

## **BAB III**

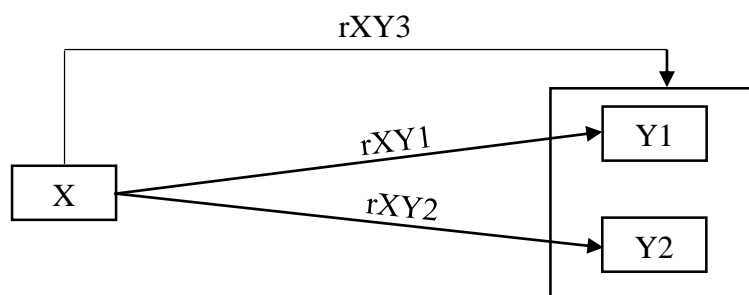
### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif melalui pendekatan kuantitatif. Metode penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang menentukan dan menjelaskan apa yang terjadi dengan mengumpulkan data, metode penelitian deskriptif menyelidiki dan mendeskripsikan gejala, peristiwa ataupun kondisi aktual guna mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih secara terpusat dan objektif (Fraenkel et al., 2012). Penggunaan metode ini dipilih karena rasa penasaran penulis yang belum terungkap pada penelitian sebelumnya yang masih sebatas mendeskripsikan, mengevaluasi dan meneliti secara parsial. Seperti contoh studi pada atlet elit Spanyol yang mengonsumsi enam belas jenis suplemen yang berbeda (Baltazar-Martins et al., 2019) dan studi lain yang mengungkapkan bahwa konsumsi suplemen dapat mengurangi kecemasan (Hoffman et al., 2019).

#### **3.2 Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan adalah *correlational design* yang merupakan suatu desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Sehingga dalam hal ini penulis hanya mengambil data variabel bebas dan terikat yang diteliti. Adapun desain penelitian dapat dilihat pada Gambar 3.1.



**Gambar 3.1 Desain Penelitian**  
(Sumber: Fraenkel et al., 2012)

Keterangan:

X = Konsumsi Suplemen (Variabel Bebas)

Y1 = Respon Psikologis (Variabel Terikat 1)

Y2 = Aktivitas Fisik (Variabel Terikat 2)

$r_{XY1}$  = Hubungan Konsumsi Suplemen dengan Respon Psikologis

$r_{XY2}$  = Hubungan Konsumsi Suplemen dengan Aktivitas Fisik

$r_{XY3}$  = Hubungan Konsumsi Suplemen dengan Respon Psikologis dan Aktivitas Fisik

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Dalam menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian. Menurut Fraenkel et al., (2012) “*Population is the group to which the researcher would like the results of a study to be generalizable as it includes all individuals with certain specified characteristics*” yang berarti bahwa populasi merupakan kelompok yang penulis ingin hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan yang mencakup semua individu dengan karakteristik tertentu yang ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 9 cabang olahraga bela diri pada Pemusatan dan Latihan Daerah (Pelatda) Jawa Barat yang berjumlah 145 atlet, secara rinci dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

(Sumber: Data Bidang Binpres KONI Jawa Barat; Pelatih Cabang Olahraga pada 5 Mei 2021)

No	Cabang Olahraga	Atlet		
		Putra	Putri	Jumlah
1	Anggar	8	9	17
2	Gulat	5	6	11
3	Judo	10	8	18
4	Karate	12	8	20
5	Muaythai	3	2	5
6	Pencak Silat	13	7	20
7	Taekwondo	14	13	27
8	Tinju	6	7	13
9	Wushu	9	5	14
<b>Jumlah Keseluruhan</b>		<b>80</b>	<b>65</b>	<b>145</b>

Populasi merupakan atlet bela diri Pelatda Jawa Barat yang dipersiapkan untuk menghadapi *multy-event* Pekan Olahraga Nasional (PON) XX tahun 2021, atlet telah terlibat 2-3 *multy-event* nasional/internasional, atlet telah mengkonsumsi berbagai jenis suplemen dengan rata-rata penggunaan 1-2 tahun dan memiliki karakteristik dominan menggunakan sistem energi an-aerobik pada saat bertanding. Pemilihan populasi ini disebabkan oleh masalah yang penulis temukan berhubungan langsung dengan populasi, dimana populasi telah mengonsumsi suplemen untuk berbagai tujuan dalam olahraga.

### 3.3.2 Sampel

Sampel untuk penelitian deskriptif minimum 100, untuk studi korelasional sedikitnya 50 sangat perlu untuk menetapkan sebuah keberadaan hubungan (Fraenkel et al., 2012). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang berarti bahwa mengambil seluruh populasi menjadi sampel, sehingga sampel dalam penelitian ini yaitu 145 atlet (80 atlet putra dan 65 atlet putri) bela diri Pelatda Jawa Barat. Jumlah sampel dalam penelitian ini telah memenuhi ukuran sampel untuk penelitian deskriptif, sehingga diharapkan tidak memberikan *error* dalam hasil penelitian terkait (Fraenkel et al., 2012). Jumlah sampel penelitian ini telah memenuhi teori yang dikemukakan teori sebelumnya, sehingga penulis merasa sampel penelitian ini telah cukup. Alasan

lainnya yang mungkin dapat sebagai penguat dalam penelitian ini yaitu bahwa penulis memiliki pengalaman langsung sebagaimana sampel dalam penelitian ini, sehingga pengalaman itu dapat dijadikan penguat dalam pengambilan data.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Pada dasarnya meneliti adalah melaksanakan pengukuran terhadap suatu hal, sehingga dibutuhkan alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Mengenai instrumen penelitian dikemukakan bahwa “*Any procedure or device for systematically collecting data*”, pendapat ini memiliki arti bahwa instrumen penelitian adalah prosedur atau perangkat untuk mengumpulkan data secara sistematis (Fraenkel et al., 2012).

Penulis menggunakan beberapa instrumen dalam penelitian ini yang didistribusikan satu kali kepada sampel pada bulan April-Mei 2021 melalui *Google Form (online)* dan *offline*. Sebelum dilakukan pengukuran menggunakan instrumen penelitian, sampel akan mengisi kuesioner berupa data demografis yang memuat informasi sampel terkait topik penelitian. Instrumen penelitian yang penulis gunakan merupakan instrumen baku dan buka dibuat oleh penulis, sehingga penulis melakukan adaptasi instrumen dalam penelitian ini. Adapun proses adaptasi yang penulis lakukan dimulai dari mengunduh (*download*) instrumen asli yang tercantum dalam artikel/buku melalui internet, melakukan terjemahan (*translation*) dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh ahli penerjemah, melakukan validasi oleh ahli dibidangnya, melakukan terjemahan ulang dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris oleh ahli penerjemah yang berbeda, mengecek kesamaan konten antara hasil terjemahan awal dan akhir dan setelah itu barulah kuesioner layak digunakan dalam penelitian ini (Gjersing et al., 2010). Adapun instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari:

#### 3.4.1 *Supplement Consumption Questionnaire (SCQ)*

Kuesioner ini digunakan untuk mengambil data konsumsi suplemen pada atlet. Kuesioner ini terdiri dari tiga bagian, yaitu: (1) informasi pribadi; (2) pertanyaan tentang penggunaan suplemen atlet; (3) pertanyaan tentang pengetahuan suplemen (Seyhan, 2018; Yarar et al., 2011).

### 3.4.2 *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-Youth)*

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur respon psikologis atlet. Kuesioner ini merupakan kuesioner yang telah diadaptasi dari versi aslinya yaitu PSIS-R-5 (Sindik et al., 2013). Kuesioner ini berisi 42 item dengan menggunakan skala Likert lima poin terdiri atas 6 aspek psikologis, yaitu: motivasi (7 item), kepercayaan diri (8 item), kontrol kecemasan (8 item), persiapan mental (6 item), penekanan tim (7 item) dan konsentrasi (7 item). Korelasi antar skala tidak melebihi 0,42 sehingga kuesioner ini dapat digunakan sebagai ukuran yang relatif independen. Perkiraan konsistensi internal untuk setiap skala cukup tinggi, mulai dari 0,68 pada skala penekanan tim hingga 0,81 pada skala kepercayaan diri (Sindik et al., 2013)

### 3.4.3 Kapasitas Aerobik

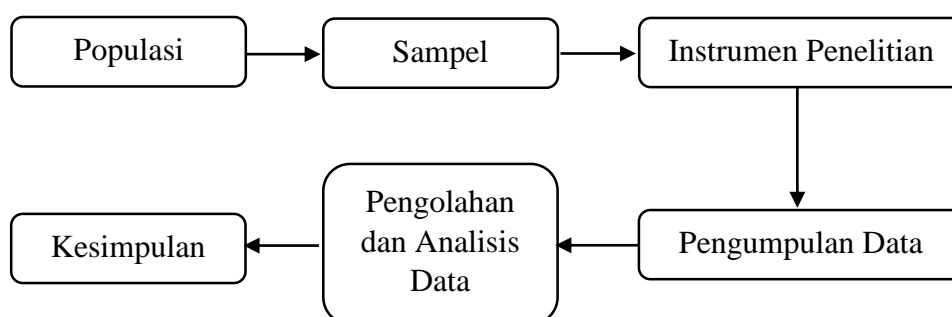
Untuk memperoleh data kapasitas aerobik atlet, penulis hanya mengumpulkan data terbaru dari tim pelatih cabang olahraga. Tes yang digunakan untuk mengukur kapasitas aerobik adalah *Balke VO2 Max. Test* (Mackenzie, 2005).

### 3.4.4 Kapasitas An-Aerobik

Untuk memperoleh data kapasitas an-aerobik atlet, penulis hanya mengumpulkan data terbaru dari tim pelatih cabang olahraga. Tes yang digunakan untuk mengukur kapasitas an-aerobik adalah *400 Metre Sprint Test* (Mackenzie, 2005).

## 3.5 Prosedur Penelitian

Penulis menyusun prosedur penelitian yang berguna agar penelitian ini berjalan dengan baik dan sistematis. Adapun penulis prosedur penelitian dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 3.2.



**Gambar 3.2** Prosedur Penelitian

### 3.6 Analisis Data

Setelah data diperoleh, maka data diolah dan dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 24 (Santoso, 2017). Adapun tahapan analisis sebagai berikut: (1) Mendeskripsi data, yang akan memuat data statistik penelitian yang berisikan jumlah sampel, jumlah data, nilai terkecil, nilai terbesar, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi; (2) Melakukan uji normalitas data; (3) Melakukan uji *Bivariate Correlation*; (4) Melakukan uji perbedaan; (5) Mempersentasekan hasil, hasil penelitian yang telah dilakukan uji statistik kemudian disajikan dalam bentuk grafik/diagram gambar guna mempermudah memahaminya; (6) Menarik kesimpulan hasil penelitian.