

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *ex-post facto*. Hal ini untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai profil psikologis atlet sepeda gunung *downhill* dan *cross country* tim Pelatnas Indonesia pada SEA Games 2022.

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh atlet yang mengikuti SEA Games 2022 pada nomor sepeda gunung *downhill* dan *cross country*. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu teknik *Total Sampling*.

3.3 Instrumen Penelitian

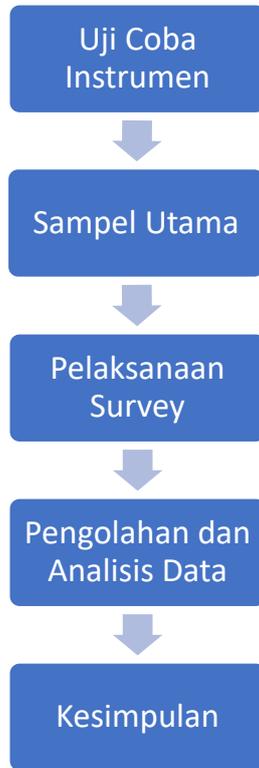
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner *Psychological Aspects of Athletes in Training Phase Questionnaire* (PAATPQ) yang memuat delapan aspek psikologis, yaitu motivasi, ketangguhan mental, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, kontrol emosi, kontrol diri dan daya juang. agar menunjang performanya. Kuisisioner ini terdiri dari 88 item yang dinilai dalam skala Likert dengan lima opsi jawaban, yaitu SS = Sangat Setuju, S = Setuju, R = Ragu-ragu, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju (Febrianty et al., 2021)

3.4 Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data mengenai aspek psikologis atlet sepeda gunung *downhill* dan *cross country*. Data diperoleh dengan survey dan mendistribusikan kuisisioner kepada atlet Sepeda Gunung Pelatnas Indonesia SEA Games 2022. Adapun bagan prosedur penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1.

3.5 Uji Coba Instrumen Penelitian

Instrumen ini diuji cobakan kepada atlet Balap Sepeda nomor *Road Track* berjumlah 20 orang. Uji coba ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen.



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Berikut merupakan prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, dengan agenda:

1. Persiapan Awal
Mempersiapkan angket dan perizinan kepada lembaga yang bersangkutan
2. Melakukan uji coba angket dan pengolahan data (uji validitas dan reliabilitas)
3. Melakukan sosialisasi dengan responden
4. Penyebaran angket
5. Pengumpulan data
6. Analisis data
7. Penarikan kesimpulan