

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI DALAM
KETEPATAN *JUMP* SERVIS ATLET
BOLA VOLI DI SMA N 1 PUNDONG**



Oleh:

Arif Purnomo

19711251069

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan
untuk mendapat gelar Magister Olahraga

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2021

ABSTRAK

Arif Purnomo

Pengaruh Latihan Imagery dan Self-talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servis Atlet SMA N 1 Pundong Yogyakarta: Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, 2021

Penelitian bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara latihan *imagery* dan *self-talk* terhadap ketepatan *jump service* bagi atlet SMA N 1 Pundong; (2) perbedaan pengaruh kepercayaan diri tinggi dan rendah terhadap ketepatan *jump service*; dan (3) interaksi kedua latihan dan kepercayaan diri terhadap ketepatan *jump service*.

Metode penelitian adalah eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2. Sampel penelitian 28 atlet yang dibagi menjadi empat kelompok dengan teknik *ordinal peiring*. Instrumen untuk mengukur kepercayaan diri menggunakan Angket kuesioner, ketepatan servis bola voli dengan *AAHPER Service Accuraccy*. Teknik analisis data dengan anova dua jalur. Hasil penelitian menunjukkan: (1) ada perbedaan pengaruh antara latihan *imagery* dan *self-talk* terhadap hasil *jump service*, hasil analisis data menunjukkan nilai Sig. sebesar $0,006 < 0,05$. Latihan *imagery* lebih baik dibandingkan dengan latihan *self-talk*; (2) ada perbedaan hasil *jump service* antara atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan kepercayaan diri rendah, hasil analisis data menunjukkan nilai Sig. sebesar $0,027 < 0,05$. Atlet dengan kepercayaan diri tinggi lebih baik dibandingkan dengan kepercayaan diri rendah terhadap hasil *jump service*; dan (3) ada interaksi antara latihan *imagery* dan *self-talk* dan kepercayaan diri (rendah dan tinggi) terhadap hasil *jump service* bagi atlet, hasil analisis data menunjukkan nilai Sig. sebesar $0,085 < 0,05$. Saran: Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak dan populasi yang lebih luas, sehingga kemampuan melakukan teknik *jump servis* pada bola voli dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

Kata Kunci: imagery; self-talk; kepercayaan diri; ketepatan jump servis

ABSTRAK

Arif Purnomo

Effect Of Imagery Training And Self-talk To Improve The Confidence In
The Jump Serve Accuracy Of The Athletes Of SMA N 1 Pundong
Yogyakarta: Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, 2021

This research aims to determine: (1) the differences in the effect of imagery training and self-talk on the jump serve accuracy of the athletes of SMA N 1 Pundong (Pundong 1 High School); (2) the differences in the influence of high and low self-confidence on the jump serve accuracy; and (3) the interaction between the two trainings and the confidence in gaining the jump serve accuracy.

The research was an experimental study with 2 x 2 factorial design. The research sample was 28 athletes who were divided into four groups using an ordinal pairing technique. The research instrument for measuring self-confidence was a questionnaire, while the instrument for measuring the accuracy of volleyball serve was based on the AAHPER Service Accuracy. The data analysis technique was two-way ANOVA.

The results show: (1) there is a difference in the effect of imagery training and self-talk on the results of the jump serve accuracy, the results of the data analysis show the value of Sig. equal to $0.006 < 0.05$. Imagery training is better than self-talk practice; (2) there is a difference in the results of the jump serve between athletes who have high self-confidence and low self-confidence, the results of data analysis show the value of Sig. amounting to $0.027 < 0.05$. Athletes with high self-confidence do better than those with low self-confidence on the jump serve accuracy; and (3) there is an interaction between the imagery training and the self-talk and the self-confidence (low and high) on the results of jump serve accuracy performed by the athletes, the results of data analysis show the value of Sig. amounting to $0.085 < 0.05$. Suggestion: For the future researchers, they can conduct a research with a larger sample and a wider population, so that the ability to perform the jump serve technique on the volleyball can be identified much broader.

Keywords: imagery; self-talk; confidence; the jump serve accuracy

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Arif Purnomo

Nomor Mahasiswa : 19711251069

Program Studi : Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 1 Maret 2021
Yang membuat pernyataan,

Materai 6000

Arif Purnomo
NIM 19711251069

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN *SELF-TALK* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM
KETEPATAN *JUMP* SERVIS ATLET BOLA
VOLI DI SMA N 1 PUNDONG**

**Arif Purnomo
NIM. 19711251069**

Tesis ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,

Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.
NIP. 197207132002121001

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

plt. Dekan

Koordinator Program Studi,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. AIFO
NIP. 198208152005011002

Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.
NIP. 195801111982032001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATHIAN *IMAGERY* DAN *SELF-TALK* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM
KETEPATAN *JUMP* SERVIS ATLET BOLA
VOLI DI SMA N 1 PUNDONG

Arif Purnomo
NIM. 19711251069

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 10 Maret 2021

TIM PENGUJI

Dr. Guntur, M.Pd.
(Petua Penguji)

17/03/2021

Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
(Sekretaris/Penguji)

17/3 - 2021

Dr. Awan Hariono, M.Or.
(Pembimbing/Penguji)

15/03/2021

Dr. Sujarwo, M.Or.
(Penguji Utama)

15/03/2021

Yogyakarta, Maret 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Dr. Yudi Husetio, S.Or., M.Kes. AIFO
NIM. 198208152005011002

plt. Dekan

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. AIFO
NIP. 198208152005011002

PERSEMBAHAN

Tesis dengan judul “Pengaruh Latihan Imagery dan Self-tlak Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servisa Atlet SMA N 1 Pundong” dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, antara lain:

1. Kedua orang tua tercinta yang sabar, bijaksana, setia dan penuh kasih sayang sehingga saya mampu menyelesaikan tesis ini dengan baik.
2. Simbah saya yang sabar, bijaksana, setia dan penuh kasih sayang sehingga saya mampu menyelesaikan tesis ini dengan baik.
3. Semua keluarga saya yang sabar, bijaksana, setia dan penuh kasih sayang sehingga saya mampu menyelesaikan tesis ini dengan baik.
4. Almamater yang telah memberi peluang sangat berharga untuk masa depan.
5. Seluruh keluarga SMA N 1 Pundong yang sudah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
6. Seluruh keluarga SMA N 1 Bambanglipuro yang sudah membantu

dalam pelaksanaan ujicoba angket yang digunakan dalam penelitian.

7. Agama, Nusa, dan Bangsa.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **"Pengaruh Latihan *Imagery* dan *Self-tlak* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli di SMA N 1 Pundong"** dengan baik dan lancar. Penulisan tesis ini dilaksanakan guna melengkapi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar magister pendidikan di Fakultas Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa keberhasilan ini bukanlah keberhasilan individu semata, namun berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis bermaksud menghaturkan terima kasih kepada:

1. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Tesis ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris Penguji, dan Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tesis ini.
3. Ibuk Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S., selaku Kaprodi PASCASARJANA dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses

penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tesis ini.

4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis ini.
5. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Pundong, yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Tesis ini.
6. Para guru dan staf SMA Negeri 1 Pundong yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Tesis ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih kurang dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan tugas selanjutnya. Penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi pembaca dan dunia pendidikan pada umumnya.

Yogyakarta, 2021
Penulis,

Arif Purnomo
NIM. 19711251069

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	15
C. Batasan Masalah	15
D. Rumusan masalah	15
E. Tujuan Penelitian	16
F. Manfaat Penelitian	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	18
A. Deskripsi Teori	18
1. Siswa SMA	18
a. Pengertian Siswa SMA	18

b. Perkembangan dan Pertumbuhan Remaja	18
2. Pengertian Permainan Bola Voli	19
3. Teknik Dasar Bola Voli	20
4. Teknik Jump Servis	21
5. Pengertian Latihan	22
a. Ciri-ciri Latihan	23
b. Tujuan dan Sasaran Latihan	23
6. Pengertian Mental	24
7. Pelatihan Mental	25
a. Tujuan Latihan Mental	26
8. Latihan Mental Imagery	27
a. Tahapan Latihan Imagery	29
b. Pelaksanaan Latihan Imagery	30
c. Manfaat Latihan Imagery	31
9. Latihan Mental Self-talk	32
a. Pelaksanaan Latihan Mental Self-talk	32
b. Fungsi Latihan Mental Self-talk	32
10. Kepercayaan diri	33
B. Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Berfikir	38
D. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Desain penelitian	40
C. Tempat dan Waktu Penelitian	41
D. Variabel Penelitian	41
E. Populasi dan Sampel	42
F. Teknik Pengumpulan Data	44
G. Instrumen Penelitian	44
1. Instrumen	44
a. Tes <i>AAHPER Service</i>	44

b. Pelaksanaan Tes	45
c. Instrumen Kepercayaan diri	46
2. Uji Instrumen	48
a. Uji Validitas	48
3. Konsultasi Ahli (<i>Expert Judgment</i>)	50
4. Ujicoba Instrumen Penelitian	50
H. Teknik Analisis Data	53
1. Uji Prasarat	54
a. Uji Normalitas	54
b. Uji Homogenitas	54
2. Uji Hipotesis	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Hasil Penelitian	56
1. Uji Normalitas Data	56
2. Uji Homogenitas	57
B. Hasil Uji Hipotesis	57
1. Hasil Pre-test dan Post-test Hasil Test Ketepatan Jump Servis Bola Voli	57
2. Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Self-talk Terhadap Hasil	58
3. Hasil Analisis Perbedaan Hasil Jump Servis antara Atlet yang Memiliki Kepercayaan Diri Tinggi dan Kepercayaan Diri Rendah	59
4. Hasil Analisi Interaksi antara Latihan (<i>Imagery</i> dan <i>Self-talk</i>) dan Kepercayaan Diri	60
5. Hasil Analisis Uji <i>Post Hoc Tests</i>	62
C. Pembahasan	64
D. Keterbatasan Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain Faktorial 2x2.....	39
Tabel 2. Penskoran dengan Skala Likert Modifikasi.....	44
Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data.....	54
Tabel 4. Hasil Pre-tes dan Pos-tes Kemampuan <i>Jump Servis</i>	55
Tabel 5. Hasil Uji Anova Kelompok Perlakuan <i>Imagery</i> dan <i>self-talk</i>	56
Tabel 6. Hasil Analisi Perbedaan Kemampuan <i>Jump Servis</i> Yang Memiliki Kepercayaan Diri Tinggi dan Rendah.....	57
Tabel 7. Hasil Analisi Interaksi antara Latihan (<i>Imagery</i> dan <i>Self-talk</i>) dan Kepercayaan Diri.....	58
Tabel 8. Hasil Analisi Uji <i>Pos Hoc</i> Tests.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka berpikir.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Instrumen Angket Kepercayaan Diri	78
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Angket Kepercayaan Diri	79
Lampiran 4. Surat Izin Ujicoba Instrumen Angket Kepercayaan Diri	80
Lampiran 5 Surat Keterangan Ujicoba Angket Kepercayaan Diri	81
Lampiran 6 Surat Keterangan Validasi Progral Latihan <i>Imagery</i> dan <i>Self-talk</i>	82
Lampiran 7 Surat Keterangan Validasi Progral Latihan <i>Imagery</i> dan <i>Self-talk</i>	83
Lampiran 8 Surat Keterangan Validasi Progral Latihan <i>Imagery</i> dan <i>Self-talk</i>	86
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	87
Lampiran 10 Kisi-kisi Ujicoba Angket Instrumen Kepercayaan diri	88
Lampiran 11 Kisi-kisi Angket Instrumen Kepercayaan diri	91
Lampiran 12 Program latihan <i>imagery</i> dan <i>self-talk</i>	94
Lampiran 13 Uji Normalitas Data	109
Lampiran 14 Data hasil pre-tes kemampuan jump servis	110
Lampiran 15 Data hasil pos-tes kemampuan jump servis	112
Lampiran 16 Dokumentasi Saat Pemberian Treatmen	114
Lampiran 17 Dokumentasi Saat Pengambilan Data Post Test	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadai dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa (Wibowo & Andriyani, 2015). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wahana untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik, dimana dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat memilih sendiri peminatan yang sesuai dengan kemampuan dan bakat yang dimilikinya (Lestari, 2016). (Yayan Inriyani, 2017) menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler memiliki program yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa sehingga memiliki dampak yang positif terhadap prestasi belajar siswa, siswa dapat memiliki motivasi yang tinggi apabila kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dengan baik. Terdapat berbagai kategori kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah (Wibowo & Andriyani, 2015). Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik yang dapat disalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa (Wibowo

& Andriyani, 2015). Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebut bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu: 1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas; 2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; 3) Mengaktualisasi potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; dan 4) menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*). Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah biasanya meliputi: sepak bola, bulu tangkis, bola basket, tenis meja, sepak takraw, futsal, bola voli dan lain-lain.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, karena cabang olahraga ini dapat dilakukan dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan serta dapat dilakukan di lapangan terbuka maupun tertutup (Kristriawan, 2016). Menurut Hidayat (2017: 15) hal yang dianggap sebagai daya tarik olahraga bola voli sehingga disukai

masyarakat dan dijadikan salah satu cabang olahraga favorit antara lain: 1) Permainan ini bisa dimainkan oleh semua orang dari berbagai macam kalangan usia, 2) Aturan permainan bola voli cukup mudah untuk dipahami dan dilakukan, 3) Olahraga bola voli tidak memerlukan perlengkapan permainan yang cukup rumit atau khusus, 4) Jenis permainan ini bisa dilakukan baik oleh kaum pria maupun wanita, 5) berlatih bola voli cukup mudah dan tidak terlalu sulit untuk dilakukan. 6) Resiko cedera dari pemain bola voli ini cukup kecil, 7) Bola voli cukup cocok digunakan untuk melatih seluruh otot tubuh, 8) olahraga bola voli membutuhkan banyak pemain, 9) Permainan bola voli bisa dilakukan tanpa harus membutuhkan lapangan yang luas sebagaimana pada permainan sepak bola, 10) Bola voli bisa dimainkan dalam segala kondisi cuaca.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan, masing-masing regu terdiri dari 6 orang, setiap regu diperbolehkan memainkan bola di daerah pertahanannya sebanyak tiga kali sentuhan, setiap regu berusaha menepatkan bola di daerah lawan agar mendapat angka/poin, regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang (Kristriawan, 2016). Bola voli merupakan kegiatan beregu. Dalam permainan bola voli jika ingin mendapatkan suatu kemenangan, maka setiap pemain harus dapat mengkombinasi dan mengkordinasikan teknik servis, passing, smash, maupun blok

dengan baik sesuai dengan ukuran ruang dan waktu (Wisahati, 2010: 10).

Salah satu kunci dalam memenangkan permainan bola voli adalah kemampuan untuk melakukan servis yang baik. Dalam permainan bola voli servis memiliki peran kunci, jika pemain dalam sebuah tim melakukan servis dengan baik maka tim tersebut dapat langsung mencetak poin atau menghambat respon lawan sehingga tim memiliki keunggulan dalam kelanjutan reli (Fabrizio Sors et al, 2018). Servis merupakan serangan pertama yang dilakukan oleh tim pada permainan bola voli, dalam bola voli servis dibagi menjadi beberapa macam seperti servis float dan jump servis. Kompetisi bola voli internasional, banyak pemain elit menggunakan *jump topspin servis* dan *jump float servis*. Sejak aturan baru *Rally Point System* diperkenalkan pada tahun 2000, *servis jump* semakin penting untuk menentukan hasil pertandingan (Huang Chenfu and Lin-Huang, 2007).

Dalam (*National Alliance for Youth Sports and Bach Greg*, 2009) menjelaskan bahwa di level awal bola voli, harus memperkenalkan anak-anak ke servis bawah terlebih dahulu. Setelah pemain memiliki dasar yang baik dalam mengeksekusi servis ini, selanjutnya dapat maju ke metode servis yang lebih kompleks, seperti *top spin* dan *jump servis*, yang memberikan lebih banyak kekuatan dan, dengan demikian, lebih sulit bagi pemain lawan untuk melakukan serangan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *jump servis* merupakan

teknik lanjutan dalam melakukan teknik servis yang dapat diartikan teknik yang cukup sulit untuk dilakukan dan merupakan salahsatu servis yang menentukan hasil dalam sebuah pertandingan.

Jump servis merupakan salahsatu teknik serangan yang kuat dan banyak digunakan dalam pemain bola voli elit (Hirunrat & Ingkatecha, 2015). Senada dengan pendapat tersebut (Ciuffarella, et al., 2013) menjelaskan bahwa *jump servise* merupakan teknik yang paling kuat dalam hal meningkatkan kesulitan pertahanan lawan dan juga dapat sangat berguna untuk mendapatkan skor langsung (ace) tetapi, memiliki persentase kesalahan yang cukup tinggi. *Jump sevis* juga dapat sangat berguna untuk untuk mendapatkan skor langsung ace.

Untuk melakukan jump serve ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu faktor kondisi fisik, taknik, taktik dan mental. Keberhasilan dalam melakukan *jump serve* juga ditentukan oleh salahsatunya faktor mental yaitu kepercayaan diri. Untuk melakukan *jump serve* faktor kepercayaan diri ini sangat berpengaruh jika seorang atlet tidak memiliki kepercayaan diri dalam melakukan *jump serve* kemungkinan *jump serve* yang dihasilkan tidak akan bagus (Rifkil & Syafrizar, 2018).

Selain unsur fisik, teknik, dan taktik, salah satu unsur yang penting untuk diperhatikan dalam melatih ekstrakurikuler olahraga adalah mengenai ketrampilan psikologis (Wibowo & Andriyani, 2015).

Menurut (Supriyanto, 2017) Psikologis adalah sebuah bidang ilmu pengetahuan yang mempelajari mengenai perilaku dan fungsi mental manusia secara ilmiah. Latihan mental memegang peran penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh (Prawitama & Aulia, 2020). Perilaku yang sering terjadi pada atlet bola voli dijelaskan dalam penelitian (Algani, Yuniardi, & Masturah, 2018) oleh pelatih dari salah satu klub bola voli terkenal di Pare, bahwa kecemasan seperti demam panggung, rasa was-was, khawatir, minder merupakan suatu perilaku yang sering muncul pada atlet-atlet muda yang sedang menghadapi pertandingan. Sehubungan dengan kecemasan dalam sebuah pertandingan juga dijelaskan dalam penelitian (Pradina & Pramono, 2016) oleh pelatih bola voli saat masih menjadi seorang atlet kecemasan yang sering muncul saat dalam sebuah pertandingan yaitu merasakan jantung deg-degan saat akan memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, membayangkan bagaimana hasil yang akan diperoleh. Hal yang paling ditakutkan dalam bertanding adalah takut melakukan kesalahan dan tidak bisa memenangkan pertandingan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan atlet bola voli sering mengalami gangguan mental saat bertanding sehingga perlu adanya latihan mental yang dilakukan. Dari penelitian yang dilakukan (Singh & Singh, 2014) mengungkapkan bahwa pemain berkinerja tinggi memiliki tingkat keterampilan mental yang lebih tinggi. Terkait dengan latihan

mental (Sujarwo, 2017) menjelaskan bahwa beberapa masalah yang perlu diberikan penekanan dalam latihan mental pada cabang olahraga bola voli, yaitu: 1) Adaptasi situasi tertekan; 2) Membangun rasa percaya diri; 3) Amati kebiasaan emosinya; 4) Relaksasi menyenangkan; 5) Stresing dalam latihan: beban latihan fisik, dan psikologi dari pelatih (permainan watak); 6) Pelatih harus memiliki kepercayaan diri, tenang, dan yakin.

Komponen yang mempengaruhi performa atlet bola voli adalah fisik, taktik, teknik, dan mental. Sama seperti dengan keterampilan fisik, persiapan kondisi mental pemain juga memiliki peran penting dalam persiapan untuk meningkatkan performa atlet. Salah satu faktor mental yang mempengaruhi performa pada atlet adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri harus dimiliki oleh seorang atlet, kepercayaan diri mencerminkan penilaian atlet atas harga dirinya sendiri, dan memainkan peran besar dalam menentukan performannya (France, 2009). Permainan bola voli juga memerlukan kepercayaan diri untuk melakukan teknik-teknik permainan bola voli, salahsatunya teknik semas tiga meter pada permainan bola voli. Penelitian yang dilakukan (Purnomo & Hariono, 2020) menjelaskan jika seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka tingkat keberhasilan melakukan jump servis akan semakin tinggi. Kepercayaan diri ini juga dapat mempengaruhi kecemasan dan performa atlet saat bertanding. Jika seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka atlet

tersebut dapat mengurangi kecemasan yang dimilikinya saat bertanding (Besharat & Pourbohloul, 2011). Penjelasan tersebut senada dengan penjelasan dari (Rintaugu, Mwangil, & Toriola, 2018) menjelaskan bahwa kepercayaan diri olahraga yang rendah, maka performa dalam olahraga juga akan rendah dan cenderung kebanyakan atlet perempuan memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet laki-laki.

Atlet yang lebih muda juga memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, faktor yang menjadi pendukung sumber kepercayaan diri tersebut berasal dari dukungan sosial. Dukungan sosial yang mempengaruhi performa atlet tersebut sebagian besar berasal dari rekan tim dan pelatih. Dalam (Hays, Thomas, Butt, & Maynard, 2010) dijelaskan bahwa profil dari atlet juga mempengaruhi kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet seperti sejarah pencapaian dari atlet tersebut, dan juga kegagalan yang pernah dialami oleh atlet tersebut juga dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Kepercayaan diri yang tinggi juga memberikan pengaruh terhadap performa yang baik, menjadikan atlet memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang positif (Hays, Thomas, Maynard, & Bawen, 2009). Kemampuan atlet untuk tampil di tingkat kejuaraan tertentu dipengaruhi oleh tindakan mereka (aktivitas olahraga yang dipilih, usaha yang dilakukan, ketekunan), pola pikir yang dimiliki, dan emosional yang dimiliki atlet. Namun kepercayaan diri merupakan penentu utama dalam aktivitas olahraga yang dilakukan dan atlet

tersebut sudah memiliki keterampilan dan melakukan latihan yang tepat (Feltz, 1988).

Selain menguasai semua teknik dasar atlet bola voli harus menguasai keterampilan mental yang baik karena atlet bola voli pada saat pertandingan harus memiliki kepercayaan diri dalam melakukan beberapa teknik dasar bola voli, sering terjadi atlet melakukan servis dalam keadaan kurang percaya diri dan servis yang dihasilkan oleh atlet tersebut kurang maksimal, bahkan banyak atlet bola voli yang gagal dalam melakukan servis pada saat poin krusial karena kurangnya percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal ini senada dengan (Umar & Gunadi, 2015) kepercayaan diri merupakan salah satu teknik atau keterampilan mental yang penting dimiliki oleh atlet untuk mencapai penampilan puncak, tanpa kepercayaan diri yang tinggi seorang atlet akan mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi yang tinggi.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bola voli bukan hanya faktor fisik, teknik, dan taktik tetapi perlu adanya latihan mental yang dilakukan oleh atlet. Menurut Supiranyo (2017: 71) bentuk latihan yang paling umum dilakukan oleh atlet elit antara lain: 1) berfikir positif; 2) membuat catatan harian; 3) Penetapan sasaran (*goal-setting*); 4) latihan *realisasi*; 5) latihan *visualisasi* dan *imajeri*, 6) latihan konsentrasi. Salah satu faktor latihan mental yang efektif terhadap performa atlet adalah imagery, Setyawati (2014)

menyatakan bahwa latihan imagery dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan performa dari seorang atlet. Latihan mental *imagery* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet diungkapkan oleh (Marshall & Gibson, 2017) bahwa imagery meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet senam akrobatik.

Latihn *imagery* menurut (Olsson, et al 2008) dalam penelitiannya menyatakan latihan mental *imagery* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lompat tinggi terhadap atlet lompat tinggi. Dijelaskan juga dalam penelitian yang dilakukan terhadap perenang oleh (Sean Muncie, 2012) juga menyatakan bahwa pengaruh latihan mental *imagery* meningkatkan kinerja atlet pada tugas yang berkelanjutan. Senada dengan pendapat tersebut (Jose & Joseph, 2018) berpendapat bahwa *imagery* bermanfaat untuk psikologis dan kinerja. Dijelaskan juga dalam (Parnabas, Julinamary, & Parnabas, 2015) *imagery internal* memiliki korelasi positif dengan kinerja olahraga dan juga seperti halnya *imagery* eksternal dan kinerja olahraga. (Ahmad et al., 2017) menjelaskan bahwa latihan mental *imagery* meningkatkan keterampilan passing dan servis pemain bola voli di tingkat universitas. Menurut (Amasiatu, 2013) mengungkapkan bahwa latihan mental *imagery* memang merupakan keterampilan psikologis yang jika digunakan dengan benar dapat bekerja untuk meningkatkan kinerja atlet cabang olahraga atletik. Mental *Imagery*

akan sangat mengurangi kecemasan atlet dan meningkatkan kinerja mereka, khususnya, jika strategi psikologis lain seperti *self-talk*, relaksasi dan penentuan sasaran dimasukkan dan tugas terkait sangat akrab bagi individu (Mousavi & Meshkini, 2011).

Permainan bola voli seringkali atlet berbicara dan berfikir negatif tentang dirinya sehingga performa yang dihasilkan oleh atlet tersebut kurang maksimal, dalam hal ini perlu adanya latihan mental yang diberikan terhadap atlet tersebut. Salah satu teknik latihan mental yang diperlukan oleh atlet merupakan latihan *self-talk*. Sehubungan dengan hal tersebut dijelaskan oleh (Indraharsani & Budisetyani, 2017) menyatakan latihan *self-talk* merupakan latihan mental yang dapat meningkatkan performa dari seorang atlet, dapat meningkatkan konsentrasi dan rasa percaya diri dari seorang atlet, atlet juga lebih dapat mengontrol emosinya, membuang pikiran negatif yang akan mempengaruhi performanya. (Zetou et al., 2012) Mengungkapkan *self-talk positif* dibagi menjadi *self-talk positif* yang digunakan untuk motivasi dan *self-talk positif* yang digunakan untuk diri sendiri atau intruksi teknis, *self-talk positif* untuk memotivasi seperti: "*strong...*", "*keep up...*", "*let's go...*", "*I can...*" yang dapat diartikan kuat, terus, mari, bisa dan *self-talk positif* untuk teknis seperti : "*I can see the target...*", "*elbow up...*", "*calm....*" Yang dapat diartikan dapat melihat target, siku ke atas, tenang. Dalam penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa *self-talk* membantu atlet bola voli wanita

untuk meningkatkan kinerja dan belajar keterampilan servis dan untuk meningkatkan juga *self-efficacy*.

Latihan mental *self-talk* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet, diungkapkan oleh (Walter, Nikoleizig, & Alfermann, 2019) bahwa *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet dan mengurangi kecemasan yang dimiliki atlet tersebut. Terkait dengan pendapat tersebut (Dali & Parnabas, 2018) menjelaskan bahwa *self-talk* yang digunakan dalam kinerja lemparan *free throw* pada permainan bola basket dapat meningkatkan hasil kinerja lemparan *free throw* dan dapat mengurangi kecemasan pada atlet pemula.

Dijelaskan dalam (Araki & Mintah, 2006) bahwa kepercayaan pada *self-talk* tidak berkorelasi signifikan dengan kinerja. Namun, atlet yang menggunakan *self-talk* positif memiliki kinerja yang lebih baik daripada mereka yang menggunakan *self-talk* campuran positif/negatif. Dari penjelasan tersebut disimpulkan bahwa jenis *self-talk* yang digunakan (yaitu, positif atau negatif) lebih penting daripada kepercayaan seseorang pada *self-talk*. Berkaitan dengan *self-talk* (Georgakaki & Karakasidou, 2017) juga berpendapat bahwa atlet yang menggunakan *self-talk*, dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam kompetisi dan atlet lebih bisa menghargai dirinya sendiri. Dijelaskan juga oleh (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004) bahwa *self-talk* mempengaruhi performa atlet, yaitu melalui indikasi bahwa

self-talk mengurangi pikiran yang tidak berhubungan dengan aktivitas yang sedang dilakukan oleh atlet, sehingga meningkatkan konsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukan. Pendapat tersebut didukung oleh (Hatzigeorgiadis et al., 2011) bahwa *self-talk* dalam olahraga dapat meningkatkan kinerja atlet.

Berkaitan dengan *self-talk* (Florence, 2013) memiliki pendapat bahwa tujuan dari *self-talk* adalah untuk menggantikan pemikiran negatif dengan pesan yang lebih positif. Tetapi pendapat yang berbeda dijelaskan oleh (Khodarahmi, Bahari, & Ahmadi, 2015) bahwa hanya kombinasi *imagery* negatif dan *self-talk* negatif yang menurunkan kepercayaan diri dan kombinasi *imagery* dan *self-talk* positif tidak memiliki pengaruh pada kepercayaan diri. Di salah satu SMA di Bantul terdapat beberapa SMA yang memiliki atlet bola voli yang cukup baik salah satunya SMA Negeri 1 Pundong

SMA Negeri 1 Pundong, memiliki program ekstrakurikuler yang sudah berjalan dengan baik. Program ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 pundong bersifat wajib. Salah satu ekstrakurikuler pilihan yang ada adalah ekstrakurikuler bola voli. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong yang diikuti oleh kelas X, XI, dan XII. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan seminggu tiga kali yaitu hari selasa, Kamis dan Sabtu dari pukul 15.30-17.30 WIB. Ekstrakurikuler bola voli ini dilatih oleh dua pelatih salah satu pelatih yang melatih dari alumni SMA N 1 Pundong yang memiliki keterampilan dalam cabang bola voli

yang cukup baik. Pada tahun 2019/2020 saat ini peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong ada 28 orang siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Pundong sudah berjalan optimal. Dibuktikan dengan beberapa prestasi yang pernah di capai seperti dalam kejuaraan Bola voli antar SMA se-DIY-Jateng diselenggarakan oleh: Universitas Gajah Mada, Universitas Muhamadiyah Magelang, Universitas Muhamadiyah Purworejo, SMK N 4 Purworejo. Berdasarkan wawancara dengan pelatih, siswa banyak yang memiliki kemampuan individu yang cukup baik dari segi penguasaan teknik dasar permainan bola voli dibuktikan dengan beberapa prestasi yang didapatkan oleh siswa dari SMA N 1 Pundong tersebut. Tetapi untuk penguasaan teknik lanjutan salah satunya teknik *jump servis* ada beberapa siswa yang belum cukup baik menguasainya, dibuktingan dengan pengamatan penulis setelah melakukan wawancara dengan pelatih untuk penguasaan teknik lanjutan *jump servis* siswa yang memiliki kemampuan melakukan *jump servis* sebagai berikut: (1) siswa yang memiliki kemampuan melakukan teknik *jump servis* sangat rendah sebanyak dua oarang; (2) siswa yang memiliki kemampuan melakukan *jump servis* rendah sebanyak sembilan orang; (3) siswa yang memiliki kemampuan melakukan *jump servis* sedang sebanyak 14 orang; (4) siswa yang memiliki kemampuan melakukan *jump servis tinggi* sebanyak tiga orang; (5) siswa yang memiliki kemampuan melakukan *jump servis*

sangat tinggi belum ada.

Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan pelatih SMA N 1 Pundong juga menjelaskan bahwa kebanyakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler belum pernah mendapat latihan mental, salahsatunya latihan mental seperti *imagery* dan *self-talk* yang dapat mendukung dalam permainan bola voli untuk menambah kepercayaan diri dalam melakukan permainan bola voli. Siswa akan melakukan suatu aktivitas olahraga dengan baik bila sudah mengetahui tentang faktor psikologi yaitu mental *imagery* dan *sel-talk*, permainan bola voli membutuhkan kepercayaan diri seperti saat siswa melakukan *jump servis* dalam permainan bola voli, dengan adanya kepercayaan diri siswa dapat melakukan *jump servis* dengan tingkat kegagalan yang lebih sedikit dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki kepercayaan diri dalam melakukan *jump servis* dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli *jump servis* merupakan salahsatu teknik servis yang baik, (Huang & Lin-Huan, 2007) menyatakan *jump servis* memiliki nilai yang lebih besar daripada *jump float*, kecepatan bola *jump servis* lebih cepat.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut siswa perlu menegetahui tentang pentingnya psikologi olahraga dalam melakukan *jump servis* olahraga bola voli sehingga siswa bisa melakukan *jump servis* bola voli dengan lebih baik, karna servis merupakan serangan pertama yang tidak ditentukan oleh orang lain. Sehingga siswa dapat

mencapai prestasi yang lebih baik dan siswa dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Dalam penelitian ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh model latihan *imagery* dan *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam keberhasilan *jump servis* atlet bola voli di SMA N 1 Pundong.

Dari beberapa hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa belum ada yang melakukan penelitian tentang pengaruh dari latihan mental latihan *imagery* dan *self-talk* terhadap kepercayaan diri dalam melakukan *jump servis* bola voli. Berdasarkan pembahasan tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terkait dengan pengaruh *imagery* dan *self-talk* terhadap kepercayaan diri dalam melakukan *jump servis* bola voli. Peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan *imagery* dan *self-tlak* terhadap kepercayaan diri dalam melakukan *jump servis* pada bola voli.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Belum dikuasai kemampuan *jump servis* oleh atlet SMA N 1 Pundong.
2. Pelatih belum pernah memberikan latihan *imagery* pada setiap atlet bola voli.

3. Pelatih belum pernah memberikan latihan *self-talk* pada setiap atlet bola voli.
4. Prestasi dalam bola voli memerlukan kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka perlu dilakukan pembatasan dalam masalah yaitu pada pengaruh latihan *imagery* dan *self-talk* terhadap kepercayaan diri melakukan *jump servis* pada atlet di SMA N 1 Pundong

D. Rumusan Masalah

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan *imagery* dan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet dalam ketepatan melakukan *jump servis* ?
2. Adakah perbedaan pengaruh kepercayaan diri tinggi dan rendah terhadap ketepatan melakukan *jump servis* ?
3. Adakah interaksi latihan *imagery*, *self-talk* dan kepercayaan diri atlet terhadap ketepatan *jump servis* ?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan

melakukan jump servis.

2. Mengetahui pengaruh latihan *self-talk* terhadap ketepatan melakukan jump servis.
3. Mengetahui interaksi latihan *imagery*, *self-talk* dan kepercayaan diri atlet terhadap ketepatan jump servis.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi pelatih, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dari manfaat pengaruh latihan *imagery* dan *self-talk* terhadap keyakinan diri melakukan *jump serve* pada atlet di SMA N 1 Pundong.
- b. Bagi Atlet, atlet dapat mengetahui fungsi dari *self-talk* dan *imagery* terhadap keyakinan diri pada saat melakukan *jump servis*.
- c. Bagi Peneliti, dapat menjadi wawasan dan pengetahuan dalam penelitian tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.

2. Manfaat Praktisi

- a. Bagi pelatih, pengaruh latihan *imagery* dan *self-talk* terhadap kepercayaan diri melakukan *jump serve* pada atlet bola voli digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan

dalam meningkatkan kualitas kepercayaan diri dalam melakukan jump servis.

- b. Bagi atlet, peningkatan terhadap kepercayaan diri atlet dalam melakukan jump servis. Kemudian dapat memberikan motivasi, sehingga akan lebih giat lagi dalam berlatih.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi teori

1. Siswa SMA

a. Pengertian Siswa SMA

Siswa yang duduk di Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan siswa yang mengalami perpindahan lingkungan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan dapat dikategorikan sebagai remaja (Aristya & Rahayu, 2018). Siswa SMA dapat dikategorikan individu yang berada dalam masa remaja dan dalam mencapai sesuatu perilaku yang diinginkan individu terkadang remaja menampilkan berbagai perilaku (Auliya, 2014). Berkaitan dengan masa remaja dijelaskan oleh (Al-Mighwar, 2006) bahwa karakteristik masa remaja unik yaitu tidak setabilnya emosi, mulai sempurna kemampuan mental dan kecerdasan, lebih menonjol sikap dan moral, pencarian status, banyaknya masalah yang dihadapi karena sifat emosional remaja, serta terdapat masa yang kritis. Masa remaja dapat diartikan sebagai masa yang labil, dimana masa ini merupakan masa mencari jati diri ditengah pergaulan sesama remaja.

b. Perkembangan dan Pertumbuhan Remaja

Masa remaja terbagi menjadi dua yaitu remaja awal dan masa remaja akhir, remaja awal yaitu pada usia 13-17 tahun pada masa ini remaja mulai mengalami kematangan seksual, dan untuk masa

remaja akhir yaitu pada usia 18 tahun, dimana masa remaja ini dinyatakan dewasa secara hukum (Octavia, 2020). Remaja merupakan peralihan periode dari anak menjadi dewasa, beberapa perubahan yang terjadi pada remaja yaitu perubahan hormone, fisik, psikologis maupun sosial (Batubara, 2010).

Masa remaja ini, masa dimana seorang remaja mengalami berbagai perubahan secara fisik, emosi, sosial, intelektual, psikoseksual maupun pemahaman tentang dirinya dan perubahan tersebut mengakibatkan penyusaiannya remaja terhadap dirinya sendiri maupun sosial sehingga remaja harus membangun komunikasi dengan teman sebaya di sekolah maupun diluar sekolah (Aristya & Rahayu, 2018).

2. Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Prinsip dari permainan bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli dan berusaha menjatuhkan bola ke dalam lapangan permainan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri (Alfincandra, 2018). Pendapat dari Edwan dkk, (2017: 71) mengatakan bahwa pembinaan prestasi dalam cabang olahraga bola voli dapat dicapai melalui latihan yang terprogram, teratur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi. Dari beberapa pendapat di atas dapat

disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang, setiap regu bertujuan untuk menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melalui net dan untuk mencapai prestasi yang maksimal membutuhkan latihan yang terprogram, teratur dengan melibatkan disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi.

3. Teknik Dasar Bola Voli

Teknik dasar merupakan sebuah prosedur yang sudah dikembangkan berdasarkan praktik serta memiliki tujuan untuk mencari penyelesaian sebuah masalah pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna (Hidayat, 2017: 35). Terkait dengan teknik dasar dijelaskan dalam (Tawakal, 2020) mengatakan teknik dasar bola voli ada empat macam yaitu: servis, passing, blocking, dan smash

a. Servis

Service merupakan sajian awal untuk memulai suatu pertandingan bola voli, merupakan serangan pertama bagi regu yang melakukan *service*, merupakan serangan pertama diusahakan harus masuk ke lapangan lawan dan diarahkan ke tempat yang kosong atau pemain yang memiliki kemampuan passing yang kurang baik (Winarno dkk, 2013: 42). Pendapat lain mengatakan servis merupakan pukulan pertama dengan bola, melalui pukulan servis sebuah tim melakukan serangan terhadap lawan (Hidayat, 2017: 36).

b. Passing

Passing merupakan teknik menerima bola dan mengayunkan kembali ke arah yang diinginkan (Hidayat W, 2017). Pendapat dari Winarno dkk, (2013) mengatakan passing merupakan mengumpan atau mengoper bola ke kawan satu regu. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan passing merupakan teknik menerima bola dan mengoper bola atau mengumpan yang diarahkan ketempat teman yang diinginkan.

c. Blocking

Dalam permainan bola voli *blocking* merupakan sebuah hadangan yang diberikan terhadap lawan yang akan melakukan serangan. Berkaitan dengan blocking Winarno dkk, (2013: 160) menyatakan bahwa "block adalah sebuah teknik dengan cara merintangi atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tingi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola". Blocking merupakan teknik menutup laju bola pada saat bola berada di atas net, bertujuan mengembalikan bola langsung ke arah pemain lawan (Hidayat, 2017: 49)

d. Teknik Smash

Smash merupakan teknik yang berfungsi sebagai teknik serangan

untuk lawan. Dalam permainan bola voli smash mempunyai ciri menukik, tajam, dan cepat (Winarno dkk, 2013). Smash merupakan suatu teknik pukulan dalam permainan bola dimana tangan mengenai bola secara keras pada bagian atas, sehingga bola melaju dengan kecepatan tinggi dan akan mencapai hasil yang optimal untuk meraih angka jika pemain lawan tidak dapat mengantisipasi bola tersebut (Kristriawan & Sukardianto, 2016)

4. Teknik Jump Servis Bola Voli

Langkah melakukan gerakan *Jump Servis* menurut (Waite, 2009) : (1) Melempar bola dengan topspin di depan tangan yang memukul (beberapa orang menggunakan tangan yang berlawanan); (2) Lempar tinggi dan cukup jauh ke depan agar memiliki waktu dan jarak untuk melakukan pendekatan dan lompatan keraha bola; (3) Setelah bola dilepaskan saat lemparan, mulailah pendekatan kearah bola biasanya menggunakan langkah tiga menuju bola yang sudah dilempar; (4) Pukul bola di puncak lompatan dan jentikkan atau tekukan pergelangan tangan ke depan; (5) Pastikan untuk lepas landas di belakang garis akhir dan mendarat dengan seimbang dengan dua kaki; (6) Arahkan ke garis akhir tim lawan agar topspin bisa melewati net dan tidak jatuh ke lapangan sendiri atau tidak melewati net/tersangkut di net .

Beberapa hal menurut (Häyrinen, et al., 2011) Yang perlu menjadi catatan untuk melakukan teknik jump servis : (1) Lemparan bola yang baik saat melakukan jump servis merupakan hal yang sangat penting untuk

mencapai kecepatan bola yang tinggi pada jump servis yang akan dilakukan; (2) Mobilitas sendi panggul dan vertebra torak merupakan faktor penting dalam mencapai kecepatan bola tinggi dalam jump servis; (3) Kemampuan produksi tenaga yang baik di core, bahu dan lengan dan optimal fungsi rantai kinetik adalah elemen terpenting dalam produksi kecepatan tinggi dalam jump serve.

5. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung makna beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan dalam kata *practice* merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan dalam kata *exercises* merupakan sebuah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terancang dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadianto & Muluk, 2011).

a. Ciri-ciri Latihan

Ada beberapa ciri-ciri dalam melakukan latihan, menurut (Sukadianto & Muluk, 2011) proses latihan memiliki ciri-ciri sebagai berikut yaitu :

- 1) Latihan merupakan suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pertahanan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
- 3) Pada setiap suatu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru, olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki

kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar yaitu untuk (1) meningkatkan kualitas fisik secara umum dan menyeluruh; (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus; (3) menambah dan menyempurnakan keterampilan tehnik; (4) mengembangkan dan menyempurnakan setrategi, taktik, dan pola bermain; (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadianto & Muluk, 2011).

6. Pengertian Mental

Mental pada dasarnya merupakan hal yang berkaitan dengan pikiran dan proses berpikir yang melibatkan emosional dan intelektual (Adi, 2016). Mental memiliki kaitan dengan kondisi pikiran, akal, jiwa, tingkah laku, moral, hati, batin, watak, karakter-karakter dalam menghadapi sebuah kejadian (kejenuhan, ketakutan, kecemasan, ketengangan, dan stres) (Hariono & Subiyono, 2019). Berkaitan dengan mental diaungkapkan juga oleh Maulida et al (2016), mental merupakan suatu hal yang memiliki kaitan dengan kejiwaan atau psycho yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Kesehatan mental mencakup suatu keadaan yang sehat, sehat secara psikologis yang memiliki indikator-indikator tertentu, misalnya mampu menyesuaikan diri, bertanggung jawab, mampu berkembang

secara dinamis, dan mampu mengaktualisasikan diri (potensi) secara baik di masyarakat (Hidayat B. , 2002). Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan mental adalah masalah pikiran, akal atau ingatan yang memiliki beberapa tujuan yaitu untuk penyesuaian diri, mengaktualisasikan diri (potensi), mengembangkan diri secara dinamis.

Terkait dengan mental dalam sebuah latihan cabang olahraga selain latihan fisik, teknik, taktik perlu adanya latihan mental. Pendapat dari Adi, (2018) menjelaskan bahwa latihan keterampilan mental adalah suatu program pelatihan yang disusun, dirancang dan dilakukan berbentuk kejiwaan baik kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir. Dalam suatu latihan mental memiliki beberapa metode (PTS methods) yaitu: (1) penetapan tujuan, (2) latihan *imagery*, (3) relaksasi, dan (4) mengendalikan pikiran. Pendapat dari (Sukartidana, Priambodo, & Nurkholis, 2019) mengatakan metode latihan mental untuk percaya diri dan konsentrasi merupakan bentuk latihan yang cukup banyak dan beraneka ragam seperti *self hypnosis*, *progresive muscle relaxation*, *imagery training*, *self talk*, *goal setting*, dan *auto genic training*. Terkait dengan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan latihan mental juga dapat menambah kepercayaan diri dan konsentrasi atlet sehingga performa yang dimiliki oleh atlet bisa di maksimalkan, latihan mental yang bisa diberikan terhadap atlet salahsatunya merupakan latihan mental *imagery* dan *self-talk*.

Untuk melakukan latihan mental *training* ada beberapa faktor yang

mempengaruhi kualitas hasil mental yaitu: 1) kualitas *trainer*; 2) ketepatan teknik atau model yang digunakan ketenangan suasana; 3) ketenangan suasana; 4) pola suara; 5) pola bahasa; 6) kenyamanan lokasi; 7) pendekatan awal (*raport*); 8) dan kualitas pada kondisi *trance*/bawah sadar/terhipnosis (Hariono & Subiyono, 2019).

7. Pelatihan Mental

Pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan fungsi pikiran agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakan dari seorang atlet, pelatihan mental dapat diartikan sebuah latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan (Juriahn & Tahki, 2017). Dijelaskan oleh Syamsuryadin & Wahyuniati, (2017: 58) "Program latihan mental adalah gambaran dalam pikiran seseorang memiliki hal yang nyata dan mampu menciptakan kenyataan (realitas) sendiri dengan gambaran atau bayangan mental (mental images). Dalam hal ini bagaimana melihat dirinya dan kemampuannya, apakah secara positif dan negatif". Latihan mental yaitu satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan. Konsentrasi, keyakinan diri, pernafasan, mengendalikan stress, meningkatkan motivasi, merupakan aspek-aspek yang tidak bisa terpisahkan semuanya saling berhubungan terhadap peningkatan latihan mental (Mardhika & Dimiyati, 2015).

a. Tujuan Latihan Mental

Latihan mental memiliki beberapa tujuan bagi atlet, tujuan dari latihan mental adalah saat atlet menampilkan performa olahraganya dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik (Mardhika & Dimyati, 2015). Kaitanya dengan tujuan latihan mental diungkapkan juga oleh (Juriahn & Tahki, 2017) bahwa latihan mental memiliki tujuan supaya seorang atlit dapat melakukan kontrol terhadap pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama atlet tersebut menunjukkan performa olahraganya. Dijelaskan juga dalam (Juriana, 2017) tujuan dari latihan mental yaitu menguatkan dan mengontrol kemauan, mengembangkan motivasi, mengembangkan penalaran sifat dan sikap .

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan sebgai berikut, latihan mental memiliki beberapa tujuan, tujuan dari latihan mental yaitu untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk melakukan kontrol terhadap pikiran, emosi, perilakunya dengan lebih baik selama atlet tersebut menunjukkan performa olahraganya dan mengembangkan motivasi juga penalaran sifat dan sikap seorang atlet.

8. Latihan Mental *Imagery*

Imagery merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerak di dalam fikiran (Supriyanto, 2017). Berkaitan dengan pembayangan dapat dibedakan menjaddi dua yaitu asosiasi dan disosiasi. Asosiasi adalah membayangkan atau melihat suatu kejadian dan ikut merasakn. Disosiasi adalah melihat atau membayangkan suatu

kejadian tetapi tidak merasakan (mati rasa, sebatas mata, dan kognitif saja) tanpa melibatkan emosi (Hariono & Subiyono, 2019). Berkaitan dengan latihan mental *imagery* Mylsidayu, (2014: 94) berpendapat bahwa latihan *imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikologi olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Berkaitan dengan *visualisai* (Juriana, 2017) menjelaskan bahwa otak setiap individu memiliki kemampuan untuk memodifikasi susunan saraf yang disebut *neuro-plasticity* dengan menfokuskan sumberdaya yang ada dan menggambarkan materi abu-abu di korteks. Sama halnya dengan aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dengan imajinasi yang dilakukan berulang-ulang dalam hal ini setimulus atau rangsangan yang diberikan oleh *visualisai* akan menjadikan otak setiap individu lebih mahir dalam melakukan sebuah aktivitas yang sedang dipelajari oleh individu tersebut dan teknik *imagery* atau *visualisai* bisa menjadi perangkat tambahan mempermudah keahlian tersebut.

Kemampuan otak yang dimiliki individu dalam meningkatkan level keahliannya yang dilakukan secara repetisi disebut juga: memori procedural (Juriana, 2017). Memori prosedural merupakan salahsatu memori implisit, merupakan memori yang melibatkan pikiran bawah sadar dalam mempengaruhi tindakan. Memori prosedural itu sendiri merupakan memori yang berkaitan dengan kemampuan individu (Putra & Issetyadi, 2010). Memori prosedural dijelaskan oleh (Santosa et al, 2020) bahwa

memori prosedural merupakan salahsatu memori jangka panjang dan merupakan memori tentang masalah mengigat bagaimana melakukan sesuatu sebagai contoh menegdarai sepeda, berenang berenang dan menggunakan sepatu roda.

Pembelajaran dalam memori prosedural terjadi pada saat memori prosedural berubah menjadi memori implisit dan ingatan jangka panjang. Suatu aktivitas kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang akan menciptakan otomatisasi sitem saraf (Juriana, 2017). Urutan yang terjadi dalam penguasaan sebuah teknik dalam cabang olah raga tertentu yang dijelaskan oleh (Giriwijoyo, 2016) yaitu sebagai berikut diberikan penjelasan tentang teknik gerakan tersebut secara oral (penjelasan/isntruksi), secara visual (contoh gerakan, slide, filem), maupun secara secara taktik (secara sentuhan dengan tangan, dan sebagainya) selanjutnya informasi yang sudah diterim oleh pusat kesadaran (cortex sensorik) selanjutnya dilakukan analisis macam-macam gerakan dasarnya dan urutan rangkaian gerakan-gerakan dasar itu, sleanjutnya menjadi rumusan pola geran untuk disampaikan kepusat motorik. Pola gerak tersebut yang sudah dirumuskan itu juga disampikan ke pusat koordinasi (cerebellum = otak kecil) untuk dikordinasikan dalam hal sebagi berikut: 1) otot apa saja yang harus aktif; 2) bagaimana urutan kontraksinya, 3) otot-otot apa saja yang haru berkoordinasi bersama-sama; 4) berapa kekuatan kontraksi masing-masing otot, tersendiri maupun dalam gabungan; 5) berapa lama kontraksi masing-masing otot, tersendiri

maupun dalam gabungan.

a. Tahapan Latihan *Imagery*

Latihan keterampilan mental *imagery* memiliki beberapa tahapan, menurut (Supriyanto, 2017: 106) latihan *imagery* memiliki beberapa tahapan yaitu : (1) duduk di tempat yang nyaman dan tidak ada gangguan; (2) tubuh dibuat nyaman dengan mengambil nafas panjang dan pelan; (3) tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan, bisa merupakan gambaran peristiwa yang pernah dialami atau sesuatu yang diinginkan; (4) jika diri kita tidak fokus ke gambaran semula segera sadari dan kembali ke gambaran semula; (5) fokus terhadap pernafasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan terjadi; (6) pertahankan sikap yang positif; (7) bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman; (8) catat detail dari gambaran tersebut sebaik mungkin; (9) jika sesi latihan *imagery* tidak berjalan sesuai keinginan, buka mata dan mulai lagi, (10) selalu mengakhiri latihan *imagery* dengan gambaran yang positif.

Senada dengan penjelasan tersebut (Setyawati, 2014) menjelaskan bahwa tahapan latihan *imagery* memiliki beberapa tahapan yaitu: 1) Duduklah di tempat yang nyaman dan tidak ada gangguan; 2) Nyamankan tubuh dengan mengambil nafas panjang dan perlahan-lahan; 3) Tutup mata dan ciptakan gambaran yang jelas dan meyakinkan. Gambaran ini bisa jadi merupakan gambaran dari peristiwa yang pernah dialami atau bisa juga sesuatu yang diinginkan;

4) Jika tiba-tiba muncul gambaran lain yang mengganggu atau tiba-tiba berfikir tentang sesuatu yang lain, segeralah sadari dan kembali ke gambaran semula; 5) Fokuslah pada pernafasan jika kehilangan gambaran yang diinginkan tadi; 6) Pertahankan sikap yang positif; 7) Bayangkan penglihatan, suara-suara, rasa, perasaan, bahkan bau dari pengalaman; 8) Catatlah detil-detil dari gambaran tersebut sebaik mungkin. Apa yang dipakai, siapa saja yang ada disana, apa yang didengar, bagaimana perasaan Anda? ; 9) Jika sesi latihan imagery itu tidak berjalan sesuai keinginan, maka bukalah mata dan segera memulainya lagi yang diawali dengan pernafasan; 10) Selalu mengakhiri latihan Imagery dengan gambaran yang positif. Imagery bisa dipadu dengan teknik yang

b. Pelaksanaan Latihan Mental *Imagery*

Latihan mental *Imagery* dapat dilakukan untuk waktu yang cukup lama seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad et al., 2017) pelaksanaan latihan mental *imagery* dilaksanakan 5 minggu. Terkait dengan latihan mental *imagery* dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Marshall & Gibson, 2017) pelaksanaan latihan mental *imagery* dilakukan selama 6 minggu untuk 1 minggunya dilakukan dalam 2 sesi latihan dan dalam setiap sesi latihan melakukan latihan mental *imagery* selama 15 menit.

Dijelaskan juga oleh (Jose & Joseph, 2018) Dalam penelitiannya yang meneliti tentang pemberian latihan *imagery* terhadap atlet dari

tahun 2000-2017 menjelaskan bahwa untuk intensitas pelaksanaan latihan mental *imagery* minimal dilakukan selama 6 minggu atau lebih untuk bisa mendapatkan peningkatan kinerja olahraga. Dari beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental *imagery* dapat dilakukan minimal 6 minggu dan untuk waktu dalam 1 minggu latihan dilakukan 2 sesi dan setiap sesi latihan melakukan latihan *imagery* selama 15 menit.

c. Manfaat Latihan *Imagery*

Latihan mental *imagery* juga memiliki manfaat bagi atlet dijelaskan oleh (Supriyanto, 2017: 105) berpendapat latihan mental *imagery* memiliki beberapa manfaat yaitu: (1) mengembangkan kepercayaan diri atlet; (2) mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi; (3) membantu atlet memfokuskan perhatian atau konsentrasi pada suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya; (4) membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan latihan *imagery* merupakan latihan mental yang dalam prosesnya atlet melakukan visualisasi sebuah kegiatan yang pernah dilakukan dan yang akan dilakukan, bertujuan salahsatunya untuk mengembangkan kepercayaan diri atlet dan memfokuskan konsentrasi dalam suatu bentuk keterampilan tertentu yang sedang dilatihnya.

Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada seorang atlet salahsatunya akan menciptakan kembali pengalaman gerak di

dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk memeragakan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya (Wibowo & Rahayu, 2016). Manfaat dari imagery menurut (Adi, 2018) latihan *imagery* memiliki manfaat yaitu digunakan untuk: 1) mempelajari atau mengulang gerakan baru; 2) memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; 3) latihan bagi atlet yang sedang pemulihan dari cedera; 4) latihan simulasi dalam pikiran.

9. Latihan Mental *Self-talk*

Latihan mental *self-talk* adalah verbalisasi atlet yang ditujukan kepada diri sendiri, bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif, dan memiliki fungsi instruksional dan motivasi (Komarudin, 2016: 123). Menurut Sukartidana, (2019: 54) menjelaskan bahwa latihan *self-talk* dapat berpengaruh terhadap meningkatkan kepercayaan diri. (Dita Iswari & Nurul Hartini, 2005: 14) menyatakan bahwa *self talk* adalah suatu teknik dalam Terapi Rasional Emotif (TRE) dengan mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu.

a. Pelaksanaan Latihan Mental *Self-talk*

Latihan mental *self-talk* dapat dilakukan untuk waktu yang cukup lama, dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Zetou et al., 2012) bahwa saat melakukan latihan mental *self-talk* dilakukan dalam

waktu 4 minggu dan dalam setiap minggunya ada 2 sesi latihan perminggu, untuk intensitas penggunaan kalimat *self-talk* dilakukan 4 set (4 latihan) dengan sepuluh pengulangan kalimat yang diberikan. Latihan mental *self-talk* juga di jelaskan dalam penelitian (Dali & Parnabas, 2018) penggunaan *self-talk* dilakukan dengan cara sebelum melakukan teknik lemparan *free throw* dalam permainan bola basket atlet mengungkapkan kalimat *self-talk* dengan lantang sebelum melakukan lemparan *free throw*.

b. Fungsi latihan Mental *self-talk*

Latihan mental *self-talk* juga memiliki berbagai fungsi untuk atlet, salahsatunya dijelaskan oleh (Megantara, 2018) Bahwa latihan mental *self-talk* dapat berfungsi sebagai bentuk untuk memberikan motivasi agar atlet atau siswa mampu membuat dirinya kembali fokus pada apa yang harus dilakukan; memberikan rasa keyakinan; memberikan rasa percaya diri; kesiapan motivasi terhadap dirinya baik pada saat dia proses latihan maupun pada saat didalam pertandingan. *Self-talk* memiliki fungsi sebagai ucapan yang ditujukan kepada diri seorang atlet atau individu untuk memperbaiki tugas gerak instruksional (kognitif) dan berfungsi juga sebagai bentuk motivasi diri (Hardy et al, 2004).

Dari penjelasan beberapa artikel diatas dapat disimpulkan bahwa *self-talk* memiliki beberapa fungsi bagi seorang atlet, beberapa fungsi tersebut adalah sebagai berikut: 1) motivasi; 2) memberikan rasa

keyakinan; 3) memberikan rasa percaya diri; 4) memberikan motivasi kepada diri seorang atlet dalam latihan maupun waktu pertandingan; 5) memperbaiki tugas gerak instruksional (kognitif).

10. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri atau percaya diri merupakan suatu aspek kejiwaan yang sebaiknya dimiliki oleh diri seorang atlet dan aspek kepercayaan diri ini termasuk sebagai penentu penampilan atlet di lapangan (Effendi, 2016). Berkaitan dengan kepercayaan diri Mylsidayu, (2014: 103) berpendapat *self-confidence* adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih *self-confidence*. Kepercayaan diri adalah sebagai keyakinan bahwa atlet memiliki keahlian yang terkait dengan olahraga yang dilakukan dan membantu atlet sukses dalam olahraga tersebut (Smith & Kays, 2010).

Membentuk kepercayaan diri memerlukan beberapa proses yang terjadi. Menurut (Mirhan & Jusuf, 2016), proses yang terjadi dalam terbentuknya kepercayaan diri atlet yaitu: (a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu; (b) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut; (c) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan

rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri; (d) Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya. Sumber kepercayaan diri juga dibagi menjadi delapan menurut (MyIsidayu, 2014) sumber *sel-confidence* yaitu: (1) penguasaan kemampuan; (2) demonstrasi kemampuan; (3) persiapan fisik dan mental; (4) dukungan sosial; (5) kepemimpinan pelatih; (6) *experiences* perwakilan; (7) lingkungan; (8) *favorableness* situasional. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah rasa percaya diri untuk mencapai prestasi tertentu yang terbentuk melalui latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial, dalam terbentuknya kepercayaan diri ada beberapa faktor yang mendukung salah satunya adalah faktor fisik dan mental.

Orang yang memiliki kepercayaan diri juga dapat dilihat dari ciri-ciri pada seseorang tersebut. Dijelaskan oleh (Dewi et al, 2013) ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri merupakan seseorang yang memiliki kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki, dapat menempatkan diri sesuai keadaan di mana dia berada, memiliki cara pandang yang positif terhadap dirinya sendiri, memiliki kesadaran bahwa setiap orang mempunyai kelemahan dan kelebihan. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat dilihat ketika mengerjakan sesuatu seseorang tersebut gugup, kemampuan bersosialisasi rendah, tidak memiliki kepercayaan kepada kemampuannya sendiri, mudah berputus asa atas ketidakberhasilan yang dihadapi, memiliki rasa kepada dirinya bahwa

memiliki banyak kekurangan, suka menyendiri.

a. Ciri-ciri Seseorang Memiliki Kepercayaan Diri Tinggi

Orang yang memiliki kepercayaan diri juga dapat dilihat dari ciri-ciri pada seseorang tersebut. Dijelaskan oleh (Dewi et al, 2013) ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri merupakan seseorang yang memiliki kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki, dapat menempatkan diri sesuai keadaan dimanapun dia berada, memiliki cara pandang yang positif terhadap dirinya sendiri, memiliki kesadaran bahwa setiap orang mempunyai kelemahan dan kelebihan. Ciri-ciri dari seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi yakin kepada kemampuan diri sendiri; berani menghadapi tantangan; berpikir positif; bertanggung jawab; dan objektif (Syam & Amri, 2017).

b. Ciri-ciri Seseorang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah

Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat dilihat ketika mengerjakan sesuatu seseorang tersebut gugup, kemampuan bersosialisasi rendah, tidak memiliki kepercayaan kepada kemampuannya sendiri, mudah berputus asa atas ketidak berhasilan yang dihadapi, memiliki rasa kepada dirinya bahwa memiliki banyak kekurangan, suka menyendiri (Dewie et al, 2013). Seseorang kurang memiliki kepercayaan diri dijelaskan oleh (Syam & Amri, 2017) seseorang yang kurang memiliki yaitu kurang percaya kepada kemampuan diri sendiri; tidak berani menghadapi tantangan; berfikir

kurang positif; tidak bertanggung jawab; dan tidak objektif

c. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan penunjang performa dari seorang atlet. Kepercayaan diri juga memiliki manfaat bagi seorang atlet, manfaat dari kepercayaan diri dijelaskan oleh (Mirhan & Jusuf, 2016) beberapa manfaat dari kepercayaan diri adalah sebagai berikut: 1) membangkitkan emosi positif; 2) memfasilitasi konsentrasi; 3) menetapkan tujuan, 4) meningkatkan usaha, 5) fokus strategi permainan, dan 6) mempertahankan momentum. Senada dengan pendapat tersebut terkait dengan manfaat percaya diri (Muhtar, 2020) juga menjelaskan seorang atlet yang memiliki harapan yang tinggi untuk sukses merupakan salah satu tanda dari atlet tersebut memiliki kepercayaan diri. Manfaat dari kepercayaan diri juga membantu atlet dalam aspek : "*1) positive emotion; 2) concentration; 3) goal; 4) effort 5) game strategy; 6) momentum*". Manfaat kepercayaan diri tersebut dapat diartikan berupa: 1) emosi positif; 2) konsentrasi; 3) tujuan; 4) usaha 5) strategi permainan; 6) momentum.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari seorang atlet memiliki kepercayaan diri dapat mempengaruhi aspek-aspek yang dimiliki seorang atlet, beberapa aspek tersebut yaitu: 1) membangkitkan emosi positif; 2) memfasilitasi konsentrasi; 3) menetapkan tujuan, 4) meningkatkan usaha, 5) fokus strategi permainan, dan 6) mempertahankan momentum. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi juga memiliki harapan untuk sukses yang tinggi juga.

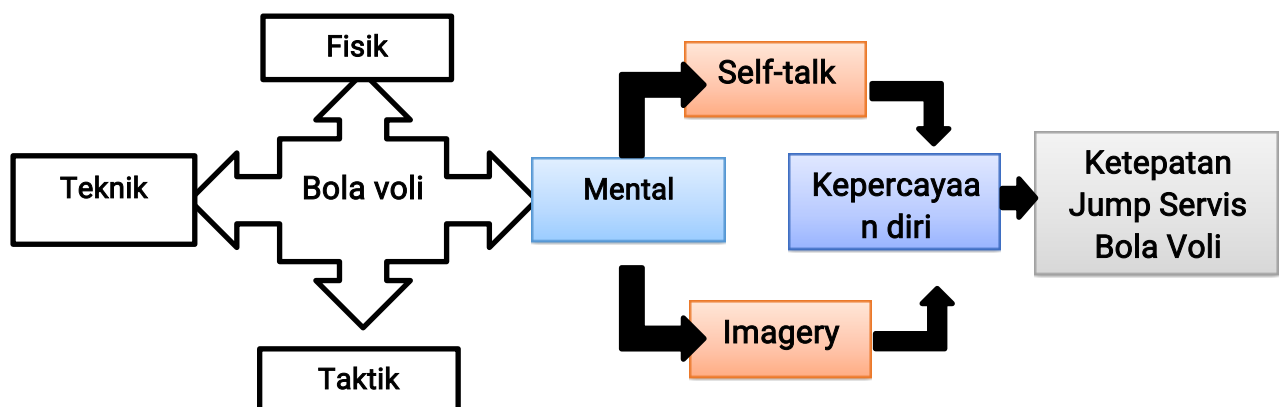
B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh I Nyoman Sukartidana (2019) dengan judul "Pengaruh Latihan *Imagery* dan *Self Talk* Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya". Hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji t pada metode latihan *imagery* signifikan terhadap peningkatan percaya diri $\text{sig } 0,000 < 0,05$, dan terhadap konsentrasi $\text{sig } 0,000 < 0,05$. Hasil uji t pada metode latihan *self talk* signifikan terhadap peningkatan percaya diri $0,001 < 0,05$ dan peningkatan terhadap konsentrasi $0,003 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol baik variabel percaya diri maupun konsentrasi tidak ada perbedaan yang signifikan. Dari hasil analisis uji t dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan percaya diri dan konsentrasi
2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Risti Nurfadhila (2016) "Pengaruh Latihan dan *Imagery* dan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Forehand Drive* Petenis Pemula" Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *imagery* dengan menggunakan *script* dan video terhadap keterampilan *forehand drive*. (2) Ada perbedaan keterampilan *forehand drive* antara petenis pemula yang memiliki koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. (3) Ada interaksi antara

latihan *imagery* dan koordinasi terhadap keterampilan forehand drive petenis pemula.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka berpikir

Dari kerangka berfikir di atas dijelaskan bahwa dalam permainan bola voli seorang atlet harus memiliki unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat unsur tersebut saling mendukung untuk meningkatkan performa seorang atlet dalam sebuah pertandingan. Salah satu teknik dalam permainan bola voli adalah servis, dalam permainan bola voli servis merupakan serangan pertama yang dilakukan oleh tim untuk mendapatkan poin pada olahraga bola voli.

Dalam bola voli salahsatu teknik servisnya adalah *jump service* dalam melakukan *jump service* atlet harus memiliki kepercayaan diri yang baik karena *jump service* merupakan salahsatu teknik pengembang dan sulit untuk dilakukan. Dalam keberhasilan *jump service* ini atlet harus memiliki fisik, teknik, taktik yang baik dan penentunya adalah mental, yang merupakan kepercayaan diri dari atlet tersebut.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah, hipotesisi dalam penelitian ini sebagai berikut :

Ha: Ada perbedaan pengaruh latihan *imagery* dan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet dalam ketepatan melakukan *jump servis*

Ha: Ada perbedaan pengaruh kepercayaan diri tinggi dan rendah terhadap ketepatan melakukan *jump servis*

Ha: Ada interaksi latihan *imagery*, *self-talk* dan kepercayaan diri terhadap ketepatan melakukan jump servis

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat digunakan untuk mengetahui hasil dari percobaan untuk mencari pengaruh variabel independent/treatment/perlakuan tertentu terhadap variabel dependen/hasil/output dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2019). Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *imagery* dan *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam keberhasilan jump servis atlet bola voli di SMA N 1 Pundong.

B. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *2x2 Faktorial*. "Desain faktorial 2x2 merupakan modifikasi dari *desing true experimental*, yaitu dengan

memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel independen) terhadap hasil (variabel dependen)” (Sugiyono, 2019: 117). Desain variable eksperimen faktorial memungkinkan pula bagi peneliti untuk memanipulasi lebih dari satu variabel bebas secara bersama (Payadnya & Jayantiak, 2018). Analisi 2x2 merupakan analisis yang paling sederhana dari desain desain faktorial yang artinya terdapat dua intervensi dengan menggunakan dua level. Dalam penelitian menggunakan desain 2x2, pembagian dari desain 2x2 faktorial dijelaskan sebagai berikut.

Table 1. Desain Faktorial 2x2 Memanipulasi dua variable bebas
(Payadnya & Jayantiak, 2018)

Variabel eksperimen (B) (Kepercayaan Diri)	Variabel eksperimen (A) (Latihan)		Jumlah
	Perlakuan A1 (Sel-Talk)	Perlakuan A2 (Imagery)	
Perlakuan B1 (Kepercayaan Diri Tinggi)	A1B1	A2B1	B1
Perlakuan B2 (Kepercayaan Diri Rendah)	A1B2	A2B2	B2
Jumlah	A1	A2	

Keterangan:

A1B1: Kepercayaan Diri Tinggi diberikan tritmen *self-talk*

A2B1: Kepercayaan Diri Tinggi diberikan tritmen *Imagery*

A1B2: Kepercayaan Diri Rendah diberikan tritmen *self-talk*

A2B2: Kepercayaan Diri Rendah diberikan tritmen *imagery*

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Gor Pesona Klisat, Kel. Sriharjono, Kec. Pundong, Kab. Bantul, Yogyakarta. Waktu pelaksanaan pada penelitian ini dimulai bulan September hingga Desember. Hari pelaksanaan setiap latihan ekstrakurikuler SMA N 1 Pundong pada hari Selasa jam 08.00-10.00, dan untuk hari Kamis dilaksanakan pada jam 15.30-18.00.

D. Variabel Penelitian

Sebuah gejala dapat di artikan sebagai variabel-variabel. Variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala sesuatu berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya, variabel juga dapat dibagi menjadi beberapa macam yaitu: 1) variabel independen; 2) variabel dependen; 3) variabel moderat 4) variabel intervening dan 5) variabel kontrol (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel terikat atau variabel dependen yaitu ketepatan *jump servis*, dua variabel bebas atau variabel independen yaitu *imagery* dan *self-talk*, dan memiliki satu variabel imbuhan atau variabel kontrol yaitu kepercayaan diri.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

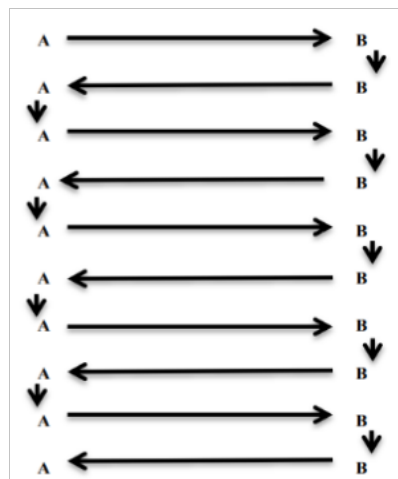
Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya oleh peneliti (Sugiyono, 2019). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi dalam penelitian ini adalah 50 siswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 1 Pundong yang berjumlah 28 atlet putra. Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini adalah teknik *purposivsampling*.

Purposivsampling adalah teknik penentuan sampel dengan menggunakan pertimbangan atau ciri-ciri tertentu dari (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini pengambilan sampel didasarkan pada ciri-ciri siswa yang memiliki jenis kelamin laki-laki. Agar mempermudah dalam penelitian diperlukan langkah-langkah yang teratur supaya tujuan dan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan. Oleh karena itu agar semua tujuan dan hasil tercapai penulis dalam penelitian ini menggunakan Desain Faktorial 2x2. Pembagian sampel pada penelitian ini dengan cara

melakukan perangkian dari hasil test kepercayaan diri atlet kemudian dibagi menggunakan teknik *ordinal pairing*, teknik *ordinal pairing* merupakan suatu cara yang digunakan untuk membagi subjek penelitian menjadi 2 kelompok bertujuan agar setiap kelompok memiliki kemampuan yang serupa dan hampir sama. Sampel akan dibagi ke dalam dua kelompok sesuai dengan ranking dari tes awal, dari mulai yang terendah sampai yang tertinggi dengan cara zig-zag atau A-B-B-A, cara yang satu ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (equivalen). Inilah pembagian kedua kelompok sesuai hasil ranking, sebagai berikut:



(Desain A-B-B-A)

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah pengukuran, dimana pengukuran dilakukan selama penelitian berlangsung. Meliputi pengumpulan data *pre test* dan *post tes* adalah berupa pengambilan data pengukuran Ketepatan *Jump Servis* dan Kepercayaan diri.

G. Instrumen Penelitian

1. Instrumen

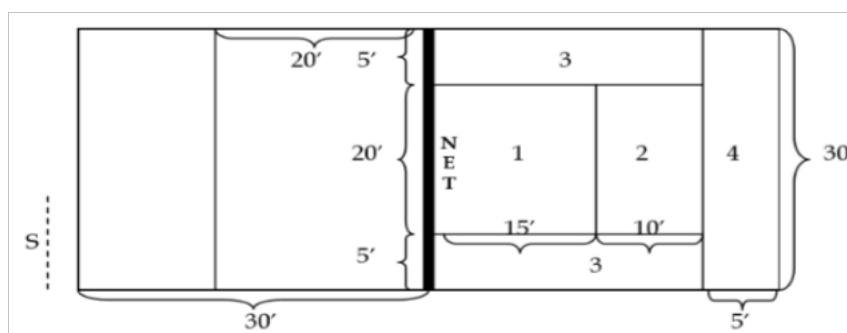
Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena itu disebut *variable* penelitian (Sugiyono, 2019). Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *state sport confidence inventory test* untuk mengukur tingkat percaya diri dan untuk mengukur ketepatan servis bola voli menggunakan *AAHPER Service Accuraccy*.

a. Tes *AAHPER Service*

Dalam melakukan tes *AAHPER Service* dijelaskan dalam (Winarno, 2006) bahwa test *AAHPER Service* memerlukan alat dan fasilitas yang harus dipersiapkan yaitu : (1) Lapangan bola voli yang dibagi dalam petak-petak sasaran; (2) Bolavoli; (3) Tali rafia atau kapur sebagai pembatas dalam petak-petak sasaran; (4) Meteran; (5) Seperangkat alat tulis. Bentuk lapangan yang digunakan sama dengan ukuran yang tercantum dalam peraturan yang berlaku pada Persatuan

Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI). Lapangan bolavoli tersebut terbagi menjadi dua bagian yang dibatasi oleh net. Tinggi net disesuaikan dengan peraturan (untuk putra berbeda dengan putri). Satu bagian lapangan dibagi menjadi beberapa petak sasaran, masing-masing petak sasaran tersebut diberi skor sesuai dengan tingkat kesulitan, makin sulit sasaran, skor makin tinggi.

Petak-petak sasaran yang sejajar dengan garis belakang dan garis tengah: (1) Petak pertama dengan skor 4 berjarak 5 feet (1,52 m) ditarik dari garis belakang lapangan; (2) Petak kedua dengan skor 2 lebarnya 10 feet ditarik dari garis 5 feet, atau ditarik dari garis belakang sejauh 15 feet (4,56 m); (3) Petak ketiga dengan skor satu, selebar 15 feet (4,56 m) ditarik dari garis tengah ke arah garis belakang sejauh 15 feet (4,56 m); (4) Petak yang sejajar dengan garis samping. Jarak antara garis samping dengan garis pertama, baik untuk sisi sebelah kanan maupun kiri lapangan adalah 5 feet (1,52 m). Petak ini diberi skor sebesar 5. Sedangkan petak sebelah tengah adalah sisanya, (30' - 2 x 5') Dengan bantuan gambar.



Gambar. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Service Bolavoli dari AAHPERD

(Sumber : Winarno M. (2006))

b. Pelaksanaan Tes

- 1) Testi berdiri bebas pada daerah servis dan menghadap ke arah lapangan sasaran. Sedangkan testi yang berusia di bawah 12 tahun, pelaksanaan servis dilakukan di belakang garis 20 feet (6,09 m) dari jaring (net).
- 2) Testi melakukan tes servis dan mengarahkan bola ke petak sasaran sebanyak 10 kali ulangan.
- 3) Testi mengarahkan bola yang diservis ke bidang sasaran (petak-petak) tertentu sesuai dengan yang dikehendaki. Angka-angka yang ada dalam petak-petak merupakan skor yang akan diperoleh (dicatat) apabila servis yang dilakukan testi mendarat pada petak tersebut.

c. Instrumen Kepercayaan diri

Instrumen atau alat yang digunakan dalam mengukur kepercayaan diri dari penelitian ini berupa angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal atau untuk mengungkapkan kepada responden. Menurut Winarno (2013: 99), "Angket atau kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang sesuatu yang akan diteliti. Secara umum, angket atau kuesioner digunakan untuk mengungkap data yang berkaitan dengan data pribadi responden, pendapat atau informasi lain yang berkaitan dengan masalah penelitian."

Angket ini menggunakan skala Likert, dijelaskan oleh Budiaji (2013: 129), “skala Likert memiliki empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai yang merepresentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Dalam proses analisis data, komposit skor, biasanya jumlah atau rata-rata, dari semua butir pertanyaan dapat digunakan. Penggunaan jumlah dari semua butir pertanyaan valid karena setiap butir pertanyaan adalah indikator dari variabel yang direpresentasikannya”.

Tabel 2. Penskoran dengan Skala Likert Modifikasi

Alternatif jawaban	Skor alternatif jawaban
Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Sumber: Viandhy & Ratnasari, (2014: 551)

Dalam menyusun angket membutuhkan langkah-langkah yang harus ditempuh. Dalam (Sugiyono, 2019) ada tiga langkah yang harus di tempuh dalam menyusun instrumen. Ketiga langkah tersebut antara lain, sebagai berikut:

- 1) Mendefinisikan operasional

Langkah pertama yang harus dilakukan adalah mendefinisikan konstruk. Definisi konstruk adalah membuat batasan mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Konstruk dalam penelitian ini adalah “kepercayaan diri diri dalam ketepatan jump servis atlet bola Voli di SMA N 1 Pundong”. Faktor dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial dan merupakan rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri.

2) Menyidik Indikator

Langkah kedua adalah menyidik indikator. Menyidik indikator adalah tahap yang bertujuan untuk menandai indikator yang ditemukan dalam konstruk yang akan diteliti. Adapun indikator-indikator kepercayaan diri antara lain: 1) Optimis; 2) Independen; 3) Suka terhadap olahraga yang dilakukan; 4) Tidak memiliki rasa khawatir; 5) Bisa beradaptasi

3) Menyusun Butir-Butir Pertanyaan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan indikator yang menyusun konstruk. Item-item yang merupakan penjabaran dari isi indikator. Berdasarkan faktor-daktor

tersebut kemudian disusun item-item soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan indikator tersebut. Dalam mempermudah penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matrik pengembangan instrument atau kisi-kisi. (Kisi-kisi yang digunakan dalam uji coba angket kepercayaan diri dijelaskan pada lampiran 10 halaman 88)

2. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Menurut (Hendryadi, 2017). Validitas merupakan isu sentral pada proses pengembangan instrumen, terutama jika digunakan untuk mengukur konsep/konstruk yang masih ambigu, abstrak dan tidak bisa diamati secara langsung. Ada tiga jenis validitas yaitu content validity (validitas isi), criterion validity (validitas kriteria), dan construct validity (validitas konsep). Untuk menguji validitas, alat ukur dalam penelitian ini adalah validitas isi (Content Validity)

Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui expert judgement (penilaian ahli). Validitas isi atau content validity memastikan bahwa pengukuran memasukkan sekumpulan item yang memadai dan mewakili yang mengungkap konsep. Semakin item skala mencerminkan kawasan atau keseluruhan konsep yang diukur, semakin besar validitas isi

(Hendryadi, 2017). Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah rasio validitas isi (CVR) untuk mengukur derajat kesepakatan para ahli dari satu item dan yang dapat mengekspresikan tingkat validitas konten melalui indikator tunggal yang berkisar dari -1 sampai 1.

Menurut (Kristiani, Mayasari, & Kurniadi, 2017) perhitungan Content Validity Ratio (CVR) sebagai berikut:

$$CVR = \frac{Ne - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan:

CVR : Content Validity Ratio

Ne : Validator yang setuju

N : Jumlah Validator

Dari hasil perhitungan CVR diatas, akan diperoleh Content Validity Index (CVI) sebagai berikut:

$$CVI = \frac{\sum CVR}{\text{Jumlah soal}}$$

Keterangan:

CVI: Content Validity Index

3. Konsultasi Ahli (*Expert Judgment*)

Butir-butir pertanyaan yang telah disusun tersebut kemudian di konsultasikan kepada dosen atau para ahli (*Expert Judgment*). Dalam proses konsultasi terdapat beberapa perubahan, dikarenakan telah diberi masukan-masukan oleh dosen atau para ahli sehingga akan dapat memperkecil tingkat

kelemahan dan kesalahan dari instrumen yang telah dibuat oleh peneliti.

Adapun dosen dan para ahli yang di tunjuk untuk *Expert Judgment* adalah:

1. Dr. Komarudin, MA selaku dosen FIK UNY dengan bidang keahlian Psikologi Olahraga. Masukan: 1) Kalimat pernyataan negative pada angket tidak perlu dimunculkan dalam instrumen, termasuk tanda (*)
2. Dr. Widiyanto, M.Kes dengan bidang keahlian Bola Voli, Masukan: 1) Kapan angket akan diisi, apakah saat latihan atau saat pertandingan (2 situasi yang sangat berbeda); 2) Uji validitas dan reliabilitas instrumennya; 3) Instrumen ketepatan Jump service bagaimana

4. Ujicoba Instrumen Penelitian

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk memperoleh instrumen yang valid dari reliable. Baik buruknya suatu instrument penelitian dapat ditunjukkan melalui tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reabilitas) instrumen itu sendiri sehingga instrumen tersebut dapat mengungkapkan data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan penelitian sebagaimana yang telah dirumuskan sebelumnya.

Dalam uji coba instrumen ini, sekolah yang digunakan adalah siswa SMA N 1 Bambanglipuro yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli sebanyak 12 siswa dan uji coba insrumen dilakukan pada hari Selasa tanggal 1 September 2020 pukul 09.00 WIB. Hasil uji coba yang dilakukan,

dari 68 butir pertanyaan awal ada 12 butir yang gugur yaitu butir nomor 3, 16, 18, 23, 30, 32, 34, 46, 53, 55, 63, dan 66. Sehingga tersisa 56 butir pertanyaan sah.

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen ini dilakukan sebelum kuesioner diberikan kepada responden sebenarnya. Tujuan dari uji validitas instrumen ini adalah untuk menggambarkan apakah instrumen penelitian sudah valid atau belum untuk melakukan penelitian. "Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur" (Sugiyono, 2019: 176). Adapun untuk mengukur uji validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan rumus *Korelasi Product Moment* dari *Pearson* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan: r_{xy} = Korelasi momen tangkar

$\sum X$ = sigma atau jumlah X (skor butir)

$\sum X^2$ = Sigma X kuadrat

$\sum Y$ = sigma Y (skor faktor)

$\sum Y^2$ = Sigma Y kuadrat

$\sum XY$ = sigma tangkar (perkalian dengan Y)

N = Jumlah subjek uji coba

Sumber: (Sugiyono, 2002: 146)

Uji validitas instrumen tersebut diolah dengan bantuan program komputer SPSS 16. Instrumen dikatakan valid apabila $r_{hit} \geq r_{tabel}$, pada taraf signifikan 5% atau 0,05 dengan $N = 12$ (N = jumlah responden ujicoba) nilai dari r_{tabel} *product moment* untuk jumlah responden uji coba 12 orang yaitu 0,576. Jadi instrumen dikatakan valid apabila $r_{hit} \geq r_{tabel}$ (0,576)

Hasil uji coba angket yang dilakukan sebanyak 12 responden dengan 68 pertanyaan mengenai kepercayaan diri dalam ketepatan jump servis maka hasil validitas uji coba instrumen menunjukkan bahwa terdapat 12 pernyataan yang tidak sah atau gugur. Pernyataan yang gugur yaitu butir nomor 3, 16, 18, 23, 30, 32, 34, 46, 53, 55, 63, dan 66.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Menurut Arikunto (2010: 221), bahwa "Reabilitas adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik". Pembuktian dilakukan dengan pengujian reliabilitas instrumen menggunakan program komputer SPSS 16 menggunakan rumus *Alpha* minimal. Adapun rumus koefisien *Alpha Cronbarch*, sebagai berikut:

$$r_{11} = 2 \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan/banyaknya soal

Σ^2 = Jumlah Variabel Butir

σ^2t = Varians Total

Sumber: Sutrisno Hadi (1991: 56)

Hasil uji reliabilitas instrumen diperoleh dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Dari pengujian tersebut diperoleh koefisien keandalan (rtt) atau reliabilitas sebesar 0,979. Jadi instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel dan sudah layak digunakan untuk mengambil data penelitian. (Kisi-kisi yang digunakan untuk instrumen angket kepercayaan diri dijelaskan pada lampiran 11 halaman 91)

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga mudah dipahami dan temuan dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan setelah data dari seluruh subyek penelitian terkumpul. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (Sugiyono, 2019), analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis

statistik yang digunakan dalam penelitian berhubungan dengan data yang berupa angka atau data kuantitatif. Penelitian ini sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji prasarat yaitu meliputi: (1) uji normalitas *Shapiro-Wilk* dikarenakan data kurang dari 50 sampel ($n < 50$). Setelah dilakukan uji normalitas data dilanjutkan dengan, (2) uji homogenitas varian data menggunakan *Test of Homogeneity of Variances Levene Statistic*. Untuk analisis statistik hasil yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *two way anova* dengan aplikasi *SPSS* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Perlakuan dalam penelitian ini yaitu latihan *imagery* dan *self-talk*. Untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan *Post Hoc Tests* dan dilanjutkan menggunakan teknik *Uji Tukey*. Beberapa uji yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut.

1. Uji Prasarat

a. Uji Normalitas

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji normalitas *Shapiro Wilk*. Uji normalitas data dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *Shapiro Wilk* yaitu memeriksa distribusi frekuensi sampel berdasarkan distribusi normal pada data tunggal atau data frekuensi tunggal. Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketepatan pemilihan uji statistik yang akan digunakan. Karena

uji statistik parametrik mensyaratkan data harus berdistribusi normal. Andai diperoleh data tidak berdistribusi normal, maka disarankan untuk menguji statistik nonparametrik. (Ananda & Fadli, 2018: 150).

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji *Levene Test*. Pengujian homogenitas dilakukan dalam rangka menguji kesamaan varians setiap kelompok data. Persyaratan uji homogenitas diperlukan untuk melakukan analisis inferensial dalam uji komparasi (Ananda & Fadhli, 2018: 152)

2. Uji Hipotesis

Menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *two way anova* dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan *Uji Pos Hoc* dilanjutkan yaitu teknik *uji Tukey*, dengan menggunakan program *software* SPSS dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil penelitian

Hasil penelitian dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* data penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini terdapat 4 kelompok yang diberikan perlakuan, yaitu kelompok kepercayaan diri tinggi dan rendah diberikan perlakuan dengan *imagery*, dan kelompok kepercayaan diri tinggi dan rendah diberikan perlakuan *self-talk*. Berikut adalah deskripsi data penelitian dan hasil analisis data penelitian.

1. Uji normalitas data

Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov test*. Disajikan dalam table sebagai berikut. Dalam uji

normalitas *Kolmogorov-Smirnov test* dapat dikatakan data berdistribusi normal jika *significant* > 0,05 maka data dari penelitian tersebut berdistribusi normal. Dari hasil SPSS uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov test* menunjukkan hasil sebagai berikut. pre-test dari kelompok kepercayaan diri tinggi dengan perlakuan self-talk menunjukkan *significant* sebesar 0,090, pre-test dari kelompok yang memiliki kepercayaan diri tinggi diberikan perlakuan *imagery* menunjukkan *significant* sebesar 0,127, dan hasil dari dua kelompok pre-test yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan setiap kelompok diberikan perlakuan yang berbeda yaitu perlakuan *self-talk* dan *imagery* menunjukkan hasil *significant* yang sama yaitu sebesar 0,200. Untuk hasil pos-test dari keempat kelompok menunjukkan hasil yang sama yaitu *significant* sebesar 0,200. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil analisis data berdistribusi normal karena *significant* > 0,05 artinya data penelitian berdistribusi normal. (Tabel uji normalitas data dijelaskan dalam lampiran 13 halaman 109)

2. Uji homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances

ServiceJump

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.006	1	46	.941

Dasar atau pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah jika nilai sinifikansi atau Sig. > 0,05, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen). Dari data yang dijelaskan di atas dapat dilihat bahwa Sig. 0,941 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians data hasil *jump servis* pada atlet bola voli SMA N 1 pundong adalah homogen.

B. Hasil Uji Hipotesis/Jawaban Pertanyaan Penelitian

1. Hasil Pre-test dan Post-test Hasil Test Ketepatan Jump Servis Bola Voli

Hasil analisis data kemampuan dari atlet SMA N 1 Pundong dalam melakukan teknik *jump servis* yang telah dilakukan, dapat dilihat nilai rata-rata hasil pre-test dan post-tesnya dari kelompok yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan rendah yang diberikan latihan *imagery* dan *self-talk*. Dijelaskan dalam table sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Pre-tes dan Pos-tes Kemampuan *Jump Servis*
Descriptive Statistics

Dependent Variable: ServiceJump

Kelompok	Test	Mean	Std. Deviation	N
ST PD Tinggi	Pretest	24.6667	3.98330	6
	Posttest	23.6667	5.81951	6
	Total	24.1667	4.78318	12

ST PD Rendah	Pretest	14.1667	3.76386	6
	Posttest	22.1667	7.78246	6
	Total	18.1667	7.17107	12
Ima PD Tinggi	Pretest	23.6000	3.50714	5
	Posttest	23.6000	5.17687	5
	Total	23.6000	4.16867	10
Ima PD Rendah	Pretest	14.7143	4.46148	7
	Posttest	21.7143	5.70714	7
	Total	18.2143	6.11654	14
Total	Pretest	18.9167	6.20600	24
	Posttest	22.7083	5.87166	24
	Total	20.8125	6.27612	48

2. Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Self-talk Terhadap Hasil Jump Servis Atlet Bola Voli

Hipotesis yang pertama “Ada perbedaan pengaruh latihan *Imagery* dan *Sel-talk* terhadap ketepatan *Jump Servis* atlet bola voli SMA N 1 Pundong”. Hasil analisis untuk menunjukkan hipotesis tersebut sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Anova Kelompok Perlakuan *Imagery* dan *self-talk*
Hasil Anova Kelompok Eksperimen Latihan Imagery dan Self-talk

Dependent Variable: ServiceJump

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--------	-------------------------	----	-------------	---	------

Corrected Model	757.722 ^a	7	108.246	3.959	.002
Intercept	20943.276	1	20943.276	766.037	.000
Kelompok Latihan	391.222	3	130.407	4.770	.006

Hipotesis analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Dasar pedoman pengambilan keputusan dalam uji *two way anova* adalah sebagai berikut.

- 1) Jika nilai signifikansi (sig.) < 0,05, maka ada perbedaan.
- 2) Jika nilai signifikansi (sig.) > 0,05, maka tidak ada perbedaan.

Dari data diatas diperoleh nilai Sig. sebesar $0,006 < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *Imagery* dan *Sel-talk* terhadap ketepatan *Jump Servis* atlet bola voli SMA N 1 Pundog.

3. Hasil Analisis Perbedaan Hasil Jump Servis antara Atlet yang Memiliki Kepercayaan Diri Tinggi dan Kepercayaan Diri Rendah

Hipotesis yang kedua yaitu “Ada perbedaan hasil *Jump Servis* antara atlet bola voli yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan kepercayaan diri rendah bagi atlet SMA N 1 Pundong”. Hasil analisis untuk menunjukkan hipotesis tersebut sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Analisi Perbedaan Kemampuan *Jump Servis* Yang Memiliki Kepercayaan Diri Tinggi dan Rendah

Analisis Perbedaan Hasil Jump Servis antara Atlet yang Memiliki Kepercayaan Diri Tinggi dan Kepercayaan Diri Rendah

Dependent Variable: ServiceJump

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	757.722 ^a	7	108.246	3.959	.002
Intercept	20943.276	1	20943.276	766.037	.000
Kepercayaan diri	144.930	1	144.930	5.301	.027

Hipotesis analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Dasar pedoman pengambilan keputusan dalam uji two way anova adalah sebagai berikut.

- 1) Jika nilai signifikasi (sig.) < 0,05, maka ada perbedaan.
- 2) Jika nilai signifikasi (sig.) > 0,05, maka tidak ada perbedaan.

Dari data diatas diperoleh nilai Sig. sebesar $0,027 < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil *Jump Servis* antara atlet bola voli yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan kepercayaan diri rendah bagi atlet SMA N 1 Pundong.

4. Hasil Analisi Interaksi antara Latihan (*Imagery* dan *Self-talk*) dan Kepercayaan Diri

Hipotesis yang ketiga yaitu “Ada interaksi antara latihan (*Imagery* dan *Self-talk*) dan kepercayaan diri (tinggi dan rendah)

terhadap hasil *Jump Servis* atlet SMA N 1 Pundong”. Hasil analisis untuk menunjukkan hipotesis tersebut sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Analisis Interaksi antara Latihan (*Imagery* dan *Self-talk*) dan Kepercayaan Diri

Analisi Interaksi antara Latihan (*Imagery* dan *Self-talk*) dan Kepercayaan Diri

Dependent Variable: ServiceJump

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	757.722 ^a	7	108.246	3.959	.002
Intercept	20943.276	1	20943.276	766.037	.000
Latihan * Kepercayaan diri	193.979	3	64.660	2.365	.085

Hipotesis analisis data menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Dasar pedoman pengambilan keputusan dalam uji two way anova adalah sebagai berikut.

- 1) Jika nilai signifikasi (sig.) < 0,05, maka ada interaksi.
- 2) Jika nilai signifikasi (sig.) > 0,05, maka tidak ada interaksi.

Dari data diatas diperoleh nilai Sig. sebesar $0,085 < 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa ada interaksi antara latihan (*Imagery* dan *Self-talk*) dan kepercayaan diri (tinggi dan rendah) terhadap hasil *Jump Servis*

atlet SMA N 1 Pundong.

5. Hasil Analisis Uji *Post Hoc* Tests

Untuk mengetahui pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikansi) menggunakan Uji *Post Hoc* Tests. Hasil analisis untuk menunjukkan interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikansi) sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Analisis Uji *Pos Hoc* Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: ServiceJump

Tukey HSD

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
STPDTinggi	STPDRendah	6.0000*	2.13463	.037	.2783	11.7217
	ImaPDTinggi	.5667	2.23881	.994	-5.4343	6.5676
	ImaPDRendah	5.9524*	2.05698	.030	.4388	11.4659
STPDRendah	STPDTinggi	-6.0000*	2.13463	.037	-11.7217	-.2783
	ImaPDTinggi	-5.4333	2.23881	.088	-11.4343	-.5676
	ImaPDRendah	-.0476	2.05698	1.000	-5.5612	5.4659
ImaPDTinggi	STPDTinggi	-.5667	2.23881	.994	-6.5676	5.4343
	STPDRendah	5.4333	2.23881	.088	-.5676	11.4343
	ImaPDRendah	5.3857	2.16491	.077	-.4171	11.1886

ImaPDRendah	STPDTinggi	-5.9524*	2.05698	.030	- 11.4659	-.4388
	STPDRendah	.0476	2.05698	1.000	-5.4659	5.5612
	ImaPDTinggi	-5.3857	2.16491	.077	- 11.1886	.4171

Hasil uji Tukey pada tanda asterisk (*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda antara latihan (*Imagery* dan *Self-talk*) dan kepercayaan diri (tinggi dan rendah) terhadap hasil *jump servis* bola voli secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B1- A2B2. Dari data tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut (1) jika latihan *self-talk* kepercayaan diri tinggi dipasangkan dengan *self-talk* kepercayaan diri rendah, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan, (2) jika *imagery* kepercayaan diri rendah dipasangkan dengan *self-talk* kepercayaan diri tinggi, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan.

Pasangan-pasangan yang lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah: (1) A1B1-A2B1, (2) A1B2-A2B1 (3) A1B2-A2B2, (4) A2B1-A2B2. Dari hasil data tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut. (1) *self-talk* dengan kepercayaan diri tinggi dipasangkan dengan *imagery* dengan kepercayaan diri tinggi, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan, (2) *self-talk* dengan kepercayaan diri rendah dipasangkan dengan *imagery* dengan kepercayaan diri tinggi, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang

signifikan, (3) *self-talk* dengan kepercayaan diri rendah dipasangkan dengan *imagery* dengan kepercayaan diri rendah, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan, (4) *imagery* dengan kepercayaan diri tinggi dipasangkan dengan *imagery* dengan kepercayaan diri rendah, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan.

Hasil analisis varian berpasangan dengan uji lanjut Tukey menunjukkan bahwa terdapat dua pasang yang berbeda secara signifikan yaitu: pasangan (1) A1B1-A1B2, (2) A1B1- A2B2. Sedangkan pasangan lainnya dinyatakan tidak ada perbedaan yaitu: pasangan (1) A1B1-A2B1, (2) A1B2-A2B1 (3) A1B2-A2B2, (4) A2B1-A2B2.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan, menjelaskan bahwasanya hipotesis yang pertama mengungkapkan bahwa latihan *imagery* dan latihan *self-talk* memiliki perbedaan pengaruh walaupun tidak terlalu signifikan dalam meningkatkan ketepatan hasil *jump servis* bola voli. Perbedaan pengaruh ini didapatkan dari hasil penggunaan latihan *imagery* dan *self-talk* tersebut dalam latihan *jump servis* bola voli. Latihan *imagery* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan ketepatan *jump servis* atlet bola voli SMA N 1 Pundong walaupun perbedaan pengaruh yang diberikan tidak terlalu signifikan dengan kelompok yang diberikan latihan *self-talk*. Hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sukartidana et al., 2019) bahwa latihan *imagery* lebih efektif untuk digunakan dalam

meningkatkan percaya diri dan konsentrasi dibandingkan dengan latihan *self-talk*. Terkait dengan latihan imagery (Firmansyah, 2011) menjelaskan bahwa latihan imagery yang diberikan kepada atlet senam dapat meningkatkan keterampilan senam yang lebih baik dibandingkan dengan atlet tanpa latihan imagery.

Kepercayaan diri salahsatu faktor yang memiliki peran penting dalam mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga. Dijelaskan juga oleh (Dimyati, 2016) bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan keterampilan hasil jump servis pada *jump servis* bola voli. Salahsatunya dalam melakukan sebuah teknik dalam bola voli, yaitu teknik smash (Hambali & Sobarna, 2019) menjelaskan bahwa rasa percaya diri mempengaruhi keterampilan melakukan semas, atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi keterampilan dalam melakukan teknik semas bola voli akan semakin baik.

Permainan bola voli faktor kepercayaan diri sangat penting terutama dalam melakukan sebuah tehnik dalam permainan bola voli, salahsatunya teknik sevis merupakan sebuah teknik yang erat kaitanya dengan kepercayaan diri dari seorang atlet. Teknik servis yaitu merupakan salah satu teknik dimana seorang atlet bola voli menguasai bola secara penuh dan dapat mengarahkan ke berbagai posisi lapangan yang di inginkan oleh atlet tersebut. Dalam mengarahkan bola keberbagia posisi lapangan selain penguasaan teknik yang baik faktor pendukung lainnya adalah kepercayaan diri atlet tersebut. Kepercayaan diri yang baik

dapat membantu seorang atlet melakukan eksekusi teknik servis dengan baik. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki kualitas serta peningkatan hasil *jump servis* dalam olahraga bola voli.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat interaksi yang berarti antara latihan (*imagery* dan *self-talk*) dan kepercayaan diri terhadap ketepatan melakukan *jump servis* bola voli atlet SMA N 1 Pundog. Hasil tabel yang telah disajikan bentuk interaksi nampak bahwa faktor-faktor utama pada penelitian menunjukkan adanya interaksi yang signifikan. Dalam hasil analisis penelitian ini terdapat interaksi yang mempunyai arti bahwa dalam setiap kelompok terdapat perbedaan pengaruh untuk setiap kelompok yang dipasang-pasangkan. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bahwa kelompok atlet dengan kepercayaan diri rendah dilatih dengan *self-talk* (A2B2) mengalami peningkatan terbesar, untuk urutan yang ke dua (2) kelompok atlet dengan kepercayaan diri rendah dilatih dengan *imagery* (A1B2), urutan ke tiga (3) kelompok atlet dengan kepercayaan diri tinggi dilatih dengan *imagery* (A1B1), dan untuk urutan ke empat (4) kelompok atlet dengan kepercayaan diri tinggi dilatih dengan *self-talk*.

Dari hasil pembahasan tersebut teknik *jump servis* dapat dioptimalkan dengan cara, apabila seorang atlet diketahui memiliki kepercayaan diri tinggi dan rendah cocok diberikan latihan dengan

imagery. Hal ini dikarenakan *imagery* merupakan sebuah latihan mental yang dilakukan dengan cara atlet membayangkan sebuah taktik atau sebuah proses teknik *jump servis* di dalam pikiran atlet tersebut. Langkah selanjutnya atlet menguatkan gambaran yang berkaitan dengan teknik *jump servis* didalam pikiranya dan dibayangkan berulang-ulang kemudian dipraktikan dalam latihan *jump servis*. Weinberg & Gould (2007: 303-304) menjelaskan bahwa terdapat tearing yang mendukung penampilan efek dari latihan *imagery*.

Kaitanya dengan teori tersebut ada tiga teori dari fungsi kerja latihan *imagery*. Dari teor-teori tesebut salahsatunya adalah teori fungsi *psychoneuromuscular*. Teori tersebut menjelaskan *imagery* merupakan hasil dari pola subliminal neuromuskular yang serupa dengan pola neuromuskuler yang digunakan pada pergerakan sebenarnya. Walaupun pada saat melakukan latihan tidak menggerakkan otot secara aktif namun perintah dari otak menuju otot tetap terkirim. Sistem neuromuskular memberi kesempatan untuk “melatih” pola pergerakan tanpa menggerakkan otot yang sebenarnya. Dari hal tesebur dapat diartikan ketika seorang atlet membayangkan sebuah gerakan maka otot-otot yang bekerja pada gerakan tersebut akan terlatih meskipun pasif dan tidak melakukan gerakan secara aktif.

Ada beberapa fungsi yang berkaitan dengan latihan *imagery* dijelaskan dalam (Festiawan, 2021) menjelaskan bahwa *imagery* memiliki manfaat untuk mempersiapkan seorang atlet dalam melakukan suatu

gerak, gaya, atau keterampilan baru. Imagery juga dapat digunakan untuk memperbaiki suatu gerakan, gaya, atau cara beraksi. Dapat juga digunakan untuk meningkatkan konsentrasi, meningkatkan motivasi, meningkatkan kepercayaan diri, memantapkan strategi persiapan pertandingan serta, mengurangi rasa sakit dan pemulihan pasca cedera

Berkaitan dengan teknik servis dalam bola voli, teknik tersebut memerlukan kepercayaan diri dalam melakukannya karena dalam keberhasilan teknik *jump servis* tersebut keberhasilan dalam melakukannya ditentukan oleh diri atlet tersebut. Kaitannya dengan fungsi penggunaan *imagery* yang lebih banyak menghasilkan *psychoneuromuscular* maka akan lebih membantu atlet dalam membayangkan teknik gerakan yang efektif dan efisien dan dapat dipraktikkan dalam latihan sehingga kepercayaan diri atlet tersebut juga akan lebih baik dari sebelumnya. Jadi kesimpulannya bahwa latihan *imagery* lebih tepat digunakan untuk membantu atlet meningkatkan kemampuan melakukan teknik *jump servis* dan meningkatkan kepercayaan dalam melakukan teknik *jump servis*.

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan penelitian dalam pelaksanaannya, untuk itu peneliti menjelaskan beberapa kekurangan dari proses hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat dua orang atlet yang menjadi sampel dalam penelitian mengalami cedera sehingga atlet tersebut tidak bisa melanjutkan dan mengikuti pelaksanaan pemberian treatment dan pos test dalam penelitian.
2. Pelaksanaan latihan dan pemberian treatment tidak selalu dilaksanakan di gor dikarenakan ada kendala salahsatunya gor digunakan untuk pelaksanaan kejuaraan remaja dan saat latihan dilakukan di *outdoor* kemampuan atlet lebih baik dibandingkan di *indoor*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam tesis ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. (1) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *imagery* dan *self-talk* terhadap kemampuan teknik melakukan *jump servis* bola voli SMA N 1 Pundong dengan nilai Sig. sebesar $0,027 < 0,05$. Latihan *imagery* lebih baik dibandingkan dengan *self-talk* untuk meningkatkan kemampuan melakukan *jump servis* pada atlet bola voli SMA N 1 Pundong. (2) Ada perbedaan hasil *jump servis* antara atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah dari hasil analisis data menunjukkan nilai Sig. sebesar $0,027 < 0,05$, atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih baik dibandingkan atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah. (3) Terdapat interaksi antara latihan (*imagery* dan *self-talk*) dan kepercayaan diri (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *jump servis* atlet bola voli SMA N 1 Pundong dengan nilai Sig. sebesar $0,085 < 0,05$.

Pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang memiliki perbedaan secara nyata adalah sebagai berikut. (1) jika latihan *self-talk* kepercayaan diri tinggi dipasangkan dengan *self-talk*

kepercayaan diri rendah, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan, (2) jika *imagery* kepercayaan diri rendah dipasangkan dengan *self-talk* kepercayaan diri tinggi, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. (3) *self-talk* dengan kepercayaan diri tinggi dipasangkan dengan *imagery* dengan kepercayaan diri tinggi, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan, (4) *self-talk* dengan kepercayaan diri rendah dipasangkan dengan *imagery* dengan kepercayaan diri tinggi, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan, (5) *self-talk* dengan kepercayaan diri rendah dipasangkan dengan *imagery* dengan kepercayaan diri rendah, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan, (6) *imagery* dengan kepercayaan diri tinggi dipasangkan dengan *imagery* dengan kepercayaan diri rendah, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi atlet yang memiliki kemampuan *jump servis* kurang baik dapat dilatih menggunakan *imagery* dan *self-talk*. Sehingga kemampuan atlet dalam melakukan teknik *jump servis* lebih baik.
2. Bagi pelatih agar selalu memperhatikan kemampuan yang dimiliki setiap atlet dalam olahraga bola voli dengan memberikan pembelajaran dengan latihan yang efektif dengan harapan atlet dapat memiliki kemampuan dalam olahraga bola voli yang lebih

baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak dan populasi yang lebih luas, sehingga kemampuan melakukan teknik *jump servis* pada bola voli dapat teridentifikasi lebih luas lagi.
4. Bagi penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel yang berbeda, sehingga variabel yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan atlet dalam melakukan teknik *jump servis* bola voli dapat teridentifikasi lebih luas.

Daftar Pustaka

- Aan Sunnjata Wisahati, T. S. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional .
- Adi, S. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jassmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan* (hal. 143-153). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Adi, S. (2018). *Landasan Pengembangan Sekolah Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Ahmad, Z., Choudhary, S., Zubair, I., Ansab, Z., & Nawaz, A. (2017). Effect of imagery ability training on the passing and serving skills of the university volleyball players in Pakistan . *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education* , 127-128 .
- Alfincandra, r. H. (2018). pengaruh Latian Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permianan Bola Voli . *Jurnal Sport Area*, 103.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 93-101.
- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Amasiatu, A. N. (2013). Mental Imagery Reharsal As a Psychological Technique To Enhancing Sports Performance . *Educational Research International* , 69-77.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik Pendidikan Teori dan Praktik Dalam Pendidikan* . Widya Puspita: Medan.

- Araki, K., & Mintah, J. K. (2006). Belief in Self-Talk and Dynamic Balance Performance. *The Online Jurnal Sport Psychology*, 1-12.
- Arifin, Z. (2012). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri remaja Kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta . *Ikraith-Humaniora* , 75-81.
- Auliya, M. (2014). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Ageri Pada Siswa SMA Negeri 1 Pandang Bojonegoro. *Character*, 1-5.
- Batubara, J. R. (2010, Juni 1). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Departemen Ilmu Kesehatan Anak*, hal. 21-29.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance . *Psychology*, 760-765.
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert. *Jurnal Ilmu Pertanian dan Perikanan* , 127-133.
- Chenfu Huang, L.-H. H. (2007). Kinematic Analysis Of Volleyball Jump Topspin and Float Servis. *XXV ISBS Symposium* .
- Ciuffarella, A., Russo, L., Masedu, F., Valenti, M., Izzo, R. E., & Anglis, M. D. (2013). Notational Analysis of the Volleyball Serve Notational Analysis of the Volleyball Serve Notational Analysis of the Volleyball Serve . *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 29-35.
- Dali, M. S., & Parnabas, V. A. (2018). The Effets Of Self-Talk On Free Throw Performance And The Level Of Anxiety Among Male Novice Basketball Players. *Movement Health & Exercise*, 73-87.
- Dewi, D. M., Supriyo, & Suharso. (2013). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Siswa Kelas VII (Studi Kasus) . *Indonesian Jurnal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9-16.
- Dimyati, A. (2016). KETERAMPILAN JUMPING SERVICE: HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA-TANGAN, DAN RASA PERCAYA DIRI. *JUDIKA (JURNAL PENDIDIKAN UNSIKA)*, 219-230.
- Edwan, A. S. (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstremitas SMPN

- 1 Bermain Ilir Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 71.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosia*, 22-30.
- Fabrizio Sors, F. L. (2018). Predicting the length of volleyball serves: The role of early auditory and visual information. *Jurnal Plos One*, 1-17.
- Feltz, & L., D. (1988). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 423-457.
- Festiawan, R. (2021, januari 20). 1-32. Diambil kembali dari researchgate: <https://www.researchgate.net/publication/348524159>
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet . *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1-10.
- Florence. (2013). Sport Psychology: Self-Talk . *McLeod Sports Medicine* .
- France, & C, R. (2009). *Physical Education and Sport Scienceand*. Canada: Nelson Education.
- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers . *Psychology*, 677-699 .
- Giriwijoyo, S. (2016). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI (Studi Korelasi Antara Power Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *OLYMPIA*, 25-32.
- HARDY, J., HALL, C. R., & HARDY, L. (2004). A Note on Athletes' Use of Self-Talk. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 251–257.
- Hariono, A., & Subiyono. (2019). *Model Mental Training Power Of Mind Programming (kasus Olahraga Bela Diri)*. Yogyakarta: K-Media .
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-Talk in the Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo Tasks. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 138–150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science* , 348–356.
- Häyrynen, M., Mikkola, T., Honkanen, P., Lahtinen, P., Paananen, A., &

- Blomqvist, M. (2011). Biomechanical Analysis Of The Jump Serve In Men's Volleyball. *FIVB Volleyball Medicine Congress*.
- Hays, K., Thomas, O., Butt, J., & Maynard, I. (2010). The Development of Confidence Profiling for Sport. *Human Kinetics*, 373-392.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawen, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 1185–1199.
- Hendryadi. (2017). VALIDITAS ISI: TAHAP AWAL PENGEMBANGAN KUESIONER . *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 169 - 178 .
- Hidayat, B. (2002). *Konseling dan Kesehatan Mental*. 9.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Hirunrat, S., & Ingkatecha, O. (2015). Kinematics and Kinetics of Jumping Serve in Youth National and National Thai Female Volleyball Players of Thailand . *International Journal of Sport and Exercise Science*, 13-16.
- Indraharsani, S., & Budisetyani, W. (2017). Efektifitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket . *Jurnal Psikologi Udayana*, 367-378.
- Jose, J., & Joseph, M. M. (2018). Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study . *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* , 190-193 .
- Juriahn, & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet. *JOURNAL OF SPORT SCIENCE AND EDUCATION (JOSSAE)*, 9-14.
- Juriana, M. J. (2017). *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Edutama.
- Kate Hays, O. T. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 1185–1199.
- Khodarahmi, R., Bahari, S. M., & Ahmadi, P. (2015). The Effect of Mental Imagery and Self-Talk on Self-Confidence in Female University Students. *International Journal of Review in Life Sciences*, 698-703.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga* . Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offset.
- Kristiani, K. D., Mayasari, T., & Kurniadi, E. (2017). Pengaruh pembelajaran STEM-PjBL terhadap keterampilan berpikir kreatif. *Etnosains dan Peranannya Dalam Memperkuat Karakter Bangsa* (hal. 266 – 274). Madiun: UNIVERSITAS PGRI Madiun .

- Kristriawan, A., & Sukardianto. (2016). Pengaruh Metode Latian dan Koordinasi Terhadap Smash Backcourt Atlet Bola Voli Yuniior Putra. *Junal Keolahragaan*, 122-134.
- Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik . *Untirta Civic Education Journal*, 136-152.
- Mardhika, R., & Dimyati. (2015). Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola . *Jurnal Keolahragaan*, 106 - 116.
- Marshall, E. A., & Gibson, A.-M. (2017). The Effect of an Imagery Training Intervention on Self-confidence, Anxiety and Performance in Acrobatic Gymnastics – A Pilot Study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*.
- Maulida, A. N., Kusumah, I. H., & Permana, T. (2016). Karakteristik Sikap Mental Wirausaha Mahasiswa Dalam Bidang Otomotif. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 9-15.
- Megantara, S. M. (2018). Self-TalkDan Waktu Reaksi. *Jurnal Olahraga*, 32-36.
- Mirhan, & Jusuf, J. B. (2016). HUBUNGAN ANTARA PERCAYA DIRI DAN KERJA KERAS DALAM OLAHRAGA. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 86-96.
- Mousavi, S., & Meshkini, A. (2011). The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes` Anxiety during Sport Performance . *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* , 342-345.
- Muhtar, T. (2020). *Sosiologi Olahraga*. Bandung: CV. SALAM INSAN MULIA.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- National Alliance for Youth Sports, G. B. (2009). *Coaching Volleyball For Dummie*. Canada: Wiley Publishing.
- Nurfadhila, R. (2016). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi Tehadap Keterampilan Forehand Drive Petenis Pemula . *Jurnal Keolahragaan* , (196-206) .
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Olsson, C.-J., Jonsson, B., & Nyberg, L. (2008). Internal Imagery traning in active high jumpers. *Scandinavian Jurnal of Psychology*, 133-140.
- Parnabas, V., Julinamary, & Parnabas, A. M. (2015). The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance among Taekwondo

Athletes . *Europen Academic Research* , 14729-14734 .

- Payadnya, I. P., & Jayantiak, I. G. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Ananlisi Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Pradina, Y. W., & Pramono, M. (2016). TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLAVOLI PUTRI PADA KEJUARAAN LIGA REMAJA TINGKAT. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 06 No 2*, 192-202.
- Prawitama, M., & Aulia, P. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persegat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3395-3402.
- Purnomo, A., & Hariono, A. (2020). Self-confidence Due To Ability Of Three Meter Semash In Volleyball. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 541-549.
- Putra, Y. P., & Issetyadi, B. (2010). *Lejitkan Memori 1000%* . Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia .
- Rifkil, M. S., & Syafrizar, S. (2018). Jump Serve on Volleyball Survey. *International Conference on Sports Science, Health and Physical Education* (hal. 71-75). SCITEPRESS.
- Rintaugu, E. G., Mwangil, F. M., & Toriola, A. L. (2018). Sources of sports confidence and contextual factors among university athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 889 - 895.
- Santosa, G., Ray, H. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, Olahraga & Kinerja*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Sean Muncie, L. C. (2012). The Effects of Imagery Training on Swimming Performance: An Applied Investigation. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 323–337.
- Setyawati, H. (2014). Setrategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada atlet wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 48-59.
- Singh, C., & Singh, J. (2014). Mental Skills between High and Low Performing Volleyball Players: An Analysis . *Research Journal of Physical Education Sciences* , 5-7.
- smith, L. H., & Kays, T. M. (2010). *Sport Psychology For Dummies*. Canada: John Wiley & Sons .
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. (2017). *Perkembangan Bola Voli Moderen* . Yogyakarta: UNY Pres.

- Sukadianto, & Muluk, D. (2011). *Melatih Fisik*. Bandung: CV. LUBUK AGUNG .
- Sukartidana, I. N., Priambodo, A., & Nurkholis. (2019). Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya. *Jendela Olahraga*, 49-54.
- Supriyanto, A. (2017). *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Supriyanto, A. (2017). *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Sutrisno, H. (1991). *Analisis butir untuk instrumen angket, tes dan skala nilai dengan basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syam, A., & Amri. (2017). PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI (SELF CONFIDENCE) BERBASIS KADERISASI IMM TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA (STUDI KASUS DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PAREPARE). *Jurnal Biotek*, 87-102.
- Syamsuryadin, C., & Wahyuniati, F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pleatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental di Kabupaten Selaman Yohyakarta . *Jurnal Olahraga Prestas*, 53-59.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Tangrang Selatan: Cemerlang.
- Umar, T., & Gunadi, D. (2015.). Upaya Peningkatan Rasa Percaya Diri Atlet Anggar Solo Menuju Porprov Jawa Tengah Tahun 2013 dengan Outbound Training di Banyumas (Totong Umar dan Dwi Gunadi). *Jurnal Ilmiah PENJAS*., 2442-3874.
- Viandhy, A. O., & Ratnasari, R. T. (2014). Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Niat Ulang Dengan Menggunakan Produk Yang Lain Melalui Kepercayaan Nasabah Bank Syariah Mandiri Kantor Cabang Boulevard di Surabaya. *JESTT Vol. 1*, 546-564.
- Waite, P. (2009). *Aggressive Volleyball*. Amerika Serikat: Human Kinetics .
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Jurnal Sports*, 1-20.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. English: Human Kinetics.
- Wibowo, S. A., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Vol.01 No.02*, 23-29.

- Wibowo, S. A., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 23-29.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM PRES.
- Winarno, A. T. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: 2013.
- Winarno, M. (2006). *Test Keterampilan Olahraga* . MALANG: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.
- Yayan Inriyani, W. S. (2017). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar IPS Melalui Motivasi Belajar. *Jurnal pendidikan : Teori, Penelitian, dan Pengembangan Volume: 2*, 955-962.
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetsos, E., & Makrarki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 794-805.

LAMPIRAN

Lampiran 1
Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 5199 /UN34.17/LT/2020
Hal : Izin Penelitian

15 September 2020

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pundong
Srihardono, Pundong, Bantul, DIY Kode Post.55771

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : ARIF PURNOMO
NIM : 19711251069
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : September s.d Oktober 2020
Lokasi/Objek : SMA Negeri 1 Pundong
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Imagery dan Sel-Talk Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli SMA N 1 Pundong
Pembimbing : Dr. Awan Hariono, M.Or.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Lampiran 2

Surat Keterangan Validasi Instrumen Angket Kepercayaan Diri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Komarudin, M.A.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Latihan Imagery Dan Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam
Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli Di Sma N 1 Pundong
dari mahasiswa:

Nama : Arif Purnomo
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 19711251069

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. *Kalimat pernyataan negative pada angket tidak perlu dimunculkan dalam instrumen,
termasuk tanda (*)*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Juli 2020

Validator,

Dr. Komarudin, M.A.

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 3

Surat Keterangan Validasi Instrumen Angket Kepercayaan Diri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Widiyanto, M.Kes.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Latihan Imagery dan Self-Talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Ketepatan
Jump Service Atlet Bola Voli Di SMA N 1 Pundong
dari mahasiswa:

Nama : Arif Purnomo
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 19711251069

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Kapan angket akan diisi, apakah saat latihan atau saat pertandingan (2 situasi yang sangat berbeda)
2. Uji validitas dan reliabilitas instrumennya
3. Instrumen ketepatan Jump service bagaimana

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Juli 2020

Validator,

Dr. Widiyanto, M.Kes.

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 4

Surat Izin Ujicoba Instrumen Angket Kepercayaan Diri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telp. Direktur (0274) 550835, Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

Nomor : 5199/UN34.17/LT/2020
Hal : Uji Coba Validasi Angket Penelitian

15 September 2020

Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bambanglipuro
Jl. Samas No. 18 Mulyodadi, Kec. Bambanglipuro, Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : ARIF PURNOMO
NIM : 19711251069
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

untuk melaksanakan kegiatan uji coba validasi angket penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

Waktu : September s.d Oktober 2020
Lokasi/Objek : SMA Negeri 1 Bambanglipuro
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Imagery dan Self-Talk Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli SMA N 1 Pundong
Pembimbing : Dr. Awan Hariono, M.Or.

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih

Wakil Direktur I,



Tembusan:
Mahasiswa Ybs.

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001

Lampiran 5

Surat Keterangan Ujicoba Angket Kepercayaan Diri



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL
SMAN 1 BAMBANGLIPURO



Jln. Samas km.18 Mulyodadi Bambanglipuro Telp.02742811768KP.55764

Laman: <https://sma1bambanglipuro.sch.id/> E-Mail: sman1bambanglipuro@yahoo.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

No : 1049/800

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NGADIYA, S.Pd., M.M
NIP : 196604271989021003
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMAN 1 Bambanglipuro

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ARIF PURNOMO
NIM : 19711251069
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Waktu : September s.d Oktober 2020
Lokasi : SMAN 1 Bambanglipuro
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Untuk Peningkatan Kepercayaan Diri Dalam Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli SMAN 1 Pundong

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan kegiatan uji coba validasi angket penelitian di SMAN 1 Bambanglipuro pada bulan September s.d Oktober 2020 dengan lancar.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya. Atas perhatiannya diucapkan terimakasih.



Bambanglipuro, 17 September 2020
Kepala Sekolah

Ngadiya, S.Pd., M.M.
NIP. 196604271989021003

Lampiran 6

Surat Keterangan Validasi Progral Latihan *Imagery* dan *Self-talk*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Sujarwo, M.Pd.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa treatment latihan yang digunakan dalam penelitian dengan judul:
Pengaruh Latihan Imagery Dan Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam
Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli Di Sma N 1 Pundong
dari mahasiswa:

Nama : Arif Purnomo
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 19711251069

(sudah siap/belum-siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Untuk penskoran terbalik (*)
2. Treatment self-talk dijabarkan dan didetailkan seperti treatment yang imagery (*)
3. Pergantian untuk kata-kata self-talk tiap pertemuan beberapa (*)

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Agustus 2020

Validator,

Dr. Sujarwo, M.Pd.

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 7

Surat Keterangan Validasi Progaral Latihan *Imagery* dan *Self-talk*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmad Dwi Laksmono
Jabatan/Pekerjaan : Pelatih
Instansi Asal : Club Bola Voli Perpagi

Menyatakan bahwa treatment latihan yang digunakan dalam penelitian dengan judul:
Pengaruh Latihan Imagery Dan Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam
Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli Di Sma N 1 Pundong
dari mahasiswa:

Nama : Arif Purnomo
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 19711251069

(sudah siap/belum-siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Lebih diperbanyak materi tentang teknik dasar untuk melakukan jump servis
2. Materi untuk memotivasi anak sudah cukup bagus
3. Tingkat variasi materi yang diberikan lebih diperbanyak

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Agustus 2020

Validator,

Rahmad Dwi Laksmono

*) coret yang tidak perlu

CURRICULUM VITAE

BIO DATA

A. IDENTITAS

1	Nama	Rahmat Dwi Laksono
2	Tempat, Tanggal Lahir	Bantul, 30 Juni 1996
3	Jabatan	Pelatih Bola Voli Perpagi
4	Lisensi Pelatih Terakhir	Nasional C
5	Agama	Islam
6	Jenis Kelamin	Laki-Laki
7	Alamat Rumah	Pandak, Bantul, Yogyakarta
8	Jenjang Karir Sebagai Pelatih	2017-2021

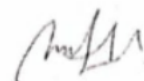
B. PENCAPAIAN PRESTASI SELAMA MENJADI PELATIH

No	Peringkat	Nama Kejaraan
1	Peringkat 1	Popda 2017
2	Peringkat 2	Popda 2018
3	Peringkat 1	Universitas Gajah Mada Cup 2017
4	Peringkat 1	Universitas Gajah Mada Cup 2018
5	Peringkat 1	Bahari Cup 2017
6	Peringkat 1	Bahari Cup 2018
7	Peringkat 1	UMP Cup 2017
8	Peringkat 3	USM Cup 2018
9	Peringkat 1	UMM Cup 2018
10	Peringkat 1	UMY Cup 2017
11	Peringkat 1	UMY Cup 2018

12	Peringkat 1	Por Pelajar 2017
13	Peringkat 1	Por Pelajar 2018
14	Peringkat 2	Por Pelajar 2019
15	Peringkat 2	Por Pelajar 2020
16	Peringkat 2	Universitas Gajah Mada Cup 2019

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam *Curriculum Vitae* ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Yogyakarta, 3 Agustus 2020



Rahmat Dwi Laksono

Lampiran 8

Surat Keterangan Validasi Progral Latihan *Imagery* dan *Self-talk*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550836, Faksimile (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: humas_pps@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Damaryanto
Jabatan/Pekerjaan : Pelatih
Instansi Asal : Club Bola Voli Perpagi

Menyatakan bahwa treatment latihan yang digunakan dalam penelitian dengan judul:
Pengaruh Latihan Imagery Dan Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam
Ketepatan Jump Servis Atlet Bola Voli Di Sma N 1 Pundong
dari mahasiswa:

Nama : Arif Purnomo
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
NIM : 19711251069

(sudah siap/belum-siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Materi untuk tehnik dasar diperbanya (materi yg kaita-nya dengan jump servis)
- 2.
- 3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 3 Agustus 2020

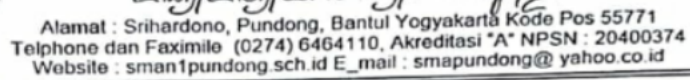
Validator,

Damaryanto

*) coret yang tidak perlu

Lampiran 9

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Item Butir Pernyataan (Positif)	Nomor Item Butir Pernyataan (Negatif)
Kepercayaan diri Menurut Amir (2015)	1. Optimis	1. Percaya pada kemampuan diri sendiri.	1	2
		2. Dapat menyelesaikan tugas.	5, 6	
		3. Tidak mudah menyerah.	7	8
		4. Tegas.		
		5. Harapan.	9	10
		6. Selalu percaya diri.	11, 12	
		7. Gigih.	13, 14	
		8. Memiliki keyakinan.	3 15, 16	4
		9. Selalu antusias.		
		10. Ditentukan.	17, 18 19, 20	
	2. Independen	1. Melakukan sesuatu dengan kemampuannya sendiri.	21, 22	

		<p>2. Melakukan berbagai hal secara mandiri.</p> <p>3. Mengikuti kemauan sendiri.</p> <p>4. Tidak bergantung pada orang lain.</p> <p>5. Melatih dalam kondisi apa pun.</p> <p>6. Selalu antusias.</p>	<p>23</p> <p>25, 26</p> <p>27</p>	<p>24</p> <p>28</p>
	<p>3. Suka terhadap olahraga yang dilakukan</p>	<p>1. Mengakui kesalahan</p> <p>2. Jangan menyalahkan orang lain karena masalah</p> <p>3. Mohon maaf atas kesalahan</p> <p>4. Terbuka untuk saran</p> <p>5. Menerima risiko</p> <p>6. Dimainkan dengan adil</p> <p>7. Menerima keputusan</p>	<p>29</p> <p>31</p> <p>33</p> <p>35</p> <p>37, 38</p>	<p>30</p> <p>32</p> <p>34</p> <p>36</p>

		<p>8. Jangan pernah meremehkan lawan</p> <p>9. Menerima kekalahan</p>	<p>39, 40</p> <p>41, 42</p> <p>43</p>	44
	4. Tidak memiliki rasa khawatir	<p>1. Mampu menyuarakan pendapat</p> <p>2. Berani untuk berpartisipasi dalam turnamen</p> <p>3. Tidak takut pada pertandingan</p> <p>4. Tidak takut pada lawan</p> <p>5. Kemampuan mental yang</p>	<p>45, 46</p> <p>47</p> <p>49, 50</p> <p>51, 52</p>	48

		kuat	53	54
		6. Tidak diintimidasi oleh lawan yang kuat		
		7. Tidak menyerah	55	56
			57, 58	
	5. Bisa beradaptasi	1. Sociable	59, 60	
		2. Tidak merasa canggung	61, 62	
		3. Mampu menyesuaikan diri	63, 64	
		4. Tidak gugup	65, 66	
		5. Mudah bergaul	67	68

Lampiran 11

Kisi-kisi Angket Instrumen Kepercayaan diri

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Item Butir Pernyataan (Positif)	Nomor Item Butir Pernyataan (Negatif)
Kepercayaan	1. Optimis	1. Percaya pada	1	2

an diri Menurut Amir (2015)		kemampuan diri sendiri.		
		2. Dapat menyelesaikan tugas.	4,5	
		3. Tidak mudah menyerah.	6	7
		4. Tegas.		
		5. Harapan.	8	9
		6. Selalu percaya diri.	10, 11	
		7. Gigih.	12, 13	3
		8. Memiliki keyakinan.	14	
		9. Selalu antusias.	15	
		10. Ditentukan.	16, 17	
	2. Independen	1. Melakukan sesuatu dengan kemampuannya sendiri.	18, 19	
		2. Melakukan berbagai hal secara mandiri.		20
		3. Mengikuti kemauan sendiri.	21, 22	

		4. Tidak bergantung pada orang lain. 5. Melatih dalam kondisi apa pun. 6. Selalu antusias.	23	24
	3. Suka terhadap olahraga yang dilakukan	1. Mengakui kesalahan 2. Jangan menyalahkan orang lain karena masalah 3. Mohon maaf atas kesalahan 4. Terbuka untuk saran 5. Menerima risiko 6. Dimainkan dengan adil 7. Menerima keputusan 8. Jangan pernah meremehkan lawan 9. Menerima	25 26 27 28 30, 31 32, 33 34, 34	29

		kekalahan	36	37
	4. Tidak memiliki rasa khawatir	2. Mampu menyuarakan pendapat 3. Berani untuk berpartisipasi dalam turnamen 4. Tidak takut pada pertandingan 5. Tidak takut pada lawan 6. Kemampuan mental yang kuat 7. Tidak diintimidasi oleh lawan yang kuat 8. Tidak menyerah	38 39 41, 42 43, 44	40 45 46

			47, 48	
	5. Bisa beradaptasi	1. Sociable 2. Tidak merasa canggung 3. Mampu menyesuaikan diri 4. Tidak gugup 5. Mudah bergaul	49, 50 51, 52 53 54, 55	56

Lampiran 12

Program latihan *imagery* dan *self-talk*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN IMAGERY

Hari	Peralatan	Laptop, LCD
Sesi	1-4	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Imagery		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Mecermati video Teknik dasar Melakukan Jump Servis		Atlet dapat mencermati rangkaian gerakan untuk melakukan teknik jump servis untuk dapat menambah kepercayaan diri seorang atlet

2	Mencermati video gerakan lambat teknik melempar bola saat akan melakukan jump servis	(10 menit)	Atlet dapat mencermati teknik gerakan melempar bola saat akan melakukan jump servis
3	Mencermati video gerakan lambat teknik melangkah saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik melangkah saat akan melakukan jump servis
4	Mencermati video gerakan lambat teknik ayunan tangan dan loncat saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik ayunan tangan dan loncat saat akan melakukan jump servis
5	Mencermati video gerakan lambat teknik pukulan lengan tangan pada saat perkenaan pada bola saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik pukulan lengan tangan pada saat perkenaan pada bola saat akan melakukan jump servis
6	Membayangkan rangkaian gerakan saat akan melakukan jump servis	(15 menit)	Atlet dapat membayangkan dan menerapkan rangkaian gerakan dalam melakukan teknik jump servis
7	Pemanasan	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cedera pada atlet
	a. Penguluran b. Melakukan		

	pasing dengan teman		
8	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehingga akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN IMAGERY

Hari		Peralatan	Laptop, LCD
Sesi	4-5	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Imagery		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
----	--------	------------	--------

1	Mecermati video penerapan teknik melakukan jump servis pada saat kejuaraan yang dilakukan atlet bola voli japan (Yuji Nishida)	(10 menit)	Memotivasi atlet untuk melakukan jump servis lebih percaya diri
2	Mencermati video gerakan lambat teknik melempar bola atlet bola voli japan (Yuji Nishida) saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik gerakan melempar bola atlet bola voli japan (Yuji Nishida) saat akan melakukan jump servis
3	Mencermati video gerakan lambat teknik melangkah atlet bola voli japan (Yuji Nishida) saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik melangkah atlet bola voli japan (Yuji Nishida) saat akan melakukan jump servis
4	Mencermati video gerakan lambat teknik ayunan tangan dan loncat atlet bola voli japan (Yuji Nishida) saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik ayunan tangan dan loncat atlet bola voli japan (Yuji Nishida) saat akan melakukan jump servis
5	Mencermati video gerakan		Atlet dapat mencermati teknik pukulan lengan tangan pada saat

	lambat teknik pukulan lengan tangan pada saat perkenaan pada bola atlet bola voli japan (Yuji Nishida) saat akan melakukan jump servis		perkenaan pada bola atlet bola voli japan (Yuji Nishida) saat akan melakukan jump servis
6	Membayangkan rangkaian gerakan saat akan melakukan jump servis	(15 menit)	Atlet dapat membayangkan dan menerapkan rangkaian gerakan dalam melakukan teknik jump servis
7	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cedera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
8	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehingga akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN IMAGERY

Hari		Peralatan	Laptop, LCD
Sesi	6-8	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Imagery		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Mecermati video penerapan teknik melakukan jump servis pada beberapa atlet dalam kejuaraan	(10 menit)	Memotivasi atlet untuk melakukan jump dan menambah percaya diri pada atlet
2	Mencermati video gerakan lambat teknik melempar bola atlet saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik gerakan melempar bola atlet bola voli japan saat akan melakukan jump servis
3	Mencermati video gerakan lambat teknik melangkah atlet bola voli japan saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik melangkah atlet bola voli japan saat akan melakukan jump servis
4	Mencermati video gerakan lambat teknik ayunan tangan dan loncat atlet		Atlet dapat mencermati teknik ayunan tangan dan loncat atlet bola voli japan saat akan melakukan jump servis

	bola voli japan saat akan melakukan jump servis		
5	Mencermati video gerakan lambat teknik pukulan lengan tangan pada saat perkenaan pada bola atlet bola voli japan saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik pukulan lengan tangan pada saat perkenaan pada bola atlet bola voli japan saat akan melakukan jump servis
6	Membayangkan ragkaian gerakan saat akan melakukan jump servis	(15 menit)	Atlet dapat membayangkan dan menerapkan rangkaiyan gerakan dalam melakukan teknik jump servis
7	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cedera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
8	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehinggal akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN IMAGERY

Hari		Peralatan	Laptop, LCD
Sesi	9-10	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Imagery		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Mecermati video penerapan teknik melakukan jump servis pada beberapa atlet dalam kejuaraan dunia 2016 yang langsung mebuahkan poin pada tim	(10 menit)	Memotivasi atlet untuk melakukan jump servis dan menambah percaya diri pada atlet pada saat melakukan jump servis
2	Membayangkan setiap atlet tersebut melakukan rangkaian gerakan jump servis pada saat dalam pertandingan/kejuaraan dan atlet tersebut	(15 menit)	Menambah kepercayaan diri pada atlet untuk melakukan teknik jump servis

	mendapatkan poin seperti video yang dipaparkan		
3	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cedera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
4	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehingga akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN IMAGERY

Hari		Peralatan	Laptop, LCD
Sesi	11-14	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Imagery		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Mecermati video penerapan teknik melakukan jump servis pada saat melakukan latihan jump servis pada atlet		Memotivasi atlet untuk melakukan jump servis dan menambah percaya diri pada atlet

	timnas Indonesia dan pemain terbaik prolige tahun 2016 dan 2018	(10 menit)	
2	Mencermati video gerakan lambat teknik melempar bola atlet timnas Indonesia dan pemain terbaik prolige tahun 2016 dan 2018 saat akan melakukan jump servis		Atlet dapat mencermati teknik gerakan melempar bola atlet timnas Indonesia dan pemain terbaik prolige tahun 2016 dan 2018 saat akan melakukan jump servis
3	Mencermati video gerakan lambat teknik melangkah atlet timnas Indonesia dan pemain terbaik prolige tahun 2016 dan 2018servis		Atlet dapat mencermati teknik melangkah atlet timnas Indonesia dan pemain terbaik prolige tahun 2016 dan 2018 saat akan melakukan jump servis
4	Mencermati video gerakan lambat teknik ayunan tangan dan loncat atlet timnas Indonesia dan pemain terbaik prolige tahun 2016 dan 2018		Atlet dapat mencermati teknik ayunan tangan dan loncat atlet timnas Indonesia dan pemain terbaik prolige tahun 2016 dan 2018 saat akan melakukan jump servis
5	Mencermati video gerakan		Atlet dapat mencermati teknik pukulan lengan tangan pada saat

	lambat teknik pukulan lengan tangan pada saat perkenaan pada bola atlet timnas Indonesia dan pemain terbaik proliga tahun 2016 dan 2018		perkenaan pada atlet timnas Indonesia dan pemain terbaik proliga tahun 2016 dan 2018 saat akan melakukan jump servis
6	Membayangkan rangkaian gerakan saat akan melakukan jump servis	(15 menit)	Atlet dapat membayangkan dan menerapkan rangkaian gerakan dalam melakukan teknik jump servis
7	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cedera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
8	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehingga akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN SELF-TALK

Hari	Selasa/Kamis	Peralatan	Kertas kalimat
Sesi	1-2	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Self-talk		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cedera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
2	Mengulang pengucapan kalimat yang diberikan kepada setiap atlet 1. Lempar, Melangkah, Loncat, Pukul 2. Tenang, Lempar, Melangkah, Loncat, Pukul	(20 x)	Atlet lebih percaya diri saat akan melakukan jump servis
3	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehingga akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN SELF-TALK

Hari		Peralatan	Kertas kalimat
Sesi	3-4	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Self-talk		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cedera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
2	Mengulang pengucapan kalimat yang diberikan kepada setiap atlet 1. Loncat, Pukul, Fols 2. Tenang, Loncat, Pukul, Fols	(20 x)	Atlet lebih percaya diri saat akan melakukan jump servis dan lebih berfokus untuk teknik gerakan melakukan pukulan pada bola
3	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehingga akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN SELF-TALK

Hari		Peralatan	Kertas kalimat
Sesi	5-6	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Self-talk		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cidera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
2	Mengulang pengucapan kalimat yang diberikan kepada setiap atlet 1. Loncat, Rileks, Pukul, Fols	(20 x)	Atlet lebih percaya diri saat akan melakukan jump servis dan terfokus saat akan melakukan pukulan pada bola posisi badan harus relak terlebih dahulu
3	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehinggan akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN SELF-TALK

Hari		Peralatan	Kertas kalimat
Sesi	7-8	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Self-talk		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cidera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
2	Mengulang pengucapan kalimat yang diberikan kepada setiap atlet 1. Rileks, Pukul, Fols, Masuk	(20 x)	Atlet lebih percaya diri saat akan melakukan jump servis dan terfokus saat melakukan jump servis masuk ke area lapangan
3	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehingga akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN SELF-TALK

Hari		Peralatan	Kertas kalimat
Sesi	9-10	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Self-talk		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cedera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
2	Mengulang pengucapan kalimat yang diberikan kepada setiap atlet 2. Rileks, Pukul, Arahkan	(20 x)	Atlet lebih percaya diri saat akan melakukan jump servis dan terfokus saat melakukan jump servis mengarahkan bola pada sisi dalam lapangan
3	Melakukan Jump Servis		Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang

		(10 X)	dipaparkan sehingga akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis
--	--	---------	--

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN SELF-TALK

Hari	Peralatan	Kertas kalimat
Sesi	11-14	Jumlah peserta	14 Orang
Meode Latihan	Latihan Self-talk		

NO	Materi	Intensitas	Tujuan
1	Pemanasan a. Penguluran	(10 menit)	Menyiapkan otot untuk melakukan teknik gerakan jump servis agar tidak terjadi cedera pada atlet
	b. Melakukan pasing dengan teman		
2	Mengulang pengucapan kalimat yang diberikan kepada setiap atlet	(20 x)	Atlet lebih percaya diri saat akan melakukan jump servis, menambahkan power pada pukulan jump servis, dan terfokus saat melakukan jump servis

	1. Pukul, Power, Arahkan		mengarahkan bola pada sisi dalam lapangan
3	Melakukan Jump Servis	(10 X)	Menerapkan gerakan yang sudah dicermati dari video yang dipaparkan sehingga akan menjadi lebih baik dan percaya diri untuk melakukan jump servis

Lampiran 13

Uji Normalitas Data

Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		STPDTin ggiPre	STPDRe ndahPre	ImaPDTi nggiPre	ImaPDR endahPr e	STPDTin ggiPost	STPDRe ndahPos t	ImaPDTi nggiPost	ImaPDR endahPo st
N		6	6	5	7	6	6	5	7
Normal Parameters a,b	Mean	179.666 7	170.000 0	183.200 0	168.000 0	179.833 3	180.000 0	190.600 0	173.571 4
	Std. Deviation	17.5575 2	8.04984	12.9112 4	14.3061 8	20.1535 8	7.72010	8.98888	12.4077 5
Most	Absolute	.303	.202	.311	.168	.223	.241	.288	.154

Extreme Differences	Positive	.303	.202	.311	.168	.223	.241	.231	.154
	Negative	-.235	-.167	-.220	-.154	-.201	-.150	-.288	-.146
Test Statistic		.303	.202	.311	.168	.223	.241	.288	.154
Asymp. Sig. (2-tailed)		.090 ^c	.200 ^{c,d}	.127 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Lampiran 14

Data hasil pre-tes kemampuan jump servis

Hasil Pre-test Kelompok Kepercayaan Diri Tinggi yang
Diberikan Perlakuan Self-talk

No	Usia	Kelas	SERVIS JUMP										Total
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	18	XII	2	2	4	4	4	2	2	4	4	3	31
2	17	XI	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	26
3	15	X	2	4	4	2	4	0	4	4	2	0	26
4	16	X	4	3	4	0	2	2	2	3	0	4	24
5	16	X	4	2	0	0	4	3	0	2	4	2	21
6	16	X	0	4	4	2	2	2	0	4	2	0	20
7	16	X	0	0	2	2	0	2	2	4	4	4	20

Hasil Pre-test Kelompok Kepercayaan Diri Rendah yang
Diberikan Perlakuan Self-talk

No	Usia	kelas	Servis Jump										Total
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	18	X	2	2	4	2	3	2	0	0	0	4	19
2	18	XII	4	0	4	0	0	2	2	2	2	0	16
3	17	XII	2	0	2	2	4	0	2	2	0	2	16
4	17	XII	2	2	3	2	0	4	0	0	0	2	15
5	16	XI	3	3	4	2	0	0	0	0	0	3	15
6	16	XI	0	2	2	2	0	0	2	4	0	0	12
7	14	X	0	2	0	0	0	0	2	0	0	4	8

Hasil Pre-test Kelompok Kepercayaan Diri Tinggi yang
Diberikan Perlakuan Imaagery

No	Usia	Kelas	SERVIS JUMP										Toatal
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	17	X	4	4	4	4	2	0	2	4	2	3	29
2	18	XII	2	2	4	3	3	2	4	4	2	0	26
3	17	XI	4	4	4	4	0	0	0	2	2	4	24
4	17	XI	2	4	3	2	2	1	4	0	4	2	24
5	15	X	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21
6	15	X	2	2	0	2	4	0	0	2	4	4	20
7	16	XI	0	3	0	4	0	4	2	2	2	2	19

Hasil Pre-test Kelompok Kepercayaan Diri Rendah yang
Diberikan Perlakuan Imaagery

NO	Usia	Kelas	Servis Jump										Total
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	18	XII	0	3	0	4	4	2	0	2	1	2	18
2	16	XI	4	2	2	4	0	0	0	2	4	0	18
3	15	X	0	0	0	0	0	0	4	4	4	4	16
4	16	X	2	0	1	2	3	2	2	0	4	0	16
5	18	X	0	2	3	2	1	0	2	2	0	3	15
6	15	X	0	2	2	0	4	4	0	0	0	3	15
7	16	X	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0	5

Lampiran 15

Data hasil pos-tes kemampuan jump servis

Hasil Pos-test Kelompok Kepercayaan Diri Tinggi yang
Diberikan Perlakuan Self-talk

No	Usia	Kelas	SERVIS JUMP										Toatal
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	17	X	4	4	4	4	2	0	2	4	2	3	29
3	17	XI	4	4	4	4	2	4	0	2	2	4	30
4	17	XI	2	4	3	2	2	1	4	0	4	2	24
5	15	X	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21
6	15	X	2	2	0	2	4	0	0	2	4	4	20
7	16	X	0	3	0	4	0	4	2	2	2	2	19

Hasil Pos-test Kelompok Kepercayaan Diri Rendah yang

Diberikan Perlakuan Self-talk

No	Usia	Kelas	Servis Jump										Total
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	18	X	2	2	4	2	3	2	0	0	0	4	19
2	17	XII	2	0	2	2	4	0	2	2	0	2	16
3	17	XII	2	2	3	2	0	4	0	0	0	2	15
4	16	XI	3	3	4	2	0	0	0	0	0	3	15
5	16	X	0	2	2	2	0	0	2	4	0	0	12
6	14	X	0	2	0	0	0	0	2	0	0	4	8

Hasil Pos-test Kelompok Kepercayaan Diri Tinggi yang
Diberikan Perlakuan Imagery

No	Usia	Kelas	SERVIS JUMP										Toatal
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	17	X	4	4	4	4	2	0	2	4	2	3	29
2	17	XI	4	4	4	4	2	4	0	2	2	4	30
3	17	XI	2	4	3	2	2	1	4	0	4	2	24
4	15	X	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	21
5	15	X	2	2	0	2	4	0	0	2	4	4	20
6	16	XI	0	3	0	4	0	4	2	2	2	2	19

Hasil Pre-test Kelompok Kepercayaan Diri Rendah yang
Diberikan Perlakuan Imagery

No	Usia	Kelas	SERVIS JUMP										Total
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8	18	XII	3	3	0	4	4	2	0	2	1	2	21
9	16	XI	4	2	2	4	0	0	0	2	4	0	18
10	16	XI	0	3	0	0	0	0	4	4	4	4	19
11	16	X	2	0	1	2	3	2	2	0	4	0	16
12	18	X	0	2	3	2	1	0	2	2	0	3	15
13	15	X	0	2	2	0	4	4	0	0	0	3	15
14	16	X	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0	5

Lampiran 16

Dokumentasi Saat Pemberian Treatmen



Lampiran 17

Dokumentasi Saat Pengambilan Data Post Test

