-langkah pelaksanaan uji coba angket ini adalah sebagai berikut:

1. Pembuatan kisi-kisi angket.
2. Penyusunan butir-butir soal angket.
3. Pengurusan perizinan untuk penelitian.
4. Penyebaran angket.
5. Pengumpulan angket.
6. Penskoran untuk uji validitas dan reliabilitas angket.

Langkah-langkah dalam mengolah data untuk menentukan validitas instrumen tersebut adalah:

1. Mengumpulkan data tentang dampak menstruasi dan stres saat latihan dan kompetisi melalui angket kepada sampel.
2. Menghitung skor dari setiap jawaban dan butir-butir soal dengan menggunakan program statistik.
3. Menganalisis seberapa besar presentase tentang dampak menstruasi dan stres saat Latihan dan kompetisi.

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji *bivariate Pearson (Pearson Product Moment Correlation)* dengan mean korelasikan setiap variabel dengan skor total variabel tersebut. Skor total variabel

dalam penjumlahan dari keseluruhan variabel. Variabel-variabel yang berkorelasi signifikan dengan skor total variabel menunjukkan variabel tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkapkan yang ingin diungkapkan.

Pengujian menggunakan taraf signifikansi 0,05. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut: jika r hitung $\geq r$ tabel, maka instrumen atau variabel pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total variabel (dinyatakan valid). Jika r hitung $< r$ tabel, maka instrumen atau variabel pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total variabel (dinyatakan tidak valid).

Uji instrumen awal dari indikator dampak menstruasi dan stres saat Latihan dan kompetisi yang dilakukan pada 20 responden yaitu mahasiswa UPI prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) yang masih aktif sebagai atlet. Dipilih mahasiswa PKO yang masih aktif sebagai atlet, karena dianggap memiliki karakteristik yang sama dengan sampel yang akan digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Menstruasi

Indikator	Korelasi Pearson Product (rhitung)	Angka Kritis (rtabel)	Keterangan
P4	.487*	.015	Valid
P11	.523**	.009	Valid
P19	.387*	.046	Valid
P20	.414*	.035	Valid
P21	.485*	.015	Valid
P30	.559**	.005	Valid
P32	.510*	.011	Valid
P34	.408*	.037	Valid
P38	.442*	.026	Valid
P42	.543**	.007	Valid
P44	.480*	.016	Valid
P46	.588**	.003	Valid

P47	.582**	.004	Valid
-----	--------	------	-------

Jadi berdasarkan tabel diatas tersebut menunjukkan bahwa butir angket yang sebenarnya berjumlah 48 soal ternyata hanya terdapat 13 butir soal yang valid sehingga dapat dijadikan sebagai alat pengumpulan data. Sedangkan butir soal yang tidak valid sebanyak 35 sehingga soal tersebut tidak digunakan.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Stres Latihan dan stres kompetisi

Indikator	Korelasi Pearson Product (rhitung)	Angka Kritis (rtabel)	Keterangan
P3	.402*	.039	Valid
P4	.503*	.012	Valid
P13	.544**	.007	Valid
P15	.534**	.008	Valid
P16	.548**	.006	Valid
P19	.383*	.048	Valid
P22	.580**	.004	Valid
P28	.513*	.010	Valid
P31	.668**	<.001	Valid
P32	.460*	.021	Valid
P34	.678**	<.001	Valid
P37	.452*	.023	Valid
P39	.432*	.029	Valid
P43	.412*	.036	Valid
P44	.630**	.001	Valid

Jadi berdasarkan tabel diatas tersebut bahwa butir angket yang sebenarnya berjumlah 47 soal ternyata hanya terdapat 15 butir soal yang valid sehingga dapat

dijadikan sebagai alat pengumpulan data. Sedangkan butir soal yang tidak valid sebanyak 32 sehingga soal tersebut tidak digunakan.

Setelah dilakukannya uji validitas, maka diperoleh item soal yang telah valid dan akan diikut sertakan dalam pengolahan data.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan memberikan angket atau kuesioner. Menurut Suharsimi Arikunto (2006, hlm. 151), angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Selanjutnya Suharsimi Arikunto (2006, hlm. 152), menyatakan bahwa angket dapat dibedakan atas beberapa jenis yang tergantung pada sudut pandang.

Langkah-langkah dalam pengolahan dan analisis data adalah sebagai berikut:

- a. Menyeleksi data. Setelah angket terkumpul dari para sampel sebagai sumber data, maka harus diseleksi untuk memeriksa keabsahan pengisian angket. Mungkin saja terdapat sebagian butir pernyataan dalam angket yang tidak diisi oleh responden.
- b. Memberikan nilai pada tiap-tiap butir pernyataan dalam angket dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. Untuk pernyataan positif: SS = 5, S = 4, R = 3, TS = 2 dan STS = 1
 - b. Untuk pernyataan negatif: SS = 1, S = 2, R = 3, TS = 4 dan STS = 5
- c. Mengelompokkan setiap butir pernyataan.
- d. Menjumlahkan nilai seluruh pernyataan untuk tiap butir pernyataan.
- e. Menganalisis data, yaitu untuk memperoleh kesimpulan yang dapat dipercaya.

3.9 Analisis Data

Data yang diperoleh dilapangan merupakan data mentah yang perlu dilakukan analisis, oleh sebab itu peneulis melakukan analisis terhadap data agar diperoleh kesimpulan. Menurut Sugiyono (2011: 147) analisis data adalah langkah yang dilakukan setelah mendapatkan seluruh data dari responden atau sumber data lain terkumpul. Langkah-langkah dalam menganalisis data tersebut diantaranya, mengelompokkan data berdasar variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasar variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis.

a. Uji Coba Instrument

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik dan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik atau belum. Uji coba instrumen dalam penelitian ini adalah dua angket yang terdiri dari angket pertama memiliki 47 butir pernyataan dan angket kedua memiliki 47 pernyataan dengan alternatif jawaban sangat setuju (SS), setuju (S), Ragu-ragu (RG), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Uji coba instrumen dilakukan mahasiswa perempuan PKO angkatan 19 yang bergelut dicabor beladiri karena karakteristik atlet hampir sama dengan atlet yang akan dijadikan penelitian.

b. Uji Validitas dan Reliabilitas Angket

Dalam memperoleh kesahihan dan keterandalan dari suatu soal, maka penulis terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas sebuah instrumen, uji validitas instrumen yang digunakan adalah uji internal butir soal instrumen dengan mengkorelasikan antara skor tiap butir soal yang didapat dengan skor responden. Sedangkan dalam menguji reliabilitas angket penulis menggunakan teknik belah dua dengan rumus *product moment dan spearman brown*.

1. Uji Validitas Instrumen

Ketepatan alat ukur dalam mengukur suatu konsep yang diukur ini merupakan faktor yang sangat penting maka dengan ini uji instrumen sangat diperlukan. Berkenaan dengan validitas instrumen Arikunto (2013, hlm. 211) menjelaskan bahwa “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen”. Menurut Sugiyono (2011, hlm. 122) cara yang digunakan adalah dengan analisa Item, dimana setiap nilai yang ada pada setiap butir pertanyaan dikorelasikan dengan total nilai seluruh butir pertanyaan untuk suatu variabel dengan menggunakan rumus korelasi product moment”. Syarat minimum untuk dianggap valid adalah nilai r hitung $>$ dari nilai r tabel. Pengujian alat pengumpul data menggunakan program komputer SPSS seri 29.0 sebagai berikut :

- a). Persiapkan data skala yang ingin di uji.
- b). Buka program SPSS 29.0 for windows.

- c). Klik *variable view*
- d). Pada bagian name tuliskan item beberapa angka sesuai berapa yang akan di uji. Jumlah item tersebut berdasarkan jumlah pernyataan yang terdapat pada kedua variable dependen tersebut, terakhir tulis skor total pada bagan *decimals* ubah menjadi angka 0
- e). Klik data *view* dan masukan data skor skala yang telah diperoleh
- f). Selanjutnya pilih menu *analyze*, kemudian pilih sub menu *correlate*, lalu pilih *bivariate*.
- g). Kemudian muncul kotak baru, dari kotak dialog *Bivariate Correlation*, lanjut masukan semua variable ke kotak *variables*. Pada bagian *correlations coefficients* centang *pearson*. Pada bagian *Test of Significants* pilih *one tailed*. Centang *Flag Significant Correlations*, lalu klik *OK*
- h). Selanjutnya akan muncul hasil output dari uji validitas
- i). Hasil soal yang valid tersebut dijadikan sebagai skala penelitian penulis, kemudian sejumlah soal yang tidak valid penulis hilangkan.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah validitas masing-masing item diuji, selanjutnya instrumen tersebut diuji tingkat reliabilitasnya. Menurut Nurhasan (2008, hlm, 30) mengemukakan bahwa “jika alat ukur itu reliabel, maka pengukuran yang dilakukan berulang-ulang dengan memakai alat yang sama terhadap objek dan subjek yang sama maka hasilnya akan sama atau relatif tetap.” Sedangkan menurut Arikunto (2006, hlm. 145) “Untuk uji reliabilitas digunakan Teknik Alpha Cronbach, dimana suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) bila memiliki koefisien keandalan atau alpha sebesar 0,6 atau lebih”. Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen penulis melakukan tahapan menentukan tes yang diuji reliabel atau tidak, maka peneliti menggunakan program komputer SPSS seri 29.0 sebagai berikut :

- a). Persiapkan data skala yang ingin di uji.
- b). Buka program SPSS 29.0 for windows.
- c). Klik *variable view*

- d). Pada bagian name tuliskan item beberapa angka sesuai berapa yang akan di uji. Jumlah item tersebut berdasarkan jumlah pernyataan yang terdapat pada kedua variable dependen tersebut, terakhir tulis skor total pada bagan decimals ubah menjadi angka 0
- e). Klik data *view* dan masukan data skor skala yang telah diperoleh, pada bagian uji reliabilitas skor data yang dimasukan adalah data yang sudah valid saja.
- f). Selanjutnya pilih *analyze*, lalu klik *scale*, kemudian klik *reliability analyze*
- g). Akan muncul kotak dialog baru dengan nama *reliability analysis*, lanjut masukan semua variable ke kotak items, kemudian pada bagian model pilih *alpha*.
- h). Langkah selanjutnya klik *statistics*. Pada *descriptives for* klik *scale if item deleted*, lalu klik *continue*.
- i). Klik *OK*, setelah itu akan muncul hasil tampilan outputnya.

Maka hasil perhitungan pada uji realibilitas angket menstruasi serta angket stres Latihan dan kompetisi dapat dilihat pada Tabel 3.6 dan 3.7 sebagai berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Angket Menatruasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.852	13

Tabel 3.7 Hasil Uji Reabilitas Angket Stres Latihan dan Kompetisi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.825	15

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis. Sebelum melakukan analisis data yang sesungguhnya atau analisis data yang dapat menjawab rumusan masalah penelitian, maka data penelitian tersebut harus di uji dulu kenormalan distribusinya. Menurut Ghozali (2016) “uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen ataupun keduanya mempunyai distribusi

normal atau tidak normal”. Uji normalitas ini bertujuan mengetahui apakah data dari hasil pengukuran normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov (KS). Sampel dikatakan berdistribusi normal apabila hasil perhitungan KS lebih besar dari 0,05 (Sugiyono, 2015). Selain itu normal atau tidaknya model regresi juga dapat dilihat pada grafik

P-P Plot. Apabila data (titik) yang ada menyebar mengikuti arah garis diagonalnya maka model regresi dikatakan berdistribusi normal. Sebelum melakukan analisis data yang sesungguhnya atau analisis data yang dapat menjawab rumusan masalah penelitian, maka data penelitian tersebut harus di uji dulu kenormalan distribusinya. berikut tahapan penghitungannya:

- a. Persiapkan data yang akan dianalisis, lalu aktifkan SPSS 29.0 for Window.
- b. Klik variabel view
- c. Selanjutnya pada bagian Name tuliskan Dampak Menstruasi_Stres Latihan_Stres Kompetisi atau Self Awareness. Pada Decimals ubah semua menjadi angka 0. Pada bagian Label tuliskan atau Self_Awareness.
- d. Kemudian klik data view dan masukan data Dampak Menstruasi_Stres Latihan_Stres Kompetisi atau Self_Awareness.
- e. Setelah data terisi pada variabel, pilih Menu, klik Analyze, klik Descriptive Statistics, lalu klik Explore.
- f. Masukan variable ke dalam dependent list
- g. Pada Display centang Both
- h. Klik tombol Plots, Centang Normality Plots With Tests.
- i. Klik tombol Continue dan selanjutnya Klik OK. berikutnya akan muncul hasil uji normalitas

3. Uji Homogenitas

Salah satu syarat penggunaan statistika parametris adalah uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang ada bersifat homogen atau tidak. Menurut (Nuryadi et al., 2017), Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang dirancang untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari suatu populasi memiliki varian yang sama.

Dalam penelitian ini uji homogenitas varian populasi dilakukan menggunakan SPSS V. 29.0. Berikut tahapan penghitungannya:

- a. Persiapkan data yang akan dianalisis, lalu aktifkan SPSS 29.0 for Window.
- b. Klik variabel view
- c. Pada bagian Name tuliskan Self_Awareness. Pada bagian decimals ubah menjadi angka 0
- d. Klik data view dan masukan skor pada masing-masing bagian Dampak Menstruasi_Stres Latihan_Stres kompetisi dan Self_Awareness.
- e. Pilih Analyze, kemudian klik Compare Means, dan One Way ANOVA
- f. Selanjutnya masukan variable Y1 dan Y2 ke kotak Dependent List dan Variabel X ke kotak Factor, lalu klik Options
- g. Pada menu Options, beri tanda pada Homogeneity Of Variance, lalu klik Continue
- h. Klik OK, berikutnya akan muncul hasil uji homogenitas

5. Uji Korelasi

Uji korelasi merupakan studi pembahasan tentang derajat keeratan hubungan antar variable yang dinyatakan dengan koefisien korelasi, dan juga untuk dapat mengetahui bentuk hubungan antar variabel tersebut dengan hasil yang sifatnya kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017:228) “Koefisien korelasi product moment merupakan teknik korelasi yang digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data dari dua variabel atau tersebut adalah sama”. Kekuatan hubungan antar variabel yang dimaksud disini adalah apakah hubungan tersebut lemah, sedang ataupun kuat. Berikut tahapan penghitungannya:

- a. Persiapkan data yang akan dianalisis, lalu aktifkan SPSS 29.0 for Window.
- b. Klik variabel view
- c. Pada bagian Name tuliskan Dampak Menstruasi_Stres Latihan_Stres Kompetisi, Self_Awareness. Pada bagian decimals ubah menjadi angka 0
- d. Klik data view dan masukan skor pada masing-masing bagian Tingkat_Kurata, Mental_Toughness dan Self_Awareness.
- e. Selanjutnya pilih menu Analyze, klik Correlate, dan klik Bivariate.

- f. Masukkan variable Tingkat_Kurata, Mental_Toughness dan Self_Awareness pada kotak variables, selanjutnya pada kolom correlations coefficient, pilih pearson, lalu untuk kolom tes of significant, pilih two tailed, dan centang pada flag significant correlations.
- g. Klik OK, berikutnya akan muncul hasil uji korelasi