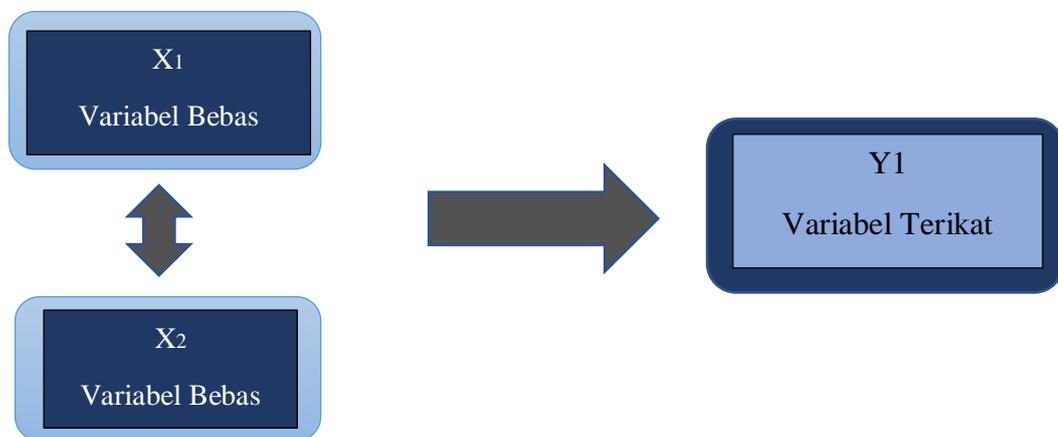


## BAB III METODE PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dimana kuantitatif yaitu data yang berbentuk skor (Ghony & Almanshur, 2016). Secara lebih spesifik pendekatan kuantitatif atau desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasi. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kedua atau beberapa variabel (Yotlely, 2019). Desain korelasi dipilih karena peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan suasana hati pada prestasi atlet.



*Gambar 3. 1 Variabel penelitian*

### 3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 26 partisipan yang terdiri dari 15 sampel laki laki dan 11 sampel perempuan, pengambil data dan penganalisis data sebanyak 1 orang.

### 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah kelompok yang dipelajari di mana peneliti menggeneralisasikan hasil penelitiannya. Dalam pengertian penelitian, populasi dapat berupa orang, objek dan peristiwa, populasi dapat dirumuskan sebagai anggota kelompok orang, peristiwa atau objek, yang menurut Ary, 1982 dalam (Zaim, 2000) dirumuskan dengan jelas. Populasi yang dimaksud dalam penelitian

ini adalah atlet woodball se Jawa Barat yang mengikuti pertandingan “Danpusdikkav Woodball Open Championship II Tahun 2022”.

Sampel adalah sebagian dari populasi, penarikan sampel meliputi tindakan menarik sebagian dari populasi (Zaim, 2000). Pengambilan sampel harus ditentukan dengan populasi penelitian yang diteliti. Teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Jumlah populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Atlet yang berusia 12-18 tahun atau atlet remaja
- b. Mengikuti pertandingan “Danpusdikkav Woodball Open Championship II Tahun 2022
- c. Berdomisili Jawa Barat

Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Atlet remaja yang tidak mengikuti pertandingan

Maka dari itu, sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 26 orang atlet woodball remaja se Jawa Barat yang mengikuti pertandingan “Danpusdikkav Woodball Open Championship II Tahun 2022” dengan jumlah 15 atlet putra dan 11 atlet putri.

### **3.4 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini menggunakan angket (kuisisioner) karena dilihat lebih fleksibel dan mudah untuk mendapatkan responden dalam jumlah yang cukup besar. Peneliti menggunakan kuisisioner yang sudah ada hanya saja peneliti menyesuaikan dengan penelitian yang diambil. Penelitian ini menggunakan 2 instrument angket atau kuisisioner.

#### 1) Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

*Pittsburgh Sleep Quality Index* digunakan untuk menilai kualitas tidur responden (Mohani et al., 2018). Ukuran kuesioner tidur yang dilaporkan sendiri secara luas juga bersifat praktis dan singkat, dengan skor tunggal yang mewakili kualitas tidur secara keseluruhan (Nurmalia, 2021). Pittsburgh Sleep Quality Index dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse yang bertujuan untuk menyediakan

indeks yang terstandar dan mudah digunakan oleh klinisi maupun pasien untuk mengukur kualitas tidur (Sukmawati & Putra, 2019). Kuisisioner PSQI terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*) Robins, Wing et al. 1988 dalam (Sukmawati & Putra, 2019).

## 2) The Brunel Mood Scale (BRUMS)

*The Brunel Mood Scale* adalah instrument untuk mengevaluasi tingkat suasana hati (Andrade et al., 2018). *The Brunel Mood Scale* atau Skala Suasana Hati Brunel dikembangkan oleh Peter C. Terry, 2010 dalam (Zaky, 2020). Skala ini terdiri dari 24 item dan 6 subskala yang menilai suasana hati: ketegangan, depresi, kemarahan, kekuatan, kelelahan dan kebingungan (Andrade et al., 2018). Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diadaptasi dengan memperhatikan berbagai pertimbangan seperti bahasa, pemahaman sampel dan hal lainnya serta diuji validitas dan reliabilitasnya.

### 3.5. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dari persiapan awal sampai dengan penyusunan laporan akhir sesuai dengan kaedah penelitian yang berlaku. Dalam hal pengambilan data, peneliti mengambil data kepada sampel secara langsung dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *The Brunel Mood Scale (BRUMS)*. Adapun prosedur pengambilan data tersebut adalah sebagai berikut :

1. Peneliti mengumpulkan sampel di lokasi pertandingan, Lapangan Woodball Puskadkav Padalarang sebelum memulai pertandingan dan membagikan tautan kuisisioner kepada sampel
2. Setiap sampel mengisi dan menyetujui inform consent sebagai tanda kesediaan terlibat dalam penelitian ini tanpa paksaan dalam bentuk apapun dari peneliti
3. Setiap sampel diberikan 2 buah instrument dalam bentuk *computer base* dan dipersilahkan untuk mengisi instrument sesuai dengan arahan yang diberikan peneliti

4. Setelah sampel mengisi semua instrument, kemudian peneliti mengumpulkan instrument tersebut untuk dilakukan analisis data

### **3.6 Analisis Data**

Dari pengumpulan data kuisisioner dan observasi kemudian dilakukan analisis data. Diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk, kemudian setelah data dinyatakan berdistribusi normal dilakukan uji korelasi ganda atau multiple correlation. Jenis software yang digunakan adalah SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versi 22 dengan level signifikansi 0,05 atau 5%. Uji korelasi ganda dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur seberapa kuat atau positif dan signifikan antara kedua variabel bebas dan satu variabel terikat juga untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.