

## **BAB III**

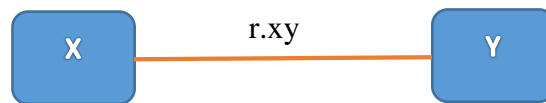
### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Metode dan Desain Penelitian**


Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta, atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Dalam penelitian deskriptif cenderung tidak perlu mencari atau menerangkan saling hubungan dan menguji hipotesis (Syaodih, 2005).

Menurut Sukardi (2008), penelitian deskriptif pada umumnya dilakukan dengan tujuan utama, yaitu menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Metode penelitian deskriptif juga banyak dilakukan oleh para peneliti karena dua alasan. *Pertama*, dari pengamatan empiris didapat bahwa sebagian besar laporan penelitian dilakukan dalam bentuk deskriptif. *Kedua*, metode deskriptif sangat berguna untuk mendapatkan variasi permasalahan yang berkaitan dengan bidang pendidikan maupun tingkah laku manusia. Dalam arti penelitian deskriptif itu adalah akumulasi data dasar dalam cara deskriptif semata-mata tidak perlu mencari atau menerangkan saling berhubungan, mentest hipotesis, membuat ramalan, atau mendapatkan makna dan implikasi walaupun penelitian yang bertujuan untuk menemukan hal-hal tersebut dapat mencakup juga metode-metode deskriptif.

Sudjana (2005), menjelaskan bahwa metode penelitian korelasional adalah studi korelasi yang mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi variabel lain. Adapun desain penelitian untuk menggambarkan Korelasi Antara Frekuensi Penggunaan *Self-Talk* Dengan Efikasi Diri Mahasiswa UKM Hoki Univesrtitas Pendidikan Indonesia ialah sebagai berikut :



Gambar 3.1  
*Design Penelitian*

Keterangan:  
 = Hubungan  
 X = *self-talk*  
 Y = Efikasi Diri  
 r.xy = koefisien korelasi

### 3.2 Partisipan

Partisipan yang terlibat pada penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Hockey di Universitas Pendidikan Indonesia.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

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 (Sugiyono, 2009). Sedangkan menurut Sudjana (2005), menjelaskan bahwa populasi adalah totalitas yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitas dari karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan yang jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.

Beranjak dari kutipan tersebut, maka yang dimaksud dengan populasi adalah sekumpulan unsur yang akan diteliti seperti sekumpulan individu, sekumpulan keluarga, dan sekumpulan lainnya. Dari sekumpulan unsur tersebut diharapkan akan memperoleh informasi yang berguna untuk memecahkan masalah penelitian. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun 2017 dan 2018 yang aktif mengikuti UKM Hockey Universitas Pendidikan Indonesia.

#### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009). Sampel yang baik harus sejauh mungkin menggambarkan populasi (representativeness), artinya ciri dan sifat anggota sampel mencerminkan ciri dan sifat populasi. Jadi untuk memilih sampel harus terdapat penyelidikan dari sifat populasi tersebut.

Sampel penelitian menurut Arikunto (2013) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jadi bisa dikatakan bahwa sampel penelitian merupakan bagian populasi yang mewakili semua karakteristik dan sifat yang terdapat pada populasi tersebut.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling jenuh sebagai teknik pengambilan sampelnya. Alasan pengambilan sampel ini dikarenakan jumlah mahasiswa UKM Hoki tahun 2017 dan 2018 sebanyak 28 orang. Sugiyono (2009), menjelaskan bahwa sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil, yaitu kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka penulis menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 28 orang mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan UKM Hockey Universitas Pendidikan Indonesia.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Penelitian pada prinsipnya adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Dalam pengambilan data variabel penelitian maka diperlukan sebuah instrumen penelitian. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dinilai akurat untuk mengumpulkan data dan memperoleh data variabel penelitian dan sejumlah populasi dan sampel penelitian yang telah ditentukan. Menurut Sugiyono (2015), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Untuk memperoleh data secara objektif, diperlukan instrumen yang tepat sehingga masalah yang diteliti akan terefleksi dengan baik.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner atau angket untuk mengetahui penggunaan *self-talk* dan tingkat efikasi diri dari masing-masing mahasiswa UKM Hoki UPI. Menurut Barrett & Edwards (1957), angket tersebut terdiri atas beberapa pernyataan sikap yang dibuat berdasarkan beberapa kriteria guna mengetahui respon mahasiswa. Pernyataan yang diberikan harus berupa pernyataan secara *universe* atau umum yang dapat diterima oleh objek dengan sikap setuju maupun sikap yang tidak setuju. Pemberian

angket tersebut juga dikontrol serta diberikan instruksi dalam pengisiannya. Dalam penelitian ini, angket yang diberikan mengacu pada skala sikap berdasarkan skala *Likert*, Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1 dan Sangat Sering (SS) = 4, Sering (S) = 3, Jarang (J) = 2, dan Tidak Pernah (TP) = 1.

### 3.4.1 Angket Self-Talk

Pada penelitian ini peneliti menggunakan angket *self talk* yang diadaptasi dari *Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports* (ASTQS) oleh: Zourbanos et al., (2016) Adapun kisi-kisi pernyataan dalam angket tersebut terdapat pada table 3.4.1

Tabel 3.4.1  
*Kisi-Kisi Angket Self Talk*

Variabel	Indikator	No. Soal
<i>Self-talk</i>	Ungkapan cemas	1,2,3,4,5,6
	Ungkapan Ingin melepaskan	7,8,9,10,11
	Pikiran yang tidak relevan	12,13,14
	Ungkapan kelelahan	15,16,17,18
	Ungkapan Kekuatan	19,20,21,22,23
	Kontrol Kecemasan	24,25,25,27
	Keyakinan	28,29,30,31
	Instruksi konsentrasi	31,32,33,34,35

### 3.4.2 Angket Efikasi Diri

Pada penelitian ini peneliti menggunakan angket efikasi diri yang diadaptasi dari Bandura (1981). Adapun kisi-kisi pernyataan dalam angket tersebut terdapat pada table 3.4.2

Tabel 3.4.2  
*Kisi-Kisi Angket Efikasi Diri*

Aspek	Indikator	No Soal
<i>Magnitude</i> atau Level (berkaitan dengan keyakinan individu atas kemampuannya)	Berpandangan Optimis dalam kemampuan keterampilan bermain hoki	1,2,3,4,5,6
	Memandang keterampilan bermain hoki sebagai tantangan bukan sebagai beban	7,8,9,10
	Mampu mengatasi kesulitan bermain hoki baik dalam latihan maupun pertandingan	11,12
	Memiliki keyakinan mampu mencapai prestasi yang tinggi	13,14
	Komitmen dalam menyelesaikan tugas keterampilan bermain hoki	15,16,17
\Strength (berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan individu	Memiliki ketekunan untuk latihan dengan baik agar menguasai keterampilan bermain hoki	18,19,20,21
	Memiliki kemampuan keterampilan bermain hoki dalam berbagai situasi dan kondisi	22,23,24,25,26,27

Aspek	Indikator	No Soal
akan kemampuan yang dimiliki)	Percaya dan yakin pada kemampuan yang dimiliki	28,29,30,31,32,33
	Yakin memiliki kemampuan dalam bermain hoki sehingga memiliki peluang untuk menang dalam pertandingan hoki.	34,35,36,37
Generality (berkaitan dengan keyakinan individu pada kemampuannya dalam melaksanakan tugas tugas dengan baik)	Menjadikan pengalaman hidup sebagai langkah meraih kesuksesan	38,39,40
	Mampu menyelesaikan berbagai bentuk latihan yang diberikan	41,42,43
	Menampilkan sikap yang menunjukkan keyakinan diri pada seluruh proses latihan	44,45,46,47,48,49,50
<b>Jumlah</b>		<b>50</b>

### 3.5 Prosedur Penelitian

#### 1. Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan diawali dengan mengidentifikasi dan merumuskan masalah mengenai bagaimana korelasi antara penggunaan *self-talk* dengan efikasi diri pada mahasiswa aktif yang mengikuti UKM Hoki UPI. Kemudian mencari berbagai referensi yang mendukung tentang variabel yang diteliti tersebut. Setelah didapat berbagai referensi, peneliti membuat instrumen yang kemudian *dijudgment* oleh dosen ahli serta diuji coba.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan penelitian dengan subjek adalah mahasiswa UKM Hoki UPI yang aktif angkatan 2017 dan 2018. Penelitian dimulai dengan mengobservasi bagaimana penggunaan *self-talk* pada mahasiswa UKM Hoki UPI baik ketika berlatih maupun akan bertanding. Kemudian, setiap mahasiswa diberikan pula angket *self talk* guna mengetahui bagaimana frekuensi penggunaan *self-talk* pada mahasiswa UKM Hoki dan *self efficacy* guna mengetahui tingkat efikasi diri mahasiswa yang diberikan melalui *Google Form*.

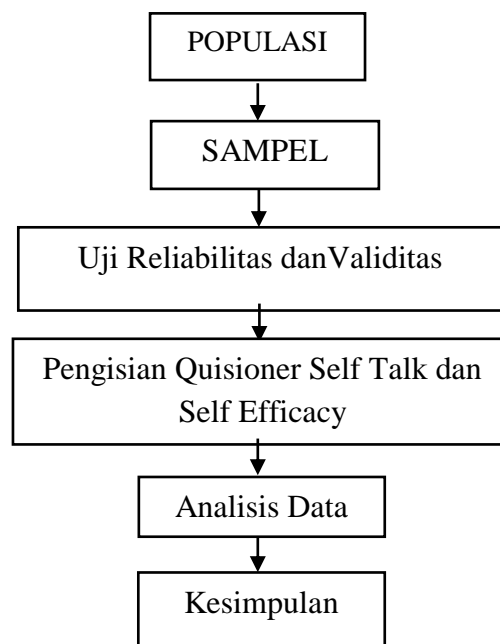
### 3. Tahap Analisis

Data berupa pernyataan setuju atau tidak setuju dalam angket *self talk* dan efikasi diri diolah berdasarkan teknik pengolahan skala *Likert* kemudian dianalisis. Setelah dianalisis, diberikan interpretasi dan pembahasan yang relevan dengan hasil dan temuan dari data tersebut. Temuan data dilakukan uji korelasi guna mengetahui terdapat hubungan atau tidak antara penggunaan *self-talk* dengan efikasi diri. Kemudian dapat disimpulkan bagaimana hubungan antara penggunaan *Self talk* dengan efikasi diri mahasiswa UKM Hoki UPI.

### 4. Penulisan Laporan

Penulisan laporan penelitian ini berupa skripsi. Hasil temuan dan pembahasan akan dijabarkan berdasarkan pengolahan data yang didapat dan didukung dengan referensi kajian pustaka dari penelitian sebelumnya.

Adapun konsep mengenai langkah-langkah yang dilakukan dalam penelian adalah sebagai berikut:



Gambar 3.5.1 Langkah-Langkah Penelitian

### 3.6 Uji Kelayakan Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuisinare. Sebelum digunakan, instrument terlebih dahulu di *judgement* oleh dosen ahli kemudian dilakukan uji coba keterbacaan dan uji validitas serta reliabilitasnya dengan bantuan *Microsoft Excel*.

## 1. Uji Validitas

Uji Validasi adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik.

Butir angket yang sahih atau valid apabila mempunyai harga  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel pada taraf signifikan 5% atau 0,05 dengan  $N= 26$  ( $N=$  jumlah responden ujicoba), instrumen dikatakan valid apabila  $r$  hit  $\geq r$  tabel (0,404). Adapun hasil uji validitas instrument angket *self talk* dan efikasi diri dijabarkan melalui table 3.6.1.1 dan 3.6.1.2

Tabel 3.6.1.1  
*Hasil Uji Validitas Angket Self Talk*

No. Item Soal	r-Hitung	r-Tabel	Validitas
1	0.158	0.404	<b>Tidak Valid</b>
2	0.571	0.404	Valid
3	0.604	0.404	Valid
4	0.650	0.404	Valid
5	0.342	0.404	<b>Tidak Valid</b>
6	0.581	0.404	Valid
7	0.456	0.404	Valid
8	0.532	0.404	Valid
9	0.766	0.404	Valid
10	0.652	0.404	Valid
11	0.689	0.404	Valid
12	-0.019	0.404	<b>Tidak Valid</b>
13	0.007	0.404	<b>Tidak Valid</b>
14	-0.175	0.404	<b>Tidak Valid</b>
15	0.645	0.404	Valid
16	0.749	0.404	Valid
17	0.543	0.404	Valid
18	0.688	0.404	Valid
19	0.392	0.404	<b>Tidak Valid</b>
20	0.462	0.404	Valid
21	0.543	0.404	Valid
22	0.680	0.404	Valid
23	0.620	0.404	Valid
24	0.187	0.404	<b>Tidak Valid</b>
25	0.308	0.404	<b>Tidak Valid</b>
26	0.531	0.404	Valid
27	0.227	0.404	<b>Tidak Valid</b>
28	0.592	0.404	Valid
29	0.780	0.404	Valid
30	0.736	0.404	Valid
31	0.709	0.404	Valid
32	0.702	0.404	Valid
33	0.828	0.404	Valid

No. Item Soal	r-Hitung	r-Tabel	Validitas
34	0.813	0.404	Valid
35	0.643	0.404	Valid

Tabel 3.6.1.2  
*Hasil Uji Validitas Angket Efikasi Diri*

No. Item Soal	r-hitung	r-tabel	Validitas
1	0.411	0.404	Valid
2	0.422	0.404	Valid
3	0.513	0.404	Valid
4	0.415	0.404	Valid
5	0.409	0.404	Valid
6	0.454	0.404	Valid
7	0.422	0.404	Valid
8	0.422	0.404	Valid
9	-0.188	0.404	<b>Tidak Valid</b>
10	0.415	0.404	Valid
11	0.409	0.404	Valid
12	0.417	0.404	Valid
13	0.456	0.404	Valid
14	0.422	0.404	Valid
15	0.429	0.404	Valid
16	0.451	0.404	Valid
17	0.422	0.404	Valid
18	0.411	0.404	Valid
19	0.411	0.404	Valid
20	0.499	0.404	Valid
21	0.487	0.404	Valid
22	0.411	0.404	Valid
23	0.422	0.404	Valid
24	0.422	0.404	Valid
25	0.409	0.404	Valid
26	0.422	0.404	Valid
27	0.455	0.404	Valid
28	0.422	0.404	Valid
29	0.443	0.404	Valid
30	0.443	0.404	Valid
31	0.411	0.404	Valid
32	0.585	0.404	Valid
33	0.555	0.404	Valid
34	0.602	0.404	Valid
35	0.443	0.404	Valid
36	0.417	0.404	Valid
37	0.417	0.404	Valid
38	0.489	0.404	Valid
39	0.443	0.404	Valid
40	0.501	0.404	Valid
41	0.422	0.404	Valid
42	0.487	0.404	Valid
43	0.359	0.404	<b>Tidak Valid</b>
44	0.443	0.404	Valid
45	0.411	0.404	Valid
46	0.443	0.404	Valid



No. Item Soal	r-hitung	r-tabel	Validitas
47	0.411	0.404	Valid
48	0.487	0.404	Valid
49	0.489	0.404	Valid
50	1.000	0.404	Valid

## 2. Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang dinyatakan valid. Suatu variabel dikatakan reliabel atau handal jika jawaban terhadap pertanyaan selalu konsisten. Koefisien reliabilitas instrumen dimaksudkan untuk melihat konsistensi jawaban butir-butir pernyataan yang diberikan oleh responden. Adapun alat analisisnya menggunakan metode belah dua (*split half*) dengan mengkorelasikan total skor ganjil lawan genap, selanjutnya dihitung reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Perhitungan dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel*. Adapun hasil uji reliabilitas kedua angket disajikan dalam table 3.6.2.

Tabel 3.6.2  
*Hasil Uji Reabilitas Angket*

No.	Variabel	r-Alpha	r-Kritis	Kriteria
1	<i>Self Talk</i>	0,90	0,60	Reliabel
2	Efikasi Diri	0,97	0,60	Reliabel

## 3.7 Analisis Data

Angket respon mahasiswa terkait penggunaan *self talk* dan efikasi diri akan di nilai berdasarkan teknik penilaian skala *Likert*. Berikut adalah tahap pengolahan data yang dilakukan:

- Angket penilaian diperiksa dan dianalisis setiap butirnya
- Setiap butir soal dalam angket diberi skor sesuai dengan kriteria penskoran skala *Likert*

Tabel 3.7.1.1  
*Pemberian Skor Skala Respon Penggunaan Self Talk*

Jawaban Responden	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Sangat Sering	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Tabel 3.7.1.2  
Pemberian Skor Skala Respon Efikasi Diri

Jawaban Responden	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

- c. Kemudian skor yang akan diperoleh diubah kedalam bentuk nilai dengan ketentuan:

$$\text{Persen Angket} = \frac{\text{Total Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Keterangan:

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal} &= \text{Skor tertinggi} \times \text{Jumlah Mahasiswa} \\ &= 4 \times 28 \\ &= 112 \end{aligned}$$

- d. Nilai pada setiap pernyataan untuk semua indikator dan keseluruhan dirata-ratakan.
- e. Hasil perhitungan angket ini kemudian dikategorikan kedalam format kategorisasi menurut Purwanto (2010) dalam tabel berikut:

Tabel 3.7.2  
Kategorisasi Angket untuk Self Talk dan Efikasi Diri Mahasiswa

Persentase (%)	Kategori
86 – 100	Sangat Baik
76 – 85	Baik
60 – 75	Cukup
55 – 59	Kurang
<54	Kurang Sekali

Setelah mengetahui hasil dari masing-masing variable (Penggunaan *self talk* dan Efikasi Diri), data kemudian dianalisis untuk mengetahui bagaimana korelasi atau hubungan dari keduanya. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji Korelasi *Bivariate* untuk menguji korelasi.

Penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 25. Proses analisis dimulai dari awal sampai akhir pada pelaksanaan studi deskriptif. Data yang terkumpul dapat dianalisis dari tahap orientasi sampai tahap akhir dalam pelaksanaannya dengan disesuaikan pada karakteristik, fokus masalah, serta tujuan. Berikut langkah-langkah analisis statistika deskriptif dengan bantuan program SPSS Versi 25:

1. Menghitung koefisien korelasi hubungan variabel penggunaan *self-talk* dengan Efikasi diri. Gunakan bantuan program SPSS for Window. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:
  - a. Sebelum dilakukan analisis korelasi maka dilakukan uji asumsi normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smimov*, dengan langkah:
    - 1) Aktifkan SPSS for Window
    - 2) Pada halaman SPSS data editor klik *Variabel View*. Kemudian ketik inisial variabel pada kolom *name* dan nama variabel pada kolom *Label*, serta *Scale* pada kolom *Measure*.
    - 3) Klik *Data View*, kemudian masukan data sesuai dengan variabel nya.
    - 4) Klik *Analyze* ◇ *Descriptive Statistics* ◇ *Explore*.
    - 5) Kemudian pindahkan kedua variabel ke kotak *Dependent List*. Klik *Plots* dan pilih *Normality Plots With Tests*.
    - 6) Klik *continue* dan kemudian klik *OK*.  
Kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut:
      - 1) Jika signifikansi  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal.
      - 2) Jika signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.
  - b. Setelah data berdistribusi normal, untuk menjawab permasalahan penelitian nomor tiga maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji korelasi dengan uji *Bivariate Correlation* yang digunakan untuk analisis korelasi sederhana. Apabila data tidak berdistribusi normal maka uji korelasi yang dilakukan adalah dengan teknik *Rank Spearman* atau *Kendall* atau dengan langkah sebagai berikut:
    - 1) buka data variabel yang akan dikorelasikan, kemudian klik *Analyze* ◇ *Correlate* ◇ *Bivariate* ◇ setelah terbuka kotak dialog *Bivariate Correlations* pindahkan kedua variabel yang akan dikorelasikan kemudian, lalu Centang *Pearson* (apabila data berskala interval atau rasio) klik *OK*.
  - c. Dari hasil analisis korelasi akan didapatkan koefisien korelasi yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dan arah hubungan, sedangkan signifikansi untuk mengetahui apakah hubungan yang terjadi berarti atau tidak.