

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif. Menurut Azwar (2017) penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan analisis data angka yang diolah dengan metode statistik untuk memperoleh hubungan signifikansi antar variabel yang diteliti. Dalam konteks penelitian kuantitatif, diperlukan instrumen pengukuran yang telah distandarkan dan analisis statistik guna memperoleh hasil yang bersifat umum dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai variabel yang sedang diteliti (Priadana, 2021)

Dalam penelitian ini, pendekatan korelasional digunakan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variabel lainnya, dengan mengacu pada tingkat korelasi. Dengan studi korelasional, penulis dapat memperoleh informasi mengenai hubungan yang terjadi, dan bukan mengenai ada tidaknya variabel lain (Azwar, 2010).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Azwar (2017) mengatakan bahwa variabel merupakan atribut, sifat, atau nilai yang secara teoritis dimiliki oleh subjek penelitian dan dapat bervariasi secara kuantitatif dan kualitatif. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) : Merupakan variabel yang dapat mempengaruhi.

Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *mental toughness*.

2. Variabel Terikat (Y) : Merupakan variabel yang dipengaruhi. Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah *competitive anxiety*.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah sebuah penjelasan yang merinci cara bagaimana suatu konsep abstrak atau teoritis diukur dalam bentuk konkret, terukur, dan dapat diamati. Definisi operasional digunakan untuk memastikan bahwa peneliti memiliki makna yang sama tentang arti variabel tersebut (Azwar, 2017). Definisi operasional dalam penelitian ini di antaranya :

1. *Mental toughness* merupakan kemampuan atlet untuk tetap berpikir positif, tenang, dan jernih meskipun dalam tekanan, serta mampu mengelola stres dan bangkit dari kekalahan
2. *Competitive anxiety* merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dan menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010), populasi merupakan area generalisasi yang terjadi dari subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti, yang kemudian akan digunakan untuk mengambil kesimpulan. Populasi dalam konteks penelitian merujuk pada kelompok atau kumpulan individu, objek,

untuk unit analisis yang memiliki karakteristik yang sama dan menjadi target penelitian (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini populasinya adalah atlet bela diri yang berada di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berjumlah sebanyak 35 orang.

Tabel 3.1 Jumlah Atlet Bela Diri di PPLP Sumatera Barat

Olahraga	Jumlah
Judo	4
Tinju	5
Karate	8
Pencak Silat	14
Taekwondo	4
Jumlah Total	35

2. Sampel

Setelah menentukan populasi, selanjutnya adalah memilih sampel dalam sebuah penelitian. Menurut Azwar (2019) sampel penelitian adalah bagian dari populasi, namun sebelumnya harus mengetahui cakupan dan sifat-sifat populasi, serta memberikan batasan yang jelas. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode total sampling. Menurut Sugiono (2011) total sampling adalah teknik pengambilan sampel secara keseluruhan dengan alasan jumlah populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi akan dijadikan sampel penelitian.

Sehingga dalam penelitian ini 35 orang atlet bela diri di PPLP Sumatera Barat yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, semuanya dijadikan sampel.

E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Azwar (2019) teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan dan mendapatkan data. Pengumpulan data biasanya dilakukan dengan tiga metode utama yaitu wawancara, observasi, dan menyebarkan skala (Sugiyono, 2016).

Pengambilan data utama pada penelitian ini menggunakan instrumen berupa modifikasi skala *likert*, yang dirancang untuk mengukur *mental toughness*. Sedangkan instrumen skala *likert* digunakan untuk mengukur *competitive anxiety*. Sebelum digunakan dalam penelitian ini, skala tersebut di uji coba terlebih dahulu pada sampel lain yang berada di luar partisipan atau populasi penelitian. Data hasil uji coba kemudian dianalisis untuk menentukan validitas dan reliabilitas sebelum skala tersebut digunakan sebagai alat utama dalam pengumpulan data penelitian. Selain penyebaran skala, metode studi kepustakaan juga digunakan untuk melengkapi pembahasan dan mendukung teori penelitian.

F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti dengan maksud menghasilkan data kuantitatif yang akurat. Setiap instrumen dilengkapi oleh skala pengukuran. Skala merupakan kumpulan pernyataan di susun berdasarkan aspek-aspek dari variabel tertentu untuk mengungkap suatu atribut melalui dari respons yang diberikan terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2010).

1. Sebelum Uji Coba Instrumen

a. Skala *Mental Toughness*

Skala ini digunakan untuk mengetahui tingkat *mental toughness* yang dimiliki atlet saat menghadapi pertandingan. Skala menggunakan skala adaptasi dari *Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) oleh Sheard dkk (2009). Pernyataan dalam aitem-aitemnya mengandung 3 aspek, yakni keyakinan, ketangguhan, dan kontrol. Salinan adaptasi ini di dapatkan oleh peneliti pada jurnal Sains Psikologi yang berjudul “*Mental Toughness and Its Relationship on Sport Performance Outcomes: When Things Get Tough Enough*” dengan peneliti Bisri, Saputri, dan Chusniyah yang di publikasikan tahun 2022 . adapun *Blueprint* skala ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2 *Blueprint Sport Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ)

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Keyakinan	1,5,6,11,14,13		6
2.	Ketangguhan	3,12	8,10	4
3.	Kontrol		2,4,7,9	4
TOTAL				14

Item SMTQ dibuat pada empat poin yang merupakan modifikasi skala *likert* dengan rincian STS (sangat tidak setuju), TS (tidak setuju), S (setuju), SS (sangat setuju). Hal tersebut bertujuan untuk memeriksa varian umum dalam struktur faktor dari SMTQ, dan untuk

menghilangkan varian kesalahan yang terkait dengan itu (Tabachnick & Fidell, 2007)

b. Skala *Competitive Anxiety*

Skala ini di gunakan untuk mengetahui tingkat *competitive anxiety* yang dialami oleh atlet dalam pertandingan. Skala ini menggunakan skala adaptasi dari *Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT) oleh Martens dkk (1990) yang memiliki 2 aspek, yaitu aspek kecemasan kognitif dan kecemasan somatis. *Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT) memiliki 3 pilihan yakni, “tidak pernah”, “kadang”, dan “sering” yang memiliki skor berbeda (Nissa & Soentoyo, 2021). Naskah adaptasi ini sudah diuji coba kan oleh Anira, Damayanti, dan Rahayu pada tahun 2017 pada jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan yang berjudul “ Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat, dan sesudah Pertandingan”. Adapun *Blue Print* pada skala ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3 *Blueprint Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT)

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecemasan Kognitif	1,2,3,4,5,7	6	7
2.	Kecemasan Somatis	8,9,10,12,13,14,15	11	8
TOTAL				15

2. Setelah Uji Coba Instrumen

2.1. Uji Daya Beda

Proses ini untuk memastikan dan menyeleksi aitem-aitem yang akan digunakan dalam penelitian dengan melakukan uji daya beda aitem pada alat pengukuran. Daya diskriminasi aitem atau daya beda aitem adalah sejauh mana aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2012). Hasil perhitungan ini dikenal sebagai korelasi aitem total (Saifuddin, 2020). Dalam rangka menilai hubungan antara setiap aitem dengan skor totalnya, peneliti mengacu pada indeks tabel yang disusun oleh Saifuddin (2020) :

Tabel 3.4 Daya Diskriminasi Aitem

Nilai <i>Corrected Aitem – Total Correlation</i>	Kategori
$\geq 0,300$	Daya diskriminasi aitem baik dan diterima
$0,25 - 0,299$	Daya diskriminasi aitem cukup dan dipertimbangkan
$\leq 0,249$	Daya diskriminasi rendah dan tidak disarankan
- (minus)	Daya diskriminasi buruk dan ditolak

Uji coba penelitian ini dilakukan menyebarkan skala pada 30 orang atlet bela diri yang ditetapkan berdasarkan kesamaan kriteria partisipan penelitian. Peneliti menggunakan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) dengan berpedoman pada indeks daya

diskriminasi aitem sebesar 0,25-0,299 aitem yang dibuang atau digugurkan adalah aitem yang memiliki nilai $< 0,25-0,299$.

a. Skala *Mental Toughness*

Berdasarkan hasil uji beda daya aitem dengan 14 aitem, diperoleh 12 aitem yang lolos dengan indeks 0,25-0,299 baik dan diterima. Dan 2 aitem yang gugur yaitu aitem 1 dan 13 karena nilai koefisien $< 0,25-0,299$ dan tidak layak digunakan.

Tabel 3.5 *Blueprint* skala *Mental Toughness* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan	1,5,6,11,13,14		4
2.	Ketangguhan	3,12	8,10	4
3.	Kontrol		2,4,7,9	4
TOTAL				12

Keterangan : Ditebalkan merupakan aitem yang gugur

b. Skala *Competitive Anxiety*

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dengan 15 aitem terdapat 1 aitem yang ditolak yaitu aitem 8 karena memiliki indeks daya beda $\leq 0,021$. Sehingga aitem lolos dapat digunakan dalam penelitian sebanyak 14 aitem.

Tabel 3.6 *Blueprint* Skala *Competitive Anxiety* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecemasan Kognitif	1,2,3,4,5,7	6	7

2.	Kecemasan Somatis	8,9,10,12,13,14,15	11	7
TOTAL				14

Keterangan : Ditebalkan merupakan aitem yang gugur

G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Uji coba akan dilakukan terlebih dahulu sebelum alat ukur diterapkan untuk melihat validitas dan reliabilitas, sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian ini benar pantas digunakan untuk mengukur indikator yang akan dilihat. Uji coba ini dilakukan dari 19 Juli 2025 dan 20 Juli 2025 pada atlet bela diri di Kota Pariaman dan Payakumbuh.

1. Validitas

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini harusnya dapat diukur dengan baik dan teliti karena validitas adalah ketepatan alat ukur dalam fungsinya (Azwar, 2017). Data dikatakan valid jika nilai r tabel < r hitung dan nilai signifikan < 0,05 dalam penelitian ini r tabel yang digunakan 0,361 karena menggunakan 30 subjek dengan level signifikansi 5%.

Pada uji coba skala *mental toughness* terdapat nilai validitas $r = 0,442$ sampai dengan $r = 0,625$. Sedangkan pada skala *competitive anxiety* terdapat nilai validitas $r = 0,420$ sampai dengan $r = 0,824$. Kedua skala tersebut telah menunjukkan koefisien validitas yang dianggap memuaskan dan baik serta menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat dipercaya.

2. Reliabilitas

Reliabilitas untuk melihat sejauh mana konsistensi relatif tetap walaupun dilakukan pengukuran ulang terhadap objek yang sama. Hal ini dapat dilihat ketika koefisien reliabilitas berkisar antara 0,00 sampai 1,00 dan tidak ada patokan pasti. Ketika angka reliabilitas mendekati angka 1,00 maka koefisien dari pengukuran yang dilakukan semakin baik (Azwar, 2017).

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Mental Toughness*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,812	12

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Competitive Anxiety*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,852	14

Berdasarkan tabel di atas, skor koefisien reliabilitas skala *mental toughness* sebesar $r = 0,812$. Sedangkan skala *competitive anxiety* $r = 0,852$. Hasil menunjukkan bahwa skala *mental toughness* dan *competitive anxiety* dapat diterima atau reliabel, sehingga skala dapat digunakan.

H. Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh oleh peneliti tidak akan berguna jika tidak dianalisis. Oleh karena itu, teknik analisis memegang peran penting dalam metode ilmiah, karena dari analisis tersebut data dapat diinterpretasikan dan memberikan makna yang berguna dalam penelitian (Nazir, 2014). Teknik

analisis ini dilakukan setelah data dari seluruh responden di dapatkan, data yang didapatkan kemudian dilakukan analisis data. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Analisis ini bertujuan untuk mengkaji apakah ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Data kuantitatif yang didapatkan akan diujikan menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS). Teknik analisis data pada penelitian ini terdiri atas :

1. Kategorisasi Variabel

Data yang didapatkan akan ditentukan kategorisasinya atau tingkatannya menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS). Kategorisasi ini akan dibagi dalam tiga kategori yaitu kategori rendah, kategori sedang, dan, kategori rendah (Azwar, 2012). Dari kategorisasi variabel inilah nanti peneliti dapat mengetahui berapa tingkat variabel yang terdapat pada diri subjek.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas ini di gunakan untuk mengetahui apakah distribusi dalam variabel yang digunakan memiliki distribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2019). Data yang memiliki distribusi normal maka data tersebut memiliki sebaran data yang normal atau dianggap dapat mewakili populasi.

Data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansinya $> 0,05$ sedangkan nilai signifikansi $< 0,05$ menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal (Priyatno, 2014)

3. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah dua variabel yang akan dikenai prosedur analisis statistik korelasi menunjukkan hubungan yang linear atau tidak. Untuk uji linearitas pada SPSS digunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila nilai signifikansi pada linearitas $< 0,05$ (Priyatno, 2014).

4. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah terdapat korelasi negatif antara *mental toughness* dengan *competitive anxiety* pada atlet bela diri PPLP Sumatera Barat. Analisis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi sederhana. Uji korelasi *Pearson Product Moment* yang digunakan jika data penelitian terdistribusi normal. Apabila data tidak terdistribusi dengan normal akan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Data akan dianalisis menggunakan bantuan program komputer *Statistical Program for Social Science* (SPSS). Analisis korelasi ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2022).