

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Peneliitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penggunaan metode dalam suatu penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Seperti yang dikatakan Sugiyono (2010:3) bahwa “metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.” Menyusun suatu karya ilmiah dan kemudian menganalisa faktor-faktor yang berhubungan dengan pokok-pokok permasalahan sehingga akan terdapat suatu kebenaran data-data yang akan diperoleh. Masalah dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitiannya yaitu, untuk mengetahui gambaran ketangguhan mental dan performa puncak atlet Akademi Mojang Kota Bandung dalam cabang olahraga sepak bola.

Metode penelitian merupakan prosedur atau cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Atas hal-hal yang sudah diuraikan sebelumnya dan dilihat dari tujuan penelitian, maka peneliti menggunakan metode deskriptif. Menurut Resseffendi (2010:33) mengatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggunakan observasi, wawancara atau angket mengenai keadaan sekarang ini, mengenai subjek yang sedang kita teliti. Metode ini tepat digunakan dalam memperoleh data dan menganalisis data untuk menarik kesimpulan sesuai dengan masalah yang dikaji. Sugiyono (2011:28) menyatakan bahwa, metode deskriptif adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau member gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Dalam kata lain metode deskriptif merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk menggambarkan suatu obyek yang diteliti melalui data sampel dan populasi sesuai kejadian hari itu (apa adanya) tanpa melakukan analisis. Sedangkan menurut Hadari Nawawi dan Mimi Martini (1994:73) “metode deskriptif sebagai metode yang melukiskan suatu keadaan objektif atau peristiwa tertentu berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana mestinya yang

kemudian diiringi dengan upaya pengambilan kesimpulan umum berdasarkan fakta-fakta historis tersebut.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas maka dalam penelitian ini penulis menggunakan desain penelitian survey adalah penelitian yang sumber data dan informasi utamanya diperoleh dari responden sebagai sampel penelitian dengan menggunakan kuesioner atau angket sebagai instrumen pengumpulan data. Alasan mengapa menggunakan metode survei yaitu pertama untuk kelengkapan data. Namun biasanya survei yang dilakukan cenderung lebih sederhana dengan alat analisis statistik yang sederhana pula (statistik deskriptif) karena sifatnya hanya sebagai pelengkap data atau informasi, dengan adanya informasi atau tambahan data dari hasil survei, maka informasi yang terjadi menjadi lebih kaya dan lengkap. Sehingga deskripsi detail hasil akhir penelitianpun benar-benar komprehensif dan memberi kesimpulan yang meyakinkan, sedangkan alasan yang kedua adalah karena kebutuhan penelitian. Setelah data terkumpul kemudian diolah peneliti merasa kurang puas dengan hasil penelitiannya, sehingga dia membutuhkan penelitian lanjutan agar lebih komprehensif. Mengingat goggle forms sudah ada dan dibuat oleh perusahaan google, penulis menggunakan google forms sebagai alat pengumpulan data karena dapat di akses dimana saja. Selain itu, dapat menggambarkan secara rinci mengenai data-data yang diperoleh dari kuesioner atau angket. Dalam penelitian ini penulis melakukan survei dengan menggunakan penelitian korelasional dengan teknik total sampling.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Sunaryadi, (2016) mengatakan bahwa “Populasi adalah sekelompok subyek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin menggeneralisasikan temuan penelitiannya.” Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah atlet sepak bola Akademi Mojang Kota Bandung sebanyak 25 orang putri. Alasan penulis menhambil populasi atlet Akademi Mojang Kota Bandung dikarenakan atlet Akademi Mojang masih sering melakukan latihan dan mengikuti pertandingan.

3.2.2 Sampel

Menurut Sunaryadi (2016:52) mengatakan bahwa “Sampel dalam penelitian berarti sekelompok subyek dimana informasi diperoleh, kelompok yang lebih besar dimana peneliti berharap dapat menggeneralisasikan temuannya”. Sampel penelitian menurut Sugiyono (2015:118) mengatakan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Berdasarkan dari pengertian diatas, sampel penelitian yang akan digunakankan pada penelitian ini yaitu metode *total sampling*. *Total sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dimanan 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. Berdasarkan pendapat tersebut, maka penentuan sampel yang diambil adalah 25 atlet Akademi Mojang Kota Bandung yang memiliki kondisi kesehatan yang baik, sehat jasmani dan rohani sehingga partisipan bisa menjawab kuisoner dengan baik. Sampel yang digunakan penelitian ini adalah atlet Akademi Mojang Kota Bandung cabang olahraga sepak bola yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Aktif di tim Akademi Mojang Kota Bandung,
2. Berusia 11-25 tahun. .

3.3 Prosedur Penelitian

Adanya prosedur penelitian ini akan mempermudah dan membantu peneliti untuk memulai tahapan-tahapan dari sebuah penelitian. Peneliti akan menjelaskan mengenai prosedur penelitian sebagai berikut:

1. Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu menentukan populasi yaitu seluruh atlet Akademi Mojang Kota Bandung.
2. Kemudian menentukan sampel yaitu seluruh populasi yang berjumlah 25 orang atlet dengan menggunakan teknik yaitu total sampling. Menurut Arikunto (2010) 27 mengungkapkan apabila jumlah populasi kurang dari 100 maka peneliti dapat mengambil sampel dari keseluruhan populasi hal ini disebut penelitian populasi atau total sampling.
3. Setelah itu melakukan pengumpulan data dengan teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu metode survey dengan menggunakan

instrument yaitu kuisioner (angket) yang telah disebarakan secara online kepada responden dengan mengisi google formulir yang berupa pertanyaan dan pernyataan.

4. Langkah terakhir yaitu melakukan pengelolaan data, menganalisis data dan menarik kesimpulan yang didasarkan pada hasil pengelolaan dan analisis data.

3.4 Instrumen Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian korelasional. Penelitian deskriptif korelasional yang dimaksudkan untuk menggambarkan ciri-ciri orang tertentu, kelompok-kelompok atau keadaan-keadaan. Menurut Sukardi, 2013 penelitian deskriptif korelasional adalah suatu metode atau bentuk atau cara dalam penelitian yang akan memberikan gambaran dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya. Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian survei, penelitian survei merupakan salah satu jenis penelitian yang terdapat ke dalam metode penelitian korelasional. Penelitian survei adalah penelitian yang bertujuan untuk untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik perilaku, hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu. Dalam penelitian survei informasi dikumpulkan dari responden dengan teknik pengumpulan data berdasarkan pengamatan (wawancara atau kuisioner) dan hasil penelitian cenderung untuk digeneralisasikan. (Sugiyono, 2013)

Menurut Sugiyono (2010:102) menjelaskan bahwa “instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan menggunakan fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibakukan. Berkaitan dengan penelitian ini ketangguhan mental diukur menggunakan kuesioner yang merupakan metode self-report, yaitu responden memberikan respon sesuai dengan keadaan dirinya.

Instrument atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup dengan menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur ketangguhan mental adalah *Mental Toughness Questionnaire (MTQ)* yang diadaptasi (Goldberg, 1998). Instrument

dikembangkan oleh pakar Psikologi Olahraga yaitu Sheard dari York St John University Inggris (LeUnes, 2011) dalam Anas (2021). Skala terdiri dari 14 item dengan 3 komponen ketangguhan mental, yaitu: keyakinan, keteguhan, control.

Indeks validitas MTQ sebesar 0,310-0,560 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,862. Adapun kisi-kisi instrument Mental Toughness Quisionaire (MTQ) disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Ketangguhan Mental

No	VARIABEL	INDIKATOR	ITEM	JUMLAH
1.	Ketangguhan Mental	Keyakinan	1,2,3,4,5,6	6
		Keteguhan	7,8,9,10	4
		Kontrol	11,12,13,14	4

Sedangkan angket performa puncak mengadopsi berdasarkan kajian teori Garfield dan Bannet (1983) dalam Satiadarma (2000 : 165) pada penelitian sebelumnya yang telah memiliki nilai validitas 0,863 dan nilai reliabilitas 0,953. Instrument ini terdiri dari 34 butir pernyataan dari delapan aspek yang diantaranya: (1) mental rileks, (2) fisik rileks (3) optimis (4) terpusat pada pertandingan, (5) berenergi tinggi, (6) kesadaran yang tinggi, (7) gerakan yang terkendali (8) terhindar dari gangguan. instrument performa puncak disajikan sebagai berikut:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Performa Puncak

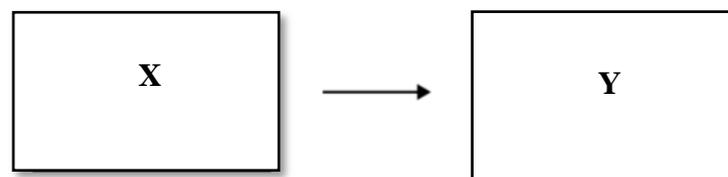
No	VARIABEL	INDIKATOR	ITEM	JUMLAH
1.	Performa Puncak	Mental Rileks	1, 2, 3, 4	4
		Fisik Rileks	5, 6, 7, 8,	4
		Optimis	9, 10, 11, 12, 13, 14	6
		Terpusat Pada Pertandingan	15, 16, 17, 18	4
		Berenergi Tinggi	19, 20, 21, 22	4
		Kesadaran Yang Tinggi	23, 24, 25, 26	4
		Gerakan Yang Terkendali	27, 28, 29, 30	4
		Terhindar Dari Gangguan	31, 32, 33, 34	4

3.5 Waktu dan Lokasi Penelitian

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya izin penelitian pada tanggal 29 s.d. 30 Mei 2023 . Untuk lokasi penelitian dilakukan secara online melalui Google Form.

3.6 Desain Penelitian

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data mencapai tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Arikunto (2002: 124) menjelaskan bahwa kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal yang diketahui. Jenis penelitian yaitu deskriptif korelasional. Arikunto (2019: 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian menempatkan ketangguhan mental sebagai variabel bebas dan performa puncak sebagai variabel terikat. Desain penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 3.1



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan :

1. Variabel bebas (X) = Ketangguhan Mental
2. Variable Terikat (Y) = Performa Puncak

Berdasarkan uraian di atas, kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang efisien untuk memperoleh informasi dari responden. Kuesioner sebagai instrument utama penelitian yang berisi pernyataan dengan jawaban menggunakan Skala Guttman untuk mengetahui gambaran ketangguhan mental atlet akademi Mojang Kota Bandung dalam cabang olahraga sepak bola. Skala Guttman merupakan skala yang digunakan untuk memperoleh jawaban dari responden yang bersifat jelas tegas dan konsisten, seperti jawaban benar-salah. Skala Guttman dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda maupun checklist.

Fajar Febrianto, 2023

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN PERFORMA PUNCAK ATLET SEPAK BOLA
AKADEMI MOJANG KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.7 Analisis Data

Analisis data merupakan proses pemecahan data menjadi komponen-komponen yang lebih kecil berdasarkan elemen dan struktur tertentu. Analisa data merupakan bagian yang sangat penting. Karena dengan Analisa tersebut dapat memberikan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Data mentah yang telah terkumpul dipecahkan menjadi beberapa kelompok, serta dikategorisasikan dan diproses sedemikian rupa sehingga data tersebut mempunyai makna untuk menjawab masalah penelitian dan bermanfaat dalam menguji hipotesa. Selanjutnya pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical and Service Solution (SPSS) series 21*.

1. Langkah pertama mengumpulkan data.
2. Lalu data yang sudah ada dimasukkan ke SPSS Series 21 untuk dilakukan Uji Normalitas Kolmogrov Smirnov.
3. Setelah hasil data keluar dan nilai *sig* melebihi 0,05 maka data dikatakan terdistribusi
4. Langkah selanjutnya dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi.