

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

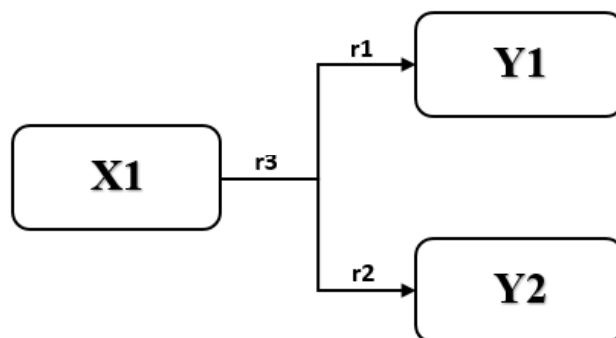
Metode penelitian yang penulis gunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Fraenkel & Wallen (2012) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif berupaya mencoba mempelajari Fenomena yang terjadi secara alami dalam semua kompleksitasnya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menitikberatkan pada pengukuran dan analisis hubungan sebab-akibat antara bermacam-macam variabel. Dengan menggunakan metode kuantitatif pada penelitian ini akan sangat membantu dan lebih leluasa peneliti untuk menjawab bagaimana hubungan *psychological skills* dengan tingkat pemulihan stres dan raihan prestasi atlet gulat di Indonesia.

Tahapan penelitian ini dimulai dari uji coba instrumen *psychological skills* dan instrumen tingkat pemulihan stres untuk mengetahui validitas dan reliabilitas setiap instrumen, dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang menyerupai sampel sesungguhnya, yakni atlet gulat di Indonesia yang tidak mengikuti PON XX di Papua. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, kuesioner *psychological skills* dan kuesioner tingkat pemulihan stres disebarakan kepada sampel sesungguhnya. Untuk mengetahui tingkat *psychological skills*, tingkat pemulihan stres, dan raihan prestasi atlet gulat dengan cara menyebar kuesioner yang harus diisi oleh atlet melalui *google form*. Setelah diperoleh data yang dibutuhkan oleh peneliti, langkah selanjutnya untuk menguji hipotesis penelitian yaitu menganalisis data dengan cara uji asumsi klasik dan uji hipotesis dengan menggunakan program SPSS versi 20.

3.2 Desain Penelitian

Agar suatu penelitian berjalan dengan lancar maka perlu dibuat langkah-langkah penelitian. Hal ini dilakukan agar penelitian tidak keluar dari ketentuan yang sudah ditetapkan, serta tujuan dari penelitian dapat tercapai. Penelitian ini digolongkan kedalam penelitian kuantitatif dengan desain *Correlational*. Penelitian korelasional melibatkan mempelajari hubungan antar variabel dalam satu kelompok

dan sering menunjukkan kemungkinan sebab dan akibat (Fraenkel & Wallen, 2012). Alasan pemilihan penelitian korelasional mengacu pada Fraenkel & Wallen (2012) yang mengatakan bahwa penelitian korelasional tidak memerlukan manipulasi atau intervensi dari pihak peneliti selain mengelola instrumen yang diperlukan untuk mengumpulkan data yang diinginkan. Adapun desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1
Desain Penelitian

Keterangan:

X : *Psychological Skills*.

Y₁ : Pemulihan Stres.

Y₂ : Raihan Prestasi atlet gulat.

r₁ : Hubungan *psychological skills* dengan pemulihan stres.

r₂ : Hubungan *psychological skills* dengan raihan prestasi.

Mengacu pada Gambar 3.1 maka penelitian ini bertujuan untuk mencari bagaimana hubungan *psychological skills* dengan pemulihan stres dan raihan prestasi atlet gulat.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ialah suatu kelompok yang akan diminta informasi terkait dengan permasalahan penelitian. Fraenkel & Wallen (2012) menjelaskan bahwa kelompok yang lebih besar diharapkan dapat menerapkan hasil yang disebut dengan populasi. Adapun pada penelitian ini yang menjadi populasi yaitu atlet cabang olahraga gulat yang mengikuti PON XX Tahun 2021 di Papua. Atlet elit

Dewi Atiya, 2022

HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL SKILLS DENGAN PEMULIHAN STRES DAN RAIHAN PRESTASI ATLET GULAT DI INDONESIA

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

gulat yang mengikuti *multi-event* PON XX tahun 2021 sebanyak 104 atlet. Pemilihan populasi 104 atlet yang mengikuti PON XX cabang olahraga gulat ini karena atlet elit gulat yang mengikuti PON XX ini tentunya telah melalui proses latihan yang panjang, di mana pada proses pelatihan ini memerlukan keterampilan psikologi dan pemulihan stres yang baik sehingga sangat representatif dengan permasalahan penelitian yang akan diteliti. Dengan waktu yang dihabiskan oleh atlet maka atlet tersebut telah memiliki kemampuan teknik, taktik, fisik, dan mental yang baik. Lebih lanjut atlet gulat dituntut untuk dapat memulihkan stres dengan cepat, karena pada pertandingan gulat waktu yang dimiliki atlet untuk menghadapi partai-partai pertandingan sangat singkat. Dengan demikian, populasi yang dipilih oleh peneliti sangat tepat mewakili penelitian ini, di mana penelitian ini bertujuan untuk mengaitkan antara *psychological skills* dengan pemulihan stres dan raihan prestasi atlet gulat di Indonesia.

3.3.2 Sampel

Salah satu langkah terpenting dalam proses penelitian adalah pemilihan sampel individu yang akan berpartisipasi (Fraenkel & Wallen, 2012). Sampel dalam penelitian merupakan kelompok di mana informasi itu diperoleh (Fraenkel & Wallen, 2012). Dalam penelitian ini teknik sampling yang peneliti pilih yaitu teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Fraenkel & Wallen, 2012). Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini yaitu seluruh atlet elit gulat yang mengikuti *multi-event* PON XX Tahun 2021 di Papua sebanyak 104 atlet.

3.4 Instrumen Penelitian

Tes atau penilain hasil keterampilan dalam olahraga biasanya digunakan oleh seorang pelatih maupun peneliti untuk memperkirakan tingkat kemampuan atlet, untuk mengevaluasi efektivitas intervensi (Robertson et al., 2014). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu untuk mengukur *psychological skills*, pemulihan stres, dan prestasi atlet gulat. Instrumen-instrumen tersebut akan disebarkan pada responden penelitian, yaitu atlet elit gulat Indonesia yang

mengikuti *event* PON XX tahun 2021 di Papua. Adapun penjelasan setiap instrumen akan dijelaskan sebagai berikut:

3.4.1 *Psychological Skills*

Pada penelitian ini, instrumen untuk mengukur *Psychological Skills* menggunakan *Test of Performances Strategies (TOPS)* yang diadaptasi dari Hardy et al. (2010). Instrumen *Test of Performances Strategies (TOPS)* telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian-penelitian terdahulu seperti Kuan & Kueh (2015); Crust & Azadi (2010); Frey et al. (2003); dan Harwood et al. (2004). Instrumen ini dirancang untuk mengukur serangkaian keterampilan dan teknik psikologis yang komprehensif, dan penggunaan strategisnya oleh para atlet baik dalam kompetisi maupun dalam latihan (Hardy et al., 2010). Subskala dikembangkan dengan menargetkan delapan keterampilan dan proses psikologis paling menonjol yang dianggap mendasari performa atlet untuk sukses. Delapan faktor dalam *psychological skills* yang dimaksud ialah *activation, relaxation, imagery, goal-setting, self-talk, automaticity, emotional, dan attentional control*. Instrumen ini merupakan kuesioner yang terdiri dari 64 item yang dirancang untuk menilai penggunaan keterampilan dan strategi psikologis atlet selama kompetisi dan latihan (Hardy et al., 2010). Penelitian ini menggunakan instrumen *Test of Performances Strategies (TOPS)* yang diadaptasi dari Hardy et al. (2010) dengan menjadikan 32 pernyataan dan menggunakan skala 4. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden tersebut bertujuan untuk menilai berbagai keterampilan psikologis yang bersifat umum dan aktivitas pada saat berlatih. Adapun hasil uji validitas *Psychological Skills* berada pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Hasil Uji Validitas Instrumen *Psychological Skills*

Faktor	No Soal	Hasil Validitas	t Tabel	Keputusan
<i>Self-talk</i> (dialog internal)	1	0,730	0,369	Valid
	2	0,874	0,369	Valid
	3	0,902	0,369	Valid
	4	0,864	0,369	Valid
Kontrol emosi (<i>emotional</i>)	5	0,854	0,369	Valid
	6	0,721	0,369	Valid
	7	0,730	0,369	Valid
	8	0,902	0,369	Valid
	9	0,789	0,369	Valid

Dewi Atiya, 2022

HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL SKILLS DENGAN PEMULIHAN STRES DAN RAIHAN PRESTASI ATLET GULAT DI INDONESIA

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

Otomatisasi (<i>automaticity</i>)	10	0,591	0,369	Valid
	11	0,902	0,369	Valid
	12	0,576	0,369	Valid
Penetapan tujuan (<i>goal-setting</i>)	13	0,885	0,369	Valid
	14	0,730	0,369	Valid
	15	0,751	0,369	Valid
	16	0,693	0,369	Valid
Citra (<i>imagery</i>)	17	0,909	0,369	Valid
	18	0,730	0,369	Valid
	19	0,864	0,369	Valid
	20	0,789	0,369	Valid
Aktivasi (<i>activation</i>)	21	0,730	0,369	Valid
	22	0,730	0,369	Valid
	23	0,874	0,369	Valid
	24	0,885	0,369	Valid
Relaksasi (<i>relaxation</i>)	25	0,721	0,369	Valid
	26	0,730	0,369	Valid
	27	0,902	0,369	Valid
	28	0,874	0,369	Valid
Mengontrol perhatian (<i>attentional control</i>)	29	0,909	0,369	Valid
	30	0,674	0,369	Valid
	31	0,864	0,369	Valid
	32	0,854	0,369	Valid

Tabel 3.2 menunjukkan hasil uji validitas dari 32 pernyataan seluruhnya valid, dengan demikian instrumen ini sudah dapat digunakan dalam penelitian ini. Adapun hasil uji reliabilitas instrumen *Psychological Skills* dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Psychological Skills*

Cronbach's Alpha	N of Items
0,977	32

3.4.2 Pemulihan Stres

Instrumen untuk mengukur pemulihan stres atlet pada penelitian ini menggunakan *Recovery-Stress Questionnaire for athlete* (RESTQ-Sport 76) yang diadaptasi dari Kellman et al. (2001); Davis IV et al. (2007); Kellmann & Kallus (2016). Instrumen RESTQ-Sport terdiri dari 76 soal berasal dari berbagai faktor, seperti stres umum, stres emosional, stres sosial, konflik/tekanan, kelelahan, kekurangan energi, keluhan somatik, sukses, relaksasi sosial, relaksasi somatik,

kesejahteraan umum, kualitas tidur, istirahat terganggu, *burn-out*/kelelahan emosional, kebugaran/cedera, kebugaran/bentuk tubuh, kelelahan/pencapaian pribadi, kemandirian diri, dan pengaturan diri. Penilaian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert 4, untuk 1 (Sangat Tidak Setuju), 2 (Tidak Setuju), 3 (Setuju) dan 4 (Sangat Setuju). Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden tersebut bertujuan untuk menilai berbagai penyebab stres yang bersifat umum dan aktivitas pemulihan stres pada kehidupan sehari-hari. Hasil uji validitas instrumen ini berada pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3
Hasil Uji Validitas Instrumen Pemulihan Stres

Faktor	No Soal	Hasil Validitas	t Tabel	Keputusan
Stres pada umumnya	1	0,905	0,369	Valid
	2	0,978	0,369	Valid
	3	0,742	0,369	Valid
	4	0,888	0,369	Valid
Stres Emosional	5	0,920	0,369	Valid
	6	0,905	0,369	Valid
	7	0,849	0,369	Valid
	8	0,888	0,369	Valid
Stres Sosial	9	0,855	0,369	Valid
	10	0,876	0,369	Valid
	11	0,888	0,369	Valid
	12	0,920	0,369	Valid
Konflik/Tekanan	13	0,978	0,369	Valid
	14	0,920	0,369	Valid
	15	0,933	0,369	Valid
	16	0,910	0,369	Valid
Keletihan	17	0,905	0,369	Valid
	18	0,824	0,369	Valid
	19	0,933	0,369	Valid
	20	0,920	0,369	Valid
Kekurangan Energi	21	0,832	0,369	Valid
	22	0,835	0,369	Valid
	23	0,905	0,369	Valid
	24	0,920	0,369	Valid
Keluhan Somatik	25	0,868	0,369	Valid
	26	0,696	0,369	Valid
	27	0,829	0,369	Valid
	28	0,675	0,369	Valid
Sukses	29	0,874	0,369	Valid

Dewi Atiya, 2022

HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL SKILLS DENGAN PEMULIHAN STRES DAN RAIHAN PRESTASI ATLET GULAT DI INDONESIA

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

	30	0,728	0,369	Valid
	31	0,920	0,369	Valid
	32	0,720	0,369	Valid
Relaksasi Sosial	33	0,978	0,369	Valid
	34	0,733	0,369	Valid
	35	0,615	0,369	Valid
	36	0,628	0,369	Valid
Relaksasi Somatik	37	0,667	0,369	Valid
	38	0,846	0,369	Valid
	39	0,824	0,369	Valid
	40	0,033	0,369	Tidak Valid
Kesehatan Umum	41	0,629	0,369	Valid
	42	0,509	0,369	Tidak Valid
	43	0,905	0,369	Valid
	44	0,804	0,369	Valid
Kualitas Tidur	45	0,401	0,369	Tidak Valid
	46	0,611	0,369	Valid
	47	0,230	0,369	Tidak Valid
	48	0,295	0,369	Tidak Valid
Istirahat Terganggu	49	0,120	0,369	Tidak Valid
	50	0,550	0,369	Valid
	51	0,633	0,369	Valid
	52	0,550	0,369	Valid
Burn Out / Kelelahan Emosional	53	0,550	0,369	Valid
	54	0,700	0,369	Valid
	55	0,550	0,369	Valid
	56	0,540	0,369	Valid
Kebugaran / Cedera	57	0,617	0,369	Valid
	58	0,700	0,369	Valid
	59	0,550	0,369	Valid
	60	0,633	0,369	Valid
Kebugaran / Bentuk Tubuh	61	0,550	0,369	Valid
	62	0,920	0,369	Valid
	63	0,978	0,369	Valid
	64	0,905	0,369	Valid
Kelelahan / Pencapaian Pribadi	65	0,905	0,369	Valid
	66	0,633	0,369	Valid
	67	0,890	0,369	Valid
	68	0,920	0,369	Valid
Pencapaian Diri	69	0,933	0,369	Valid
	70	0,950	0,369	Valid
	71	0,905	0,369	Valid
	72	0,978	0,369	Valid
Pengaturan Diri	73	0,952	0,369	Valid

	74	0,840	0,369	Valid
	75	0,876	0,369	Valid
	76	0,633	0,369	Valid

Tabel 3.3 menunjukkan hasil uji validitas dari 76 pernyataan terdapat 6 pernyataan 6 pernyataan tidak valid, dengan demikian instrumen ini 70 pernyataan dapat digunakan dalam penelitian ini. Adapun hasil uji reliabilitas instrumen pemulihan stres dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pemulihan Stres

Cronbach's Alpha	N of Items
0,991	76

3.4.3 Prestasi Atlet

Instrumen untuk mengukur prestasi atlet gulat menggunakan kategorisasi mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2022), dalam kategorisasi ini berdasarkan prestasi yang telah dicapai oleh atlet dalam *multi-event* PON XX di Papua Tahun 2021 cabang olahraga gulat. Kategori yang dimaksud terdapat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5
Kategori Penilaian Prestasi

No	Perolehan Medali	Nilai
1	Emas	100
2	Perak	83
3	Perunggu	67
4	Peserta	50

(Mulyani, 2022)

Tabel 3.5 menjelaskan bahwa kategori prestasi berdasarkan pada perolehan medali maupun sebagai peserta pada saat PON XX Papua Tahun 2021. Atlet yang mendapatkan emas di PON XX Papua mendapatkan nilai 100, atlet yang meraih medali perak mendapatkan nilai 83, atlet yang mendapatkan medali perunggu mendapatkan nilai 67, dan atlet sebagai peserta dan tidak mendapatkan medali memiliki nilai 50.

3.5 Analisis Data

Analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk melakukan pengolahan data yang telah diperoleh dalam penelitian dan untuk menguji hipotesis dalam penelitian digunakan teknik analisis data. Menurut Prameswari (2011) analisis data diartikan sebagai upaya mengolah data menjadi informasi, sehingga karakteristik atau sifat-sifat data tersebut dapat dengan mudah dipahami dan bermanfaat untuk menjawab masalah-masalah yang berkaitan dengan kegiatan penelitian. Menurut Zawacki-Richter et al. (2019) analisis data penelitian diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian. Adapun pada pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik uji korelasi berganda (*multiple correlation*). Program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* seri 20 yang digunakan untuk menganalisis data pada penelitian ini. Langkah-langkah dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis uji korelasi sederhana dan uji korelasi berganda sebagai berikut:

3.5.1 Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik bertujuan untuk mengetahui kondisi data yang diperlukan dalam penelitian. Hal tersebut dilakukan agar diperoleh model analisis yang tepat. Model analisis korelasi berganda penelitian ini mensyaratkan uji asumsi terhadap data yang meliputi:

3.5.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan untuk menguji hipotesis berdistribusi normal atau tidak. Menurut Siregar (2017) menyatakan bahwa tujuan dari uji normalitas data adalah mengetahui populasi data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Apabila data berdistribusi normal maka data tersebut memenuhi prasyarat analisis korelasi berganda. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan program *SPSS 20 for Windows*. Pengujian normalitas ini menggunakan *Kolmogrov Smirnov* dengan taraf signifikan 5%. Asumsi normalitas terpenuhi ketika pengujian normalitas menghasilkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sebaliknya asumsi normalitas tidak terpenuhi ketika pengujian normalitas menghasilkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Priyatno, 2012).

3.5.1.2 Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menguji asumsi yang diambil benar atau tidak menyimpang dan untuk mengetahui bentuk hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat, apakah berbentuk linier atau non linier (Ghozali, 2016). Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* pada taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikansi (*Linearity*) $< 0,05$ dengan perhitungan menggunakan aplikasi *SPSS 20 for windows*. Jika uji yang dilakukan tidak menunjukkan linear maka analisis korelasi tidak dapat dilanjutkan.

3.5.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan ketika data sudah memenuhi prasyarat analisis. Maka langkah selanjutnya yaitu melakukan analisis korelasi berganda menggunakan *pearson correlation* dalam program *SPSS 20 for Windows*. Analisis korelasi adalah analisis yang dapat digunakan untuk untuk melihat hubungan antara lebih dari satu variabel X (*Independent*) dengan variabel Y (*Dependent*). Pada penelitian ini yang menjadi variabel *independent* yaitu *psychological skills* yang di dalamnya mencakup *self-talk*, *emotional*, *automaticity*, *goal-setting*, *imagery*, *activation*, *relaxation*, dan *attentional control*. Sedangkan yang menjadi variabel *dependent* dalam penelitian ini ialah pemulihan stres dan raihan prestasi atlet pada PON XX di Papua tahun 2021.

Dasar Pengambilan Keputusan:

Jika nilai F Change $< 0,05$, maka berkorelasi

Jika nilai F Change $> 0,05$, maka tidak berkorelasi

Pedoman Derajat Hubungan:

Nilai Pearson Corelation 0,00-0,20 = Tidak Berkorelasi

Nilai Pearson Corelation 0,21-0,40 = Korelasi Lemah

Nilai Pearson Corelation 0,41-0,60 = Korelasi Sedang

Nilai Pearson Corelation 0,61-0,80 = Korelasi Kuat

Nilai Pearson Corelation 0,81-1,00 = Korelasi Sempurna