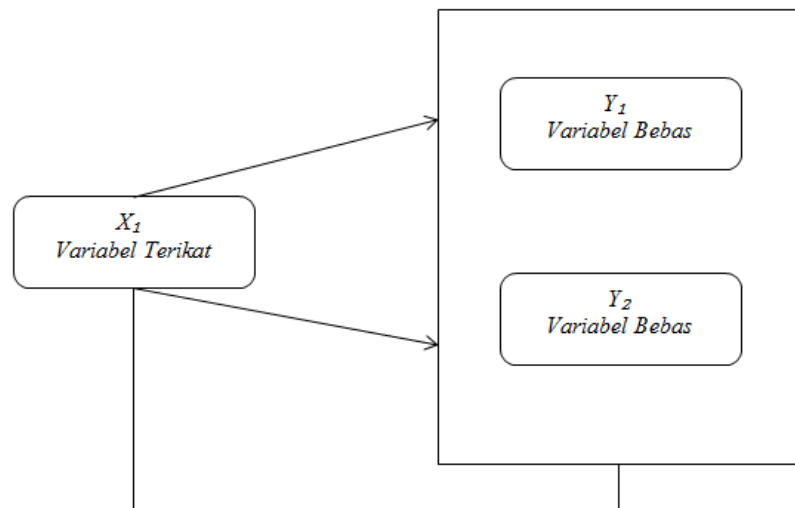


## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif dengan desain penelitian Korelasi yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel (Fraenkel et al., 2012). Dalam penelitian ini, peneliti menguji hubungan suasana hati dan kelelahan saat menstruasi dengan kinerja atlet pencak silat di Kota Bandung. Desain penelitian korelasi dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



*Gambar 3* Desain Penelitian

Keterangan :

$X_1$  = Kinerja

$Y_1$  = Suasana hati

$Y_2$  = Kelelahan

$X_1 Y_1$  = Kinerja dengan Mood

$X_1 Y_2$  = Kinerja dengan Kelelahan

### 3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan adalah peserta individu yang keterlibatannya dalam penelitian dapat berkisar dari menyediakan data hingga memulai dan merancang penelitian (Fraenkel et al., 2012). Partisipan dalam penelitian ini adalah atlet wanita di Kota Bandung yang mengalami menstruasi saat pertandingan dan pengambil data serta penganalisis data sebanyak 1 orang.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah kelompok yang diteliti yang biasanya sekelompok orang (siswa, guru, atau individu lain) yang memiliki karakteristik tertentu (Fraenkel et al., 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok orang yang menjadi tujuan peneliti untuk melakukan generalisasi pada hasil penelitiannya. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah atlet wanita di Kota Bandung.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili populasi yang berjumlah besar (Acharya et al., 2013). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Total Sampling* karena dianggap sebagai pilihan yang tepat. Menurut Arikunto teknik sampling merupakan pengambilan sampel berdasarkan data populasi yang sudah ditentukan, sehingga penelitian lebih efisien. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sesuai dengan jumlah populasi dan data sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria (Aziz et al., 2020) Terdapat 3 cara untuk melakukan Teknik total sampling :

- 1) Menyebarkan angket
- 2) Wawancara
- 3) Pengumpulan data

Pada penelitian ini, teknik yang digunakan yaitu menyebarkan angket, nantinya di dalam angket tersebut terdapat beberapa pertanyaan yang dapat membantu peneliti dalam melakukan analisis. Sehingga melalui teknik total sampling ini, informasi bagi peneliti dapat digali dari orang yang dianggap paling diinginkan.

Sampel awal berjumlah 34 orang atlet pencak silat wanita di Kota Bandung. Setelah melakukan pengolahan data, 10 orang dari sampel tersebut tidak memenuhi

kriteria penelitian. Maka dari itu, sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 24 orang karena sampel tersebut sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh peneliti. Adapun kriteria pemilihan sampel yaitu :

- 1) Sampel bersedia untuk mengisi kuesioner penelitian.
- 2) Pernah mengikuti dan menjuarai pertandingan pencak silat kategori tanding.
- 3) Pernah mengalami masa menstruasi saat pertandingan.
- 4) Berusia 14 – 35 tahun, yang berarti mengikuti pertandingan pada usia tersebut pada kategori tanding remaja atau dewasa.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan angket (kuesioner) karena dianggap mudah dan fleksibel untuk mendapatkan responden. Peneliti menggunakan kuesioner yang sudah ada, hanya saja menyesuaikan dengan penelitian yang diambil. Penelitian ini menggunakan dua instrumen angket atau kuesioner.

- 1) Brunel Mood Scale (BRUMS)

Kuesioner yang dapat digunakan untuk menggambarkan suasana hati atau mood adalah *Brunel Mood Scale* (BRUMS). Sehingga peneliti beranggapan bahwa kuesioner yang bisa digunakan untuk menggambarkan suasana hati atlet saat menjalani latihan adalah *Brunel Mood Scale* (BRUMS). *The Brunel Mood Scale* atau Skala Suasana Hati Brunel dikembangkan oleh (Peter C.Teny 2010 dalam Zaky, 2020). BRUMS terdiri dari 24 item pertanyaan yang disusun dari enam komponen: kemarahan, kebingungan, depresi, kelelahan, ketegangan dan semangat. BRUMS berisi 4 pertanyaan positif dan 20 pertanyaan negatif.

Tabel 3.1  
*Skala Jawaban BRUMS*

No	Jawaban	Skor Positif	Skor Negatif
1	Tidak sama sekali	0	4
2	Kurang	1	3
3	Sedang	2	2
4	Sering	3	1
5	Sangat sering	4	0

(Zaky, 2017)

Dalam penelitian Zaky, 2017 kuesioner BRUMS sudah dilakukan uji validitas dengan total correlation  $> 0,45$  dinyatakan valid. Pada penelitian tersebut juga sudah dilakukan uji reliabilitas dengan hasil *Cronbach Alpha*  $0,944 > 0,6$  maka instrument dinyatakan reliabel. Maka instrument BRUMS layak digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur.

2) Fatigue Assessment Scale (FAS)

Monitoring suatu keadaan akibat latihan olahraga dapat diberikan dengan berbagai metode dengan tujuan melihat aspek baik secara psikologis dan fisiologis (Kusuma, 2018). Pada penelitian ini salah satu variabel Independen atau variabel bebas adalah rasa lelah (*mental fatigue*) sehingga instrumen yang dianggap paling cocok menggunakan *Fatigue Assessment Scale* (FAS) untuk mengukur tingkat kelelahan pada atlet (Hendriks et al., 2018). Pengukuran ini berupa kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dan diisi sendiri oleh atlet berbentuk skala likert (Jannah, 2021).

Tabel 3.2  
*Skala Jawaban FAS*

No	Jawaban	Skor
1.	Tidak pernah	1
2.	Kadang – kadang	2
3.	Teratur	3
4.	Sering dialami	4
5.	Selalu dialami	5

(Zuraida et al., 2015)

Semakin tinggi nilainya maka semakin baik kondisinya dan rendah nilainya maka semakin buruk kondisinya (Lean et al., 2010).

Tabel 3.3  
*Tingkat Kelelahan*

No	Total skor	Deskripsi Tingkat kelelahan
1.	$< 22$	Normal (sehat)
2.	$22 - 34$	Ringan hingga sedang
3.	$> 35$	Parah

Dalam penelitian (Zuraida et al., 2015) kuesioner FAS sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, maka instrumen dinyatakan reliabel dan instrumen FAS layak digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur.

Kinerja atlet pada penelitian ini ditentukan berdasarkan pengalaman atlet, karena semua instrument penelitian diisi secara *expost facto*. Peneliti mengklasifikan kinerja sebagai variabel dikotomi (yaitu menang atau kalah). Peneliti memilih variabel dikotomi kinerja karena pada penelitian sebelumnya yang membahas mengenai “Hubungan Kualitas Tidur Mood dan Kinerja Pada Atlet Bola Voli” menggunakan model ini (Sundari et all., 2020),

### 3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini harus dilakukan peneliti dengan menentukan populasi kemudian mengambil sampel dari populasi sesuai dengan kebutuhan peneliti, kemudian sampel diberikan instrumen yang sudah disiapkan oleh peneliti, selesai proses pengambilan data kemudian diolah dan dianalisa (Fraenkel et al., 2012).

Dalam pengambilan data kepada sampel, peneliti secara langsung menggunakan instrumen *Brunel Mood Scale* (BRUMS) dan *Fatigue Assessment Scale* (FAS) sehingga nantinya diisi oleh sampel secara *expost facto* atau mengingat kembali keadaan yang sudah dialami. Adapun prosedur pengambilan data tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti mengumpulkan sampel di Jl. Pak Gatot Raya No.80S (Lapangan KPAD)
- 2) Peneliti menjelaskan kepada sampel mengenai cara pengisian kuesioner yang telah disediakan pada link Google Form.
- 3) Setiap sampel mengisi identitas dan menyetujui inform concern sebagai tanda kesediaan sampel terlibat dalam penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan apapun dari peneliti.
- 4) Setiap sampel diberikan 2 instrumen dalam bentuk Google Form dan mengisi sesuai arahan.

- 5) Setelah sampel mengisi semua Google Form, kemudian peneliti mengumpulkan data tersebut untuk dilakukan analisis data.

### 3.6 Analisis Data

Dari data yang telah diperoleh melalui kuesioner, peneliti menggunakan analisis data uji korelasi ganda atau *multiple correlation* untuk mengetahui seberapa kuat (positif) dan signifikan antara dua variable independent (bebas) dengan satu variable dependent (terikat) dengan level signifikan 0,05 atau 5% dengan tujuan akhir untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang dianalisis melalui aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 24.



Gambar 4 Analisis Data

Langkah awal pada penelitian ini adalah melihat analisis deskriptif data. Selanjutnya, untuk mengetahui apakah data yang diperoleh normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Jika nilai  $p > 0,05$  maka data berdistribusi normal, apabila nilai  $p < 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal (Zaky, 2020). Jika data berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji korelasi ganda atau *multiple correlation* (Angga, 2017). Selanjutnya, dilakukan uji regresi untuk mengetahui persentase kontribusi dari setiap variabel dengan melihat R Square (Suhartati & Indrawati, 2017). Peneliti akan menyimpulkan hasil analisis data tersebut setelah semua data terkumpul.