

**PENGARUH LATIHAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT KECEMASAN
TERHADAP KETEPATAN SERVIS *FLAT* ATLET PUTRA
UKM TENIS LAPANGAN UNY**

Tugas Akhir Tesis



REVINA CLARINDA DEVI

NIM: 16711251071

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2019

**PENGARUH LATIHAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT KECEMASAN
TERHADAP KETEPATAN SERVIS *FLAT* ATLET PUTRA
UKM TENIS LAPANGAN UNY**

Tugas Akhir Tesis



REVINA CLARINDA DEVI

NIM: 16711251071

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

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

2019

ABSTRAK

REVINA CLARINDA DEVI : Pengaruh Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan terhadap Efektivitas Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan: (1) pengaruh latihan *imagery* terhadap efektivitas servis *flat*, (2) pengaruh latihan *self-talk* terhadap efektivitas servis *flat*, (3) pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap efektivitas servis *flat*, dan (4) interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap efektivitas servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah 35 atlet tenis lapangan UKM UNY dan sampelnya sebanyak 20 atlet. Pengumpulan data untuk mengukur efektivitas servis *flat* atlet menggunakan *Hewitt Service Placement Test* dalam *Assessing Sport Skill* dan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data menggunakan ANAVA dua jalur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh latihan *imagery* terhadap efektivitas servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY, yang dibuktikan dari nilai t_{hitung} sebesar 8,710 dan $p = 0,000 < 0,05$; (2) ada pengaruh latihan *self-talk* terhadap efektivitas servis *flat*, yang dibuktikan dari nilai t_{hitung} sebesar 17,391 dan $p = 0,000 < 0,05$; (3) ada perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap efektivitas servis *flat*, yang dibuktikan dari nilai F_{hitung} sebesar 5,003 dan $p = 0,038 < 0,05$; dan (4) ada interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap efektivitas servis *flat*, yang dibuktikan dari nilai F_{hitung} sebesar 18,489 dan $p = 0,001 < 0,05$.

Kata Kunci: efektivitas servis *flat*, latihan psikologis, tingkat kecemasan

ABSTRACT

REVINA CLARINDA DEVI : The Effect of Psychological Exercise and Anxiety Level on the Effectiveness of the Flat Services of the Male Tennis Players of UNY UKM. Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.

This study aims to reveal: (1) the effect of imagery training on the effectiveness of flat service, (2) the effect of self-talk training on the effectiveness of the flat services, (3) the effect of high anxiety and low anxiety on the effectiveness of flat service, and (4) the interaction between psychological training and the level of anxiety on the effectiveness of the flat service of the male tennis players of UNY UKM.

This research is experimental research. The population is 35 tennis players in UNY UKM field with a sample of 20 athletes. The data on the effectiveness of flat service were collected using Hewitt Service Placement Test and those on anxiety levels were collected using a questionnaire. The data analysis uses two-way ANAVA.

The results show that: (1) there is an effect of the imagery training on the effectiveness of flat services the male tennis players of UNY UKM, as evidenced by the value of t-count of 8.710 and $p = 0.000 < 0.05$; (2) there is an effect of the self-talk training on the effectiveness of flat services, as evidenced by the value of tcount of 17.391 and $p = 0.000 < 0.05$; (3) there is an effect difference between players with high anxiety and those with low anxiety on the effectiveness of their flat services, as evidenced by the F-count value of 5.003 and $p = 0.038 < 0.05$; and (4) there is an interaction between the of psychological training and the level of anxiety on the effectiveness of flat services, as evidenced by the F-count value of 18.489 and $p = 0.001 < 0.05$.

Keywords: anxiety levels, effectiveness of flat services, psychological exercise

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini.

Nama Mahasiswa : Revina Clarinda Devi

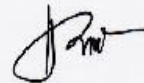
Nomor Mahasiswa : 16711251071

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

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

Yogyakarta, Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Revina Clarinda Devi

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT KECEMASAN
TERHADAP KETEPATAN SERVIS *FLAT* ATLET PUTRA
UKM TENIS LAPANGAN UNY

REVINA CLARINDA DEVI
NIM. 16711251071

Telah dipertahankan di depan Tim Dewan Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 02 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Dr. Or. Mansur, M.S.
(Ketua/penguji)

18/10 2019

Dr. Bambang Priyonoadi, M.Kes.
(Sekretaris/penguji)

14/10 2019

Dr. Dimiyati, M.Si.
(Pembimbing/penguji)

21/10 2019

Prof. Dr. Tomoliyus, M.S.
(Penguji Utama)

16/10 2019

Yogyakarta, 02-12-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur

Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP. 19570719 198303 1 004

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan segala kasih karuniaNya kepada saya dan keluarga hingga saat ini.
2. Terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orangtua, Papaku Rinto Warsono dan mamaku Wiwik Suprihatiningsih atas semua kasih sayang yang berkelimpahan, segala doa untukku yang terus mengalir dan selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan tesis ini. Untuk adikku Dewandra Tegar Saputra yang setia memberikan semangat dan penghiburan.
3. Terimakasih kesayanganku Novian Wikas Andrianto yang menjadi support systemku. ☺
4. Seluruh keluargaku dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan study ini.
5. Sahabatku Sosialitah dan Es Teh Manis yang memberikan semangat dan doa untukku.
6. Tim putra dan putri Jogsabasketball yang selalu mendoakan, memberikan dukungan doa dan semangat.
7. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 Universitas Negeri Yogyakarta yang selalu memberikan motivasi kepada penulis untuk dapat segera menyelesaikan penulisan tesis ini.
8. Semua pihak yang telah membantu baik dalam penelitian maupun dalam proses penyelesaian penulisan tesis ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tesis ini berjudul “Pengaruh Metode Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan Terhadap Efektivitas Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

Tesis ini dapat selesai berkat bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Dimiyati, M.Si, selaku pembimbing tesis yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga tesis ini dapat selesai.
2. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan sehingga tesis ini tersusun.
3. Prof. Dr. Marsigit MA, selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan dalam proses penyusunan tesis ini.
4. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes, sebagai Kaprodi S2 Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga tesis ini dapat selesai.
5. Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. selaku reviewer tesis yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
6. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes dan Bapak Agus Supriyanto M.Si selaku validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.

7. Yudanto, S.Pd, Jas. M.Pd. selaku pembina UKM Tenis Lapangan UNY beserta pengurus dan pelatih atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerjasama yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016, yang selalu memberikan semangat.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Yogyakarta, Juli 2019

Revina Clarinda Devi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	14

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	16
1. Hakikat Servis Tenis Lapangan	16
2. Hakikat Latihan <i>Imagery</i>	23
3. Hakikat <i>Self Talk</i>	33
4. Hakikat Kecemasan	40
5. Hakikat UKM Tenis Lapangan UNY	52
B. Penelitian Relevan	53

C. Kerangka Pikir	55
D. Hipotesis Penelitian	60

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	66
C. Populasi dan Sampel Penelitian	66
D. Variabel Penelitian	67
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian	71
F. Teknik Analisis Data	74

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	76
B. Uji Prasyarat Analisis	89
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	91
D. Hasil Uji Tukey	98
E. Pembahasan Hasil Penelitian	99

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	110
B. Implikasi.....	111
C. Keterbatasan Penelitian.....	111
D. Saran.....	112

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan Analisis Faktorial 2 x 2	61
Tabel 2. Hasil Rangkuman Data Pretest Kecemasan Kelompok yang diberikan Latihan <i>Imagery</i>	77
Tabel 3. Hasil Rangkuman Data Posttest Kecemasan Kelompok yang diberikan Latihan <i>Imagery</i>	78
Tabel 4. Hasil Rangkuman Data Pretest Kecemasan Kelompok yang diberikan Latihan <i>Selftalk</i>	80
Tabel 5. Hasil Rangkuman Data Posttest Kecemasan Kelompok yang diberikan Latihan <i>Selftalk</i>	81
Tabel 6. Hasil Rangkuman Data Pretest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang diberikan Latihan <i>Imagery</i>	82
Tabel 7. Kategori Kecenderungan Data Pretest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>	83
Tabel 8. Hasil Rangkuman Data Posttest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang diberikan Latihan <i>Imagery</i>	84
Tabel 9. Kategori Kecenderungan Data Posttest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>	85
Tabel 10. Hasil Rangkuman Data Pretest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang diberikan Latihan <i>Selftalk</i>	86

Tabel 11. Kategori Kecenderungan Data Pretest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Selftalk</i>	87
Tabel 12. Hasil Rangkuman Data Posttest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang diberikan Latihan <i>Selftalk</i>	88
Tabel 13. Kategori Kecenderungan Data Posttest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Selftalk</i>	89
Tabel 14. Hasil Perhitungan Normalitas	90
Tabel 15. Hasil Perhitungan Homogenitas	91
Tabel 16. Hasil Uji <i>Paired T Test</i> (Pengaruh Latihan <i>Imagery</i> terhadap Efektivitas Servis <i>Flat</i>)	92
Tabel 17. Hasil Uji <i>Paired T Test</i> (Pengaruh Latihan <i>Selftalk</i> terhadap Efektivitas Servis <i>Flat</i>)	93
Tabel 18. Hasil Uji Anava Dua Jalur (Pengaruh antara Atlet dengan Kecemasan Tinggi dan Kecemasan Rendah terhadap Efektivitas Servis <i>Flat</i>).....	95
Tabel 19. Hasil Uji Anava Dua Jalur (Interaksi antara Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan terhadap Efektivitas Servis <i>Flat</i>)	96
Tabael 20. Hasil Uji Tukey	98

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Servis <i>Slice</i>	20
Gambar 2. Gerakan Servis <i>Flat</i>	21
Gambar 3. Gerakan Servis <i>Twist</i>	22
Gambar 4. <i>Hewitt Service Placement Test</i>	22
Gambar 5. Kerangka Pikir.....	59
Gambar 6. Histogram Data Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>	78
Gambar 7. Histogram Data Postest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>	79
Gambar 8. Histogram Data Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Selftalk</i>	80
Gambar 9. Histogram Data Postest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>	81
Gambar 10. Histogram Data Pretest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>	83
Gambar 11. Histogram Data Postest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>	84
Gambar 12. Histogram Data Pretest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Selftalk</i>	86

Gambar 13. Histogram Data Posttest Servis <i>Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Selftalk</i>	88
Gambar 14. Histogram Interaksi antara Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan Terhadap Efektivitas Servis <i>Flat</i>	98

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Validasi	120
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	122
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	123
Lampiran 4. Sertifikasi Kalibrasi Alat	124
Lampiran 5. Angket Kecemasan	126
Lampiran 6. Program Latihan <i>Imagery</i>	130
Lampiran 7. Program Latihan <i>Self Talk</i>	136
Lampiran 8. Data Penelitian	142
Lampiran 9. Foto Dokumentasi Penelitian	153

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam olahraga prestasi setiap atlet mempunyai tujuan untuk dapat melakukan penampilan yang istimewa dan dapat mencapai hasil yang maksimal. Untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal tersebut diperlukan beberapa faktor yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Fakta faktor-faktor tersebut mempunyai makna dan tugas masing-masing yang saling berkesinambungan dalam mencapai sebuah keberhasilan atlet. Dari faktor-faktor tersebut faktor yang masih terabaikan dalam sebuah penampilan atlet yaitu faktor mental. Rushall dalam Komarudin (2014: 6) menjelaskan bahwa banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90% dipengaruhi oleh faktor mental. Atlet yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional, karena suasana dan kondisi emosi atlet ketika saat bertanding di lapangan dapat sewaktu-waktu berubah. Seperti yang diungkapkan Harsono (2015: 74) bahwa penampilan puncak seorang atlet 70% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 30% dipengaruhi oleh aspek latihannya, sehingga aspek mental ini harus dikelola secara sistematis dan terencana. Dapat kita lihat ketika atlet dalam melakukan sebuah gerakan serta bagaimana ia harus mengambil sebuah keputusan dalam permainan, tentunya dalam kondisi tersebut tidak dapat terhindar dari pengaruh mental atlet itu sendiri.

Bahkan ada pemain tenis yang mendapatkan julukan pemain tenis temperamental (John Mc Enroe & Illie Nastase), kedua-duanya setiap kali

bertanding tidak saja *chair umpire*, raket tenis, dan bola menjadi sasaran amarah, selain itu juga berani menuding penonton yang menjadi penyebabnya. Namun ada sikap mental yang perlu dicontoh yaitu Jimmy Connors, seorang pemain tenis Amerika Serikat pada tahun 70-an yang telah mendapatkan gelar pemain terbaik karena sikap mental yang dimilikinya. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa faktor mental itu penting dimiliki atlet karena sebagai landasan dan fondasi atlet untuk meraih prestasi yang maksimal dan sebagai pengendali emosi dan amarah atlet ketika bertanding dengan kondisi yang sewaktu-waktu bisa berubah.

Salah satu olahraga yang digemari masyarakat yaitu olahraga tenis lapangan. Tenis lapangan bisa dimainkan oleh dua orang yang saling berhadapan dalam permainan tunggal, baik itu tunggal putra maupun tunggal putri. Bisa juga dimainkan dalam permainan ganda baik itu ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Menurut Sukadiyanto (2002: 29) prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Olahraga tenis lapangan banyak dimainkan dengan tujuan prestasi, tetapi banyak juga dimainkan untuk tujuan rekreasi karena olahraga ini menyenangkan ketika dimainkan dan untuk menghilangkan rasa kejenuhan baik dari kelompok umur remaja, dewasa, dan lanjut usia. Penampilan yang optimal dalam permainan tenis lapangan tentunya banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian tersebut. Hasil latihan yang optimal dapat dicapai melalui peranan yang sangat penting dari seorang pelatih. Namun pada umumnya ada pelatih yang kurang mengalokasikan latihan psikologis dan memperhatikan mental atlet, karena pelatih lebih berpusat pada latihan yang meliputi teknik, taktik dan fisik. Tetapi latihan mental

memegang peranan penting untuk menghasilkan mental yang baik. Menurut Komarudin (2015:5) latihan keterampilan mental dirancang secara sistematis untuk menghasilkan peningkatan kerja psikis dan keterampilan pada atlet. Ditambahkan oleh Weinberg & Gould (2011: 248) bahwa *“Psychological Skills Training (PST) refers to systematic and consistent practice of mental psychological skill for the purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or achieving greater sport and physical activity self satisfaction”*.

Tantangan yang sering dirasakan dan dialami atlet tenis lapangan ketika pada situasi yang menegangkan baik ketika berhadapan dengan lawan yang kemampuannya di bawah sehingga dapat mengakibatkan perilaku yang menyimpang dari atlet karena tidak tenang ketika bertanding. Hal tersebut dapat mengganggu kenyamanan pemain dalam melakukan gerakan teknik ketika memukul bola dan dapat mengurangi rasa percaya diri dalam bertanding. Salah satu keterampilan gerak teknik pada cabang olahraga tenis lapangan yang dianggap penting dan perlu diperhatikan yaitu teknik servis.

Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan tenis lapangan yang sangat mempengaruhi untuk membangun prestasi dan menunjang untuk meraih poin adalah teknik servis. Servis sebagai pukulan dalam pembuka permainan, dimana pertandingan dapat berlangsung ketika servis yang dilakukan pemain dapat berhasil. Menurut Lucas Loman (2008: 81) servis merupakan pukulan bola yang paling penting dalam pertandingan tenis dan merupakan satu-satunya pukulan bola yang harus dikuasai dan dikendalikan oleh pemain yang melakukannya, dan tidak dipengaruhi oleh atau tergantung pukulan bola

lawannya. Teknik pukulan servis sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasai jalannya pertandingan dan teknik pukulan ini tidak hanya menjadi pukulan pembuka tetapi merupakan bentuk dari serangan pertama untuk dapat mendapatkan poin. Servis sebagai salah satu pukulan yang sulit dipelajari, namun pukulan ini dapat berkontribusi untuk menang dan mendapatkan keuntungan ketika bermain. Pukulan servis harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar lawan sulit untuk menerima dan mengembalikan bola sehingga memudahkan pemain yang melakukan servis untuk mendapatkan poin. Dalam permainan tenis setiap pemain memiliki dua kali kesempatan melakukan servis dalam setiap poin, ketika servis pertama dilakukan gagal maka pemain dapat melakukan servis pada kesempatan kedua dan ketika kesempatan kedua gagal maka pemain tersebut kehilangan poin.

Dalam permainan tenis dikenal ada empat jenis pukulan dasar yang perlu dikuasai. Empat teknik dasar yang perlu dikuasai dalam tenis adalah : servis, *forehand drive (groundstrokes)*, *backhand drive (groundstrokes)* dan *volley* Scharff R (2001: 24). Servis merupakan bagian yang sangat penting, karena poin tidak akan diperoleh tanpa melakukan servis terlebih dahulu (Brown J, 2001: 53). Salah satu servis yang mempunyai kesempatan mendapatkan poin dan sulit diterima lawan yaitu pukulan servis *flat*. Servis *flat* adalah servis yang menghasilkan bola meluncur lurus dan keras ke arah kotak servis lawan (Scharff R, 2001: 67). Servis *flat* digunakan biasanya pada pukulan servis yang pertama, karena servis ini bersifat keras dan cepat. Sedangkan kecepatan sangat penting bagi pukulan servis *flat*, untuk batas dan ukuran dari kotak servis memerlukan

sebuah komponen akurasi. Dalam melakukan servis hal yang penting untuk diperhatikan yaitu hubungan antara kecepatan dan ketepatan. Dari hasil pengamatan saya ketika melihat atlet melakukan servis, dan pengalaman yang saya alami ketika pertama melakukan servis biasanya kecepatan yang digunakan lebih besar, servis kedua memiliki bola kecepatan lambat dan peluang jatuhnya bola yang jauh lebih tinggi di area yang tepat mendekati.

Dari hasil penelitian Issadam Khusni menunjukkan bahwa keberhasilan pada servis pertama sebesar 52,62% dan keberhasilan pada servis kedua sebesar 19,99%. Jenis servis yang paling banyak dilakukan adalah jenis servis *twist* dengan total keberhasilan sebesar 34,00%. Dari data persentase keberhasilan servis ditinjau dari jenis dari arah servis, yang pertama rata-rata keberhasilan servis pertama ke arah *forehand* dengan jenis *flat* rata-rata 3,55%, jenis servis *twist* rata-rata 10,15% dan jenis servis *slice* rata-rata 15,60%. Pada keberhasilan servis kedua jenis servis *flat* rata-rata 0,75%, jenis servis *twist* rata-rata 4,98, dan jenis servis *slice* rata-rata 5,47%. Selanjutnya, keberhasilan servis pertama ke arah *backhand* dengan jenis pukulan servis *flat* rata-rata 3,24%, jenis *twist* dengan rata-rata 13,54%, dan jenis servis *slice* 6,55%. Kemudian keberhasilan pada servis kedua dengan jenis servis *flat* rata-rata 0,31%, jenis servis *twist* 5,33%, dan jenis *slice* 3,14%. Dari persentase tersebut dapat disimpulkan bahwa pukulan servis jenis *flat* mempunyai tingkat keberhasilan yang rendah.

Setiap atlet pasti mempunyai keinginan untuk dapat melakukan servis dengan hasil yang terbaik, tetapi terkadang atlet kerap merasa tidak percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Selain itu adanya tekanan yang dialami

atlet tidak hanya berasal dari dirinya sendiri namun berasal dari faktor yang berasal dari luar seperti angin yang dapat mengganggu ketika melakukan tos (melambungkan bola), sorakan suporter dan point yang tertinggal sehingga mengalami kecemasan. Jika kecemasan ini dibiarkan maka akan dapat mempengaruhi hasil efektivitas servis *flat* tersebut dan mempengaruhi performa keseluruhan. Tekanan dalam melakukan servis yang maksimal pasti akan membuat atlet menjadi merasa tegang, takut, dan cemas dalam menghadapi sesuatu baik sebelum menghadapi pertandingan maupun saat sedang bertanding. Kondisi perasaan tersebut dapat menimbulkan ketegangan atlet, kondisi tersebut jika dalam perkembangan yang lebih lanjut akan mengakibatkan kecemasan pada atlet. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri kecemasan yang berasal dari dalam diri atlet diantaranya ragu-ragu terhadap kemampuannya sendiri, munculnya pikiran negatif yang menganggap lawan lebih superior dan takut melakukan kesalahan (Gunarsa, 2008: 67).

Menurut Weinberg & Gould (2011: 77) "*Anxiety is a negative emotional state in which feelings of nervousness, worry, and apprehension are associated with activation or arousal of the body.*" Menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan rasa gugup, khawatir dan ketakutan terkait dengan aktivitas atau kegairahan pada tubuh. Menurut Gunarsa (2008: 66) salah satu penyebab ketidakberhasilan atlet memberikan hasil yang maksimal adalah kecemasan. Faktor terjadinya kecemasan tersebut berasal dari diri sendiri yang terjadi karena kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri, kelebihan rasa percaya diri, takut ketika dan tidak mampu menyelesaikan

pertandingan, berfikir negatif dan membayangkan bahwa nanti hasil tidak sesuai dengan yang diharapkan atlet selain itu faktor dari luar atau lingkungan disekitar.

Sesuai dengan pendapat yang diungkapkan Husdarta (2014: 81) bahwa kecemasan yang terjadi pada atlet biasanya akan mengganggu penampilannya dan atlet tersebut mempunyai perasaan takut jika gagal dalam pertandingan serta menimbulkan adanya beban moral jika tidak bisa memenangkan pertandingan. Kecemasan pada atlet dalam melakukan servis terjadi karena kurangnya percaya diri ketika melakukan servis, takut gagal melakukan servis, apalagi ketika kesempatan servis pertama sudah gagal dilakukan dan akan melakukan servis kedua, pemikiran yang negatif tersebut dapat memberikan dampak yang negatif terhadap hasil pukulan servis yang dilakukan sehingga jika dibiarkan akan menghasilkan kegagalan dalam pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan penulis, pelatih belum mengalokasikan waktu untuk atlet dalam melatih psikisnya. Kecenderungan pelatih hanya menitikberatkan pada latihan fisik, teknik, dan taktik. Sehingga, atlet ketika sedang menghadapi sebuah pertandingan tidak dapat meminimalisir keadaan psikisnya, bahkan dapat membuat penampilan bertandingnya tidak mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam pengamatan di lapangan pada saat proses latihan, pukulan servis *flat* dapat dilakukan dengan baik oleh para atlet namun pada kenyataannya pada saat suasana bertanding berbeda, masih ada atlet yang melakukan kesalahan pada saat melakukan servis pertama (servis *flat*), padahal jenis servis *flat* sangat penting bagi pemain tenis, karena serangan pertama dalam permainan yaitu teknik servis, dan jenis servis yang mempunyai

kesempatan besar untuk mendapatkan poin dan sulit diterima lawan yaitu servis *flat*. Hal tersebut terjadi dikarenakan salah satunya adalah faktor psikologis, kondisi dimana ketika berlatih beban berfikir serta sesuatu yang mengganggu pikiran itu belum terlihat mengganggu, namun ketika atlet sudah bertanding maka sesuatu yang berada di sekitar lingkungannya akan mengganggu pola pikir atlet ketika bertanding, atau gangguan yang berasal dalam diri pemain bahwa merasakan kecemasan ketika melakukan servis *flat*, tidak tenang ketika memukul, selain itu kurang percaya diri dalam melakukan servis *flat*.

Dari hasil wawancara penulis dengan beberapa atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY mengatakan bahwa faktor yang mengakibatkan servis *flat* gagal ketika dalam pertandingan, yaitu karena atlet merasa kurang percaya terhadap kemampuan servis *flat* yang dimiliki dan kurang percaya diri karena melihat lawannya lebih unggul. Selain berasal dari faktor dalam diri sendiri ada faktor lain dari luar seperti angin yang membuat bola tos menjadi tidak sesuai hasil lemparan sehingga membuat atlet merasa tidak tenang dalam memukul, sorakan suporter lawan yang membuat konsentrasi atlet dalam melakukan servis terganggu dan point yang tertinggal ketika dalam bertanding akan membuat atlet merasa kurang percaya diri dengan kemampuan servis *flat*, sehingga atlet hanya akan menggunakan servis kedua (*twist/ slice*) karena tujuannya mencari aman dan konsisten.

Dari hasil wawancara tersebut dapat penulis simpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami atlet dan tidak bisa mengontrol maka efektivitas servis *flat* juga akan lebih rendah. Namun jika atlet dapat mengontrol

kecemasan yang dialami maka efektivitas servis *flat* dapat dicapai dengan maksimal dan menghasilkan point. Dengan begitu supaya atlet tenis lapangan dapat melakukan servis *flat* yang baik dan maksimal, perlu dilakukan latihan psikologis. Latihan psikologis ada beberapa macam di antaranya yaitu latihan *imagery* dan latihan *self talk*.

Imagery merupakan latihan mental dengan teknik menggunakan semua indera untuk menciptakan pengalaman di dalam pikiran (Cox, 2002). Dengan cara mengingat kembali yang tersimpan di otak sehingga menjadi gambar yang bermakna. Teknik ini melibatkan indera seperti visual, kinestetik, pendengaran, dan penciuman. Latihan mental *imagery* merupakan teknik yang sering digunakan para pelatih dan ahli psikologi olahraga dalam membantu meningkatkan performa atlet (Hojjati, 2014: 712). Salah satu tujuan dari *imagery* ini dapat meningkatkan kemampuan gerak dalam olahraga, penerapan strategi taktik yang akan digunakan dalam pertandingan, dan mempersiapkan untuk dapat tampil dengan kepercayaan diri, motivasi, konsentrasi, mengendalikan kesalahan-kesalahan di dalam lapangan dan meningkatkan keterampilan atlet. Manfaat latihan tersebut dibuktikan oleh Nicklaus bahwa untuk sukses dalam memukul bola *golf*, sebelumnya ia latihan *imagery* dengan membayangkan pola gerak tersebut mulai mengayun sampai gerakan memukul bola. Hal tersebut untuk memudahkan atlet untuk dapat melakukan gerakan dengan rangkaian yang baik sehingga dapat menghasilkan hasil yang maksimal.

Imagery salah satu latihan psikologis yang perlu dikuasai atlet tenis lapangan untuk membantu menurunkan kecemasan ketika di lapangan dan

meningkatkan efektivitas servis *flat* yang baik. Atlet elit sering menggunakan latihan *imagery* sebagai bagian dari proses latihan dan pertandingan, teori ini dikuatkan dengan banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan latihan mental *imagery* penampilannya menjadi lebih baik, tidak hanya dalam proses latihan namun pada saat pertandingan. Atlet akan dapat melakukan latihan *imagery* untuk meningkatkan potensinya khususnya dalam melakukan gerakan servis dengan baik apabila melakukan latihan *imagery* dengan sistematis. Hal tersebut dikuatkan dengan yang dikatakan Evans, Jones, dan Mullen dalam Komarudin (2014: 88) bahwa seluruh atlet mempunyai potensi untuk meningkatkan kemampuan *imagery* mereka melalui latihan yang sistematis. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di otaknya, sehingga setelah atlet melakukan latihan *imagery* dapat memungkinkan atlet melakukan gerakan dengan baik sesuai dengan yang dibayangkan. Hal ini cukup menarik bagi penulis untuk mengkaji dan mengaplikasikan latihan *imagery* dalam efektivitas servis *flat* tenis lapangan. Selain latihan *imagery* ada juga latihan yang menarik yaitu *self talk*.

Self talk merupakan salah satu bentuk latihan mental yang dapat meningkatkan kepercayaan diri atau performa atlet. Teknik *self talk* sebagai teknik latihan mental dasar yang mempengaruhi dan mengubah pemikiran yang ada bagi atlet ketika di dalam lapangan. Menurut Hardy, Gammage, dan Hall dalam Komarudin (2014: 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Dalam latihan *self talk* mempunyai nilai sisi positif dan negatifnya. *Self talk* yang positif akan dapat

memberikan dorongan bagi atlet untuk dapat melakukan keterampilan gerakan yang baik. Jika dalam melakukan servis *flat* pada tenis lapangan, *self talk* mempunyai ruang dalam mempengaruhi pukulannya. Ketika sebelum atlet melakukan pukulan servis *flat*, atlet bisa mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa “saya bisa melakukan servis *flat* ini dengan menghasilkan poin”, maka dengan ungkapan dari diri atlet itu akan memunculkan emosional yang positif untuk dapat mencapai performa gerakan servis *flat* yang maksimal. Namun jika muncul pikiran yang negatif maka segera perbarui agar menjadi pikiran yang positif dengan apa yang atlet itu katakan. Untuk latihan *self talk* juga menarik bagi penulis untuk mengkaji dan mengaplikasikan latihan *self talk* dalam efektivitas servis *flat* tenis lapangan.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan suatu penelitian terhadap kemampuan ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY dengan memberikan dua latihan psikologis yaitu, latihan *imagery* dan latihan *self talk*. Diharapkan kedua latihan psikologis ini dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan efektivitas servis *flat* atlet. Selain itu belum diketahuinya pengaruh latihan *imagery* dan latihan *self talk* untuk menurunkan tingkat kecemasan terhadap efektivitas servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY. Permasalahan tersebut menjadi sebuah dasar peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah diantaranya:

1. Latihan mental merupakan hal yang penting untuk dimiliki seorang petenis, namun belum dialokasikan latihan mental pada atlet UKM Tenis Lapangan UNY.
2. Atlet dalam berlatih servis *flat* belum memusatkan dalam mengatasi kecemasan sehingga berdampak pada saat bertanding, ditunjukkan dengan gagalnya servis *flat* dalam pertandingan.
3. Kesalahan dalam melakukan teknik servis *flat* masih sering terjadi, sehingga tidak mendapatkan hasil yang maksimal.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *imagery* dan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY.
5. Belum diketahuinya perbedaan terhadap efektivitas servis *flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY yang mempunyai tingkat kecemasan tinggi dan tingkat kecemasan yang rendah.
6. Belum diketahuinya interaksi antara latihan psikologis (*imagery* dan *self talk*) dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya batasan, sehingga ruang lingkup peneliti menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat terbatasnya kemampuan tenaga dan

waktu peneliti. Penelitian ini memfokuskan pada “Pengaruh Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan yang telah diuraikan, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan *imagery* dan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY?
2. Adakah perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY?
3. Adakah pengaruh interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh perbedaan latihan *imagery* dan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.
2. Pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.
3. Interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.

F. Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi pelatih tenis lapangan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan mengembangkan metode-metode latihan psikologis yang ada.
- b. Bagi atlet tenis lapangan, metode latihan *imagery* dan latihan *self talk* dapat menjadi landasan atlet dalam mengembangkan wawasan dan pola pikir.
- c. Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh latihan *imagery* dan latihan *self talk* dan kecemasan tinggi, rendah, terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih tenis lapangan, latihan *imagery* dan latihan *self talk* untuk keterampilan teknik servis *flat* ini dapat digunakan sebagai evaluasi dan acuan pada proses latihan dalam meningkatkan ketepatan servis *flat*.
- b. Bagi atlet tenis lapangan, dengan latihan *imagery* dan *self talk* atlet dapat secara teratur dan terprogram dengan baik sehingga

dapat mencapai hasil yang maksimal dalam keterampilan servis terkhusus pada ketepatan servis *flat*.

- c. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan acuan dan evaluasi untuk penelitian yang lebih mendalam mengenai ketepatan servis *flat*.
- d. Bagi pembaca dan semua pihak yang terkait, penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang latihan psikologis dan kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Servis dalam Tenis Lapangan

a. Pengertian Servis Tenis Lapangan

Menurut Lucas Loman (2008: 81) servis merupakan pukulan bola yang paling penting dalam pertandingan tenis dan merupakan satu-satunya pukulan bola yang harus dikuasai dan dikendalikan oleh pemain yang melakukannya, dan tidak dipengaruhi oleh atau tergantung pukulan bola lawannya. Servis yang keras dengan penempatan bola yang baik merupakan senjata untuk melancarkan serangan pertama dan bahkan sekaligus dapat memperoleh point. Terkadang untuk menghasilkan ketepatan servis sangat ditentukan oleh ketenangan pemain dalam melakukan tos bola ke atas, tos yang tepat akan menghasilkan peluang kesempatan yang besar. Menurut Lardner, R (2003: 57) servis satu-satunya pukulan dimana pukulan tersebut mempunyai kontrol sepenuhnya tentang bagaimana bola harus dipukul. Dalam permainan tenis lapangan setiap pemain mendapatkan dua kali kesempatan servis, apabila servis pertama yang dilakukan gagal maka terdapat servis kedua, namun jika gagal maka pemain kehilangan poin dan poin diterima oleh lawan. Dalam memahami servis agar dapat dihasilkan dengan maksimal dan menjadi senjata dalam pertandingan, maka terdapat tahapan dalam melakukan

servis, yaitu: 1) posisi siap/berdiri, 3) melambungkan bola, 4) mengayun ke belakang, 5) mengayun ke atas, 6) gerak lanjut.

1. Sikap Berdiri

Menurut Yudoprasetyo (2002: 92) mengenai sikap berdiri pada saat melakukan servis yaitu: Berdiri kira-kira 5-10 cm di belakang base-line sedikit banyak dekat dengan garis tengah. Bahu kiri diarahkan menghadap ke net, kaki kiri berada di depan menghadap ke net bersudut kira-kira 45 derajat dengan baseline. Kaki kanan di belakang dengan jarak di antara ke dua kaki, yang mencocoki. Kaki kanan belakang harus sejajar dengan kaki kiri depan. Jarak antara kaki kiri dengan kaki kanan agak renggang supaya posisi siap rileks.

2. Melambungkan Bola

Untuk memulai servis, pemain perlu melambungkan bola ke udara terlebih dahulu. Menurut Scharff R (2001: 62) untuk melakukan servis harus melambungkan bola ke udara, lambungan harus tepat dan ketinggian yang sama pula dan ini membutuhkan latihan. Bola harus selalu ditaruh pada posisi yang tepat terhadap pemukul bola servis dan pada gerakan pemukulan servis yang akurat, bola harus memberi kesempatan pemukul servis untuk menggunakan seluruh ketinggiannya maupun jarak jangkauan maksimalnya. Untuk membantu daya koordinasi seorang pemain pemula, sebaiknya bola jangan ditempatkan terlalu tinggi di atas kepala. Dalam hal ini dapat diperlukan konsentrasi untuk melemparkan bola di udara untuk dipukul, serta membutuhkan ketenangan dalam melambungkan bola.

3. Ayunan ke Belakang atau *Back Swing*

Ayunan pukulan dilakukan hampir bersamaan pada saat melambungkan bola di udara (toss) yang penuh dilakukan dengan kedua buah lengan tangan bergerak menurun sebelum bergerak memisah, lengan kiri kemudian bergerak naik untuk menempatkan bola pada posisi sementara lengan kanan berada di belakang kira-kira setinggi telinga dan mengantar raket ke atas dalam satu gerakan “lemparan” sehingga proses ketepatan gerakannya sampai titik maksimal jangkauan ayunan pukulan servis yang akurat tangan posisinya di belakang kepala, sedang raket menjurus ke bawah Yudoprasetyo (2002: 95). Dalam tahap ini merupakan satu gabungan dari dua macam gerakan, yang pertama suatu ayunan pada raket yang dilakukan dari bahu dan diikuti dengan suatu gerakan lemparan (*followthrough*) dengan bersamaan tangan yang melakukan ayunan kebelakang yang membentuk sebuah bentuk setengah lingkaran.

4. Gerakan *Forward Swing*

Menurut Yudoprasetyo (2002: 97) posisi badan sewaktu diputar ke kiri kepala server sudah berada di bawah bola yang akan dipukul dan pada saat badan akan diputar ke kiri posisi sudah condong ke depan. Gerakan ini dimulai dengan menggerakkan siku lengan yang menjurus ke jaring karena dengan gerakan siku menjurus ke jaring badan otomatis akan bergerak dan berputar ke kiri. Pemutaran badan pada *forward swing* akan memberikan tenaga tambahan kepada *forward swing*.

5. *Contact Point*

Menurut Abdul alim (2010: 51) Pergerakan pada tahap *contact point* yang benar pada teknik servis adalah ketinggian bola saat *impact* pada titik raihan tertinggi dan berada di depan atas, sudut antara lengan atas dengan togok antara 90-110 derajat saat *impact*. Pada saat kontak point dapat dilihat saat badan lepas dari tanah dan bergerak maju sampai masuk dalam lapangan. Posisi kontak point lengan lurus dan posisi raket menghadap ke arah lapangan lawan.

6. Gerakan Lanjutan *Follow Trough*

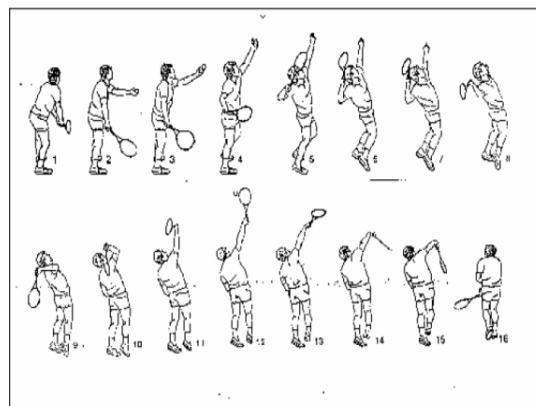
Follow through adalah gerakan setelah memukul bola. Gerakan ini berakhir dengan posisi raket di samping kiri server. Karena badan diputar ke kiri pada saat melakukan *forward swing*, maka kaki kanan mengikuti putaran badan dan *follow through* berakhir dengan kaki kanan atau belakang pindah ke depan Yudoprasetyo (2002: 98). Gerakan lanjutan sebagai gerakan rangkaian dan hasil akhir setelah melakukan tahapan melakukan servis.

b. Jenis Pukulan Servis

Servis dalam permainan tenis lapangan ada beberapa macam, sesuai dengan pendapat Schraff R (2001: 60) “ada tiga macam jenis servis yaitu: *slice, twist, dan flat*”. Berikut penjelasan dari beberapa jenis pukulan servis dalam tenis lapangan.

1) Servis *Slice*

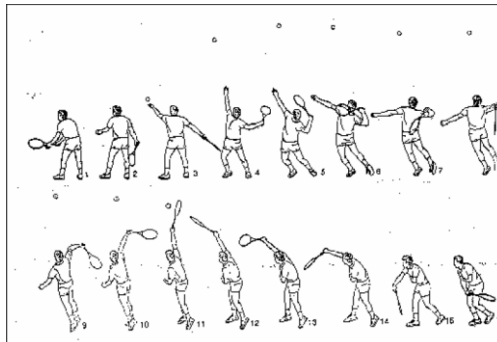
Servis *slice* adalah teknik servis dengan cara memotong atau mengesek untuk mendapatkan putaran bola. Dalam servis *slice* ini, raket menyentuh bola pada bagian kanan sebelah atas dan bola dipukul dengan putaran raket dari kanan ke kiri bagi pemain yang tidak kidal, bagi yang kidal sebaliknya. Hal ini sesuai dengan pendapat Yudoprasetio (2002: 106) yang menyatakan “raket harus dilecutkan ke depan dengan hentakan keras dari pergelangan tangan”. Akibat dari cara *slice* atau memotong atau mengesek ini menyebabkan bola berputar ke samping. Hal ini menguntungkan bagi pemain yang melakukan servis yaitu bola yang berputar kencang ke samping kanan setelah jatuh dalam kotak servis lawan, memantul dan cepat membelok ke samping kanan penerima.



Gambar 1. Gerakan Servis *Slice*
Sumber: Tennis Course Volume 1, Barron's (2000 : 172-173)

2) Servis *Flat*

Servis *flat* adalah servis yang menghasilkan bola meluncur lurus dan keras ke arah kotak servis lawan (Scharff R: 2001: 67). Karena servis *flat* bersifat keras dan cepat, biasanya dilakukan pada servis pertama. Pada servis *flat* bola dipukul pada permukaan raket tegak lurus dengan bola tanpa adanya putaran bola. Perlu diingat bahwa toss pada servis *flat* posisi bola berada di depan garis *base line*. Pada servis *flat* bola diusahkan tepat mengenai bagian tengah raket, kemudian ditambah dengan lecutan dari pergelangan tangan. Dengan adanya lecutan dari lengan maka akan memberikan tambahan kecepatan pada bola, tetapi bola cenderung meluncur lebih rendah, maka dapat menimbulkan kesalahan atau menyangkut net.

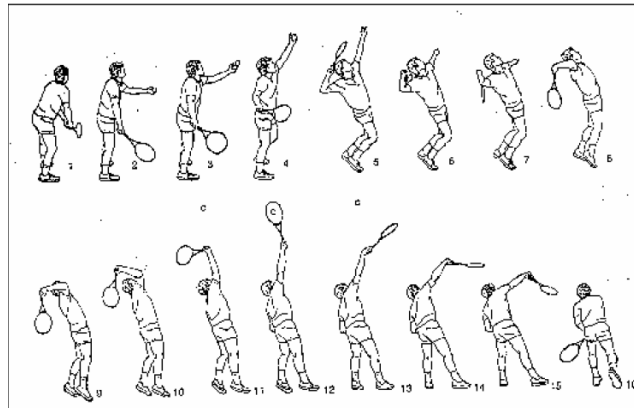


Gambar 2. Gerakan Servis *Flat*
Sumber: Barron's (2000 : 104-105)

3) Servis *Twist*

Servis *twist* adalah servis yang paling sulit dipelajari dan paling banyak memerlukan tenaga. Karena bola melengkung disisi kiri pemukul dan melengkung ke arah backhand (Scharff, R 2001:67).

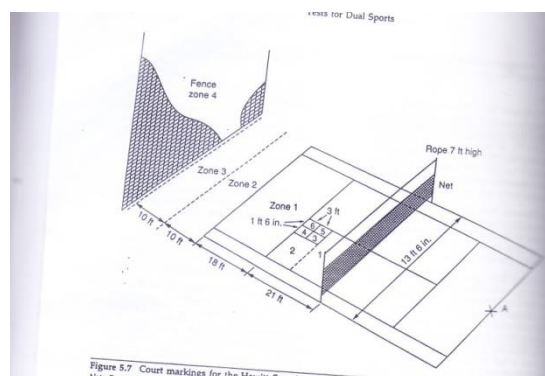
Servis ini biasanya dilakukan oleh pemain yang sudah profesional. Servis ini lebih banyak memutar pergelangan tangan untuk mendapatkan putaran bola.



Gambar 3. Gerakan *Twist Service*
Sumber: Barron's (2000 : 172-173)

c. Instrumen Hewitt Test

Pengumpulan data dalam servis tenis lapangan menggunakan instrument tes yaitu *Hewitt Service Placement Test dalam Aessing Sport Skill* (1966 : 89).



Gambar 4. *Hewitt Service Placement Test*
Sumber: *Aessing Sport Skill* (1966 : 89)

Langkah-langkah pelaksanaan *Hewitt Service Placement Test* (1966 : 89) dilakukan dengan prosedur pelaksanaan sebagai berikut :

1. Atlet berdiri di sebelah kanan garis tengah dibelakang garis akhir atau *baseline*.
2. Setiap atlet memiliki kesempatan sepuluh kali memukul bola di area servis ke dalam bidang target servis yang telah diberi garis atau di tandai dan diberikan nilai di dalam area servis.
3. Selanjutnya bola yang diservis harus melalui net atau tali yang pasang di atas net.
4. Bola yang mengenai tali atau bola bola net harus diulangi.
5. Mengikuti contoh yang diberikan, mahasiswa diizinkan melakukan pemanasan selama 10 menit dilapangan yang berbeda.

2. Hakikat Latihan *Imagery*

a. Pengertian *Imagery*

Taylor & Wilson (2005) *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang populer di dunia olahraga. Istilah-istilah seperti *imagery*, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara bergantian oleh para peneliti, psikologi olahraga, peneliti dan olahragawan untuk menggambarkan teknik penelitian mental yang kuat. Spittle & Morris (2011: 81) mengemukakan bahwa *imagery* adalah salah satu teknik yang efektif dalam meningkatkan performa atlet yang digunakan rutin pada saat berlatih maupun berkompetisi. Selain itu menurut Weinberg & Gould (2011: 294) *imagery* adalah suatu bentuk dari simulasi yang mirip dengan pengalaman langsung yang diperoleh dari melihat, merasakan, dan mendengar. Sependapat dengan

Hidayat (2008: 207) menyatakan *imagery* merupakan bayangan dalam pikiran individu yang dapat mencakup apa saja yang dapat dilihat, didengar, diraba, dibaui, dan diciptaraskan. Menurut Valley & Greenleaf (2006) semua indera penting dalam mengalami kejadian apa yang dibayangkan, oleh karena itu untuk membantu menciptakan sebuah kejadian tertentu, dalam penyusunan *imagery* harus memasukkan sebanyak mungkin perhatian panca indera. Ini menekankan bahwa *imagery* mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa emosi, pikiran dan tindakan. Namun gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan seorang atlet. Guillot & Collet (2008: 2) menegaskan bahwa script latihan *imagery* merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan *imagery* yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengkomunikasikannya.

Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil bayangan yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Poster & Foster (Purnama, 2010: 72) mengemukakan bahwa latihan *imagery* dapat diterapkan dalam proses latihan mental atlet. Tekanan pokok dalam latihan *imagery* adalah semua atlet harus sudah memperoleh pengertian mengenai keterampilan dan bagaimana cara serta pola gerak yang akan

dilakukan dalam situasi nyata. Hal pertama yang harus dilakukan dalam latihan *imagery* adalah pemberian gambaran mengenai teknik yang akan dilatihkan kepada atlet, adapun mengenai teknik yang akan dilatih dapat berupa demonstrasi pelatih, contoh gambar, atau rekaman, video dan lain-lain. Kedua, atlet diminta untuk mengingat kembali teknik yang akan dilatihkan setelah itu atlet diminta untuk membayangkan dirinya melakukan gerakan teknik tersebut sambil menutup mata, dengan menutup mata dapat membantu atlet dalam berkonsentrasi terhadap apa yang sedang dikerjakannya. Setelah membayangkan dirinya melakukan gerakan teknik yang dilatihkan kemudian atlet diminta untuk menerapkannya dalam situasi nyata.

Latihan mental *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya kedalam bayangan pola gerak yang bermakna. Dimana latihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja atlet dalam olahraga baik dalam proses berlatih maupun pada saat tampil dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Tujuan dari latihan mental *imagery* untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga atlet merasa seolah-olah benar-benar melakukan olahraga (Holmes & Collins, 2001: 2). Telah

banyak latihan *imagery* mampu memberi efek positif dan meningkatkan performa pada atlet (Olsson, 2008: 133).

Selain itu hal terpenting yang diperoleh dari latihan *imagery* adalah atlet melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan tertentu secara benar. Hal ini akan berpengaruh positif terhadap penguasaan gerak penampilan olahraga yang sesungguhnya dan akan menghasilkan suatu keterampilan yang meningkat bagi atlet. *Imagery* sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan perilaku mengalaminya secara internal dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka.

Dari berbagai pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian dari *imagery* adalah Latihan *imagery* merupakan serangkaian proses pembinaan mental atlet dengan melibatkan unsur semua panca indera untuk meningkatkan konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian emosi dan psikofisik. *Imagery* juga sebagai teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.

b. Jenis- jenis *Imagery*

Ada beberapa tipe terkait *imagery*, Weirnberg & Gould (2007: 296) mengemukakan bahwa latihan mental untuk persiapan kompetisi

mencakup *vizualitation*, *mental rehearsal*, *symbolic rehearsal*, *covert practice*, *imagery* dan *mental practice*.

c. *Perspektive imagery*

Dalam proses pelaksanaan latihan mental *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh pelatih. *Perspektive imagery* dapat diartikan sebagai teknik menggunakan *imagery* berdasarkan pandangan atlet. (Cumming & Williams, 2012; Hardy, 1997; Morris et al., 2005) dalam Dana (2017: 2) berpendapat bahwa *perspektive imagery* adalah sudut pandang yang diambil oleh para atlet atau individu selama proses *imagery* berlangsung. Callow et,al (2013: 1) menyebutkan bahwa *perspektive* dalam *imagery* itu terbagi menjadi dua yaitu Internal Visual *Imagery* (IVI) yang mengharuskan atlet untuk membayangkan dirinya melakukan suatu teknik gerakan di dalam pikirannya sendiri, dan External Visual *Imagery* (EVI) yang berarti atlet menjadi pengamat dirinya dalam melakukan sebuah teknik gerakan baik melalui pihak ketiga ataupun melalui video. Berikut adalah uraian mengenai *internal imagery* dan *external imagery*:

- a. *Internal Imagery*, menurut Cox (2002: 276) *internal imagery* merupakan sesuatu yang sangat natural atau alami bagi seseorang, karena dengan *internal imagery* seseorang dapat melihat dirinya sendiri melakukan suatu gerakan olahraga. Jika dalam penelitian ini mengacu pada teknik servis *flat*, maka atlet

membayangkan dirinya sendiri melakukan sebuah gerakan servis *flat* dalam pikirannya.

Penelitian Spittle & Morris (2007: 395) yang menyatakan bahwa latihan mental *internal imagery* lebih berpengaruh signifikan dibanding dengan latihan mental *external imagery* dalam penggunaan latihan mental *imagery* pada olahraga *open skills* dan *closed skills*. Latihan mental *internal imagery*, dalam pelaksanaannya menuntut pelatih menggunakan naskah (*script*) berisi rangkaian urutan teknik yang benar, hal ini sesuai dengan pendapat Taylor & Wilson, 2005 dalam (Abdin, 2010: 2) yang menyebutkan:

“Before athletes begin imagery sessions, scripts are designed with with detailed scenarios that highlight the physical setting, competitive context, specific performances, and other particular areas that need to be emphasized”.

Hal ini berarti dalam penyusunan program latihan mental *imagery* harus disusun *script* (naskah) yang berisi panduan rangkaian gerakan yang akan dilatih yang berguna sebagai panduan atlet dalam mempelajari rangkaian gerak yang akan dilatih.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *internal imagery* mengacu pada gambaran eksekusi *skill* dari sudut pandang seseorang itu sendiri. Seolah-olah diri kita memiliki kamera di kepala, kita hanya akan melihat apa yang

akan kita lihat jika benar-benar melakukan keterampilan tertentu.

- b. *External Imagery*, anda melihat diri anda dari sudut pandang pengamat luar. Seolah-olah anda melihat diri anda dalam sebuah video. Misalnya, jika *pitcher* bisbol membayangkan *pitching* dari perspektif eksternal, dia tidak hanya akan melihat bola, penangkap, dan wasit, tapi juga semua yang ada dilapangan. Ada sedikit penekanan pada nuansa kinestetik gerakan tersebut karena pitcher melihat kemampuannya sendiri. Mahoney & Avener (Weinberg & Gould, 2011: 299) mengungkapkan bahwa *external imagery* adalah kondisi dimana seorang individu atlet membayangkan sebuah gerakan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Sedangkan Cox (2002: 276) berpendapat bahwa *external imagery* merupakan suatu hal yang tidak biasa bagi seseorang, hal ini menurut Cox karena dalam *external imagery* atlet membayangkan dirinya berada diluar dari tubuhnya dan mengawasi dari kejauhan.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *external imagery* merupakan jenis latihan mental dimana atlet sebagai pengamat dalam proses latihan. Dari proses latihan ini atlet dibantu melalui pihak ketiga atau melalui video mengenai teknik yang akan dilatih.

d. Manfaat *Imagery*

Dalam proses latihan mental *imagery* memiliki berbagai manfaat. Satiadarma (2000: 190) mengemukakan bahwa kemampuan mengembangkan *imagery* dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang menjadi lebih baik. Sependapat dengan Weinberg & Gould (2007: 306-308) menjelaskan “atlet dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis”. Berikut ini adalah manfaat penggunaan latihan *imagery* yaitu; meningkatkan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan respon emosional, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan strategi, mengatasi rasa sakit, persiapan kompetisi, mengatasi masalah gerak. Menurut Ollson et,al (2008: 133) mengemukakan bahwa banyak hasil penelitian tentang manfaat latihan *imagery* yang hasilnya bervariasi, namun demikian mayoritas menunjukkan bahwa hasil latihan mental *imagery* memberikan efek yang positif dalam peningkatan performa.

e. Tinjauan Servis *Flat* dan Latihan *Imagery*

Permainan tenis lapangan merupakan olahraga yang bertujuan untuk memukul bola melewati net dengan pukulan menyerang dan mempertahankan serangan dari lawan. Permainan tenis lapangan ini dimainkan dua orang yaitu partai tunggal dan dimainkan oleh empat orang yaitu dimainkan pada partai ganda, pada partai ganda

dikategorikan sebagai partai ganda putra, ganda putri dan ganda campuran.

Menurut Lucas Loman (2008: 81) servis merupakan pukulan bola yang paling penting dalam pertandingan tenis dan merupakan satu- satunya pukulan bola yang harus dikuasai dan dikendalikan oleh pemain yang melakukannya, dan tidak dipengaruhi oleh atau tergantung pukulan bola lawannya. Servis yang memberikan tekanan kepada lawan yaitu servis yang keras dan cepat sehingga sulit diterima lawan yaitu servis *flat*.

Servis flat dalam permainan tenis lapangan mempunyai dampak yang tinggi dalam menghasilkan poin. Servis *flat* mempunyai gerakan lecutan dari lengan maka akan memberikan tambahan kecepatan pada bola, tetapi bola cenderung meluncur lebih rendah, maka dapat menimbulkan kesalahan atau menyangkut net. Tentu saja perlu adanya kemampuan untuk memperkirakan agar bola yang dipukul tidak terlalu rendah supaya tidak menyangkut di net. Perkenaan bola dan raket yang tepat akan dapat menghasilkan bola yang dapat menyerang lawan, karena harus mempunyai akurasi dan kecepatan yang meningkat dalam setiap performa.

Latihan servis *flat* harus dilakukan berkali-kali guna memberikan gambaran pada otak kita supaya gerakan apa yang akan kita lakukan sudah menjadi rangkaian gerakan yang otomatis. Pukulan servis *flat* ini merupakan salah satu pukulan tenis yang paling sulit

untuk dipelajari, namun secara substansial dapat berkontribusi untuk menang atau mendapatkan keuntungan dari intinya.

Dalam olahraga salah satu cara latihan untuk dapat memberikan fokus dan meningkatkan rasa percaya diri sehingga dapat menghasilkan efektivitas suatu gerakan yang baik yaitu dengan latihan *imagery*. Latihan mental *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya kedalam bayangan pola gerak yang bermakna (Komarudin, 2014: 82).

Latihan *imagery* dapat dilakukan atlet tenis ketika sebelum bertanding maupun saat bertanding. Atlet tenis dapat mengadopsi fokus internal dengan latihan *imagery* dengan cara beberapa menit membayangkan dan merasakan posisi kaki, gerakan lengan ketika memukul, memperhatikan bola yang dilemparkan ke atas dan ketika memukul, posisi raket dan tenaga yang akan dikeluarkan supaya menghasilkan kecepatan dan ketepatan sehingga menjadi efektivitas servis *flat* yang baik, selanjutnya fokus eksternal atlet ketika bola itu sudah dipukul dan masuk ke area kotak servis lawan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* dapat memudahkan atlet untuk dapat melakukan rangkaian gerakan yang baik dengan cara membayangkan dan mengingat

kembali apa yang sudah tergambar di otak, dan *imagery* melibatkan seperti indera visual, kinestetik, pendengaran, dan penciuman. Salah satu tujuan dari *imagery* ini dapat meningkatkan kemampuan gerak dalam olahraga, penerapan strategi taktik yang akan digunakan dalam pertandingan, dan mempersiapkan untuk dapat tampil dengan kepercayaan diri, motivasi, konsentrasi, mengendalikan kesalahan-kesalahan di dalam lapangan dan meningkatkan keterampilan atlet.

3. Hakikat *Self Talk*

a. Pengertian *Self Talk*

Dalam latihan mental terdapat beberapa teknik atau metode yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri atau performa atlet. Teknik atau metode latihan mental tersebut salah satunya adalah *self talk*. Mereka akan berbicara kepada dirinya sendiri dengan cara yang sama seperti yang akan mereka bicarakan pada orang lain. Hardy & Jones dalam Komarudin (2015: 122) menyatakan bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental. Menurut ahli-ahli kognitif (dalam Yustinus Semiun, 2006: 481) *self talk* adalah dialog internal di mana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan peristiwa-peristiwa. Kemudian 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.

Dari timbulnya *self talk* negatif membuat seseorang mengalami kecemasan, depresi, marah, merasa tidak berharga dan timbul rasa bersalah. Davis (1995:103) mengungkapkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.

Zastrow mengatakan bahwa *self talk* dapat memberi dorongan yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif. Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya merasa sehat, kuat, bahagia” (Zastrow, 1979: 99). Jika semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif untuk mendapatkan hasil yang baik.

Hardy & Jones dalam Komarudin (2014: 122) menyatakan bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental. Davis (dalam Dita Iswari & Nurul Hartini, 2005: 9) menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan rasional, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik.

Dengan begitu atlet dapat mengubah pola pikir yang negatif menjadi yang positif. Bilamana pikiran negatif muncul, lebih baik bagi atlet untuk mengatakan “stop”. Kemudian ulangi lagi berulang-ulang pesan positif yang atlet inginkan untuk menutupi pikirannya. Hal ini akan membantu

untuK bertindak di luar sikap yang diinginkan, meskipun atlet tidak dapat merasakan cara itusama sekali. Menurut Komarudin (2014: 123), terdapat dua aspek penting dalam *self talk* yaitu: (1) *self talk* dapat dilakukan secara terbuka sehingga didengar oleh orang lain, atau tertutup tidak dapat didengar oleh orang lain; (2) *self talk* terdiri atas pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri dan bukan kepada orang lain.

Menurut pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *self talk* merupakan teknik latihan mental dasar untuk mengubah atau mempengaruhi pola - pola pikiran yang ada, serta suatu dialog dimana individu menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah evaluasi serta keyakinan, dan memberikan dirinya instruksi dan penguatan untuk dirinya sendiri. *Self talk* dapat dilakukan secara tertutup sehingga tidak didengar oleh orang lain, atau terbuka yang dapat didengarkan oleh orang lain dan ditujukan oleh diri sendiri. Jika semakin banyak kata dan kalimat positif yang diucapkan pada diri seseorang maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif untuk mendapatkan hasil yang baik.

b. Macam-macam *Self Talk*

Dita Iswari & Nurul Haritni (2005: 14) mengatakan bahwa *self talk* terdiri dari 2 jenis, yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif. Berikut merupakan penjelasan dari jenis *self talk*.

1) *Self talk* Negatif

Rimm dan Litvak (dalam Davis, 1995: 105) menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan

fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Davis (1995: 103) menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.

Self talk negatif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional. REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya.

2) *Self Talk* Positif

Self talk positif memberikan reaksi emosional yang positif terhadap diri atlet. *Self talk* positif berisikan pernyataan diri yang positif yang bisa digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuannya. Menurut Zinsser, Bunker, dan Williams (dalam Komarudin 2014 : 122), *self talk* merupakan program latihan mental yang diajukan oleh para psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku dan penampilan. Hardy, Gammage,

dan Hall dalam Komarudin (2014: 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga.

Rushall (2008: 8.21) menjelaskan beberapa ungkapan yang bermanfaat bagi atlet yaitu:

- a. Ungkapan untuk mendorong dirinya sendiri misalnya, kerja kamu bagus, pelihara terus untuk mencapai tujuan itu, ini kesempatan kamu untuk mendominasi.
- b. Upaya untuk mengendalikan, walaupun merasa sakit tetapi berkonsentrasilah pada setiap gerakan, persiapkan untuk melakukan strategi.
- c. Berorientasi pada tujuan seperti, pita finish sudah di kelihatan, sekarang perpanjang langkah anda, dan banyak lagi contoh lainnya. *Self talk* bisa dijadikan sebagai pendorong semangat atlet untuk menunjukkan performa terbaiknya, sehingga atlet dapat meminimalisir ketegangan, memantapkan usaha ke arah yang lebih baik, melakukan perintah kepada dirinya sendiri sesuai tuntutan yang harus dilakukan.
- d. Bicaralah yang positif misalnya, kerja kamu bagus; ini lebih bagus dari apa yang kamu rencanakan; saya yakin dapat melakukannya dengan baik.

c. Manfaat *Self Talk* Positif

Dita Iswari & Nurul Harini (2005: 9) menjelaskan mengenai manfaat *self talk* yaitu: “semakin positif kata – kata yang diucapkan

pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif”. Menurut Zastrow dalam Dita Iswari & Nurul Harini, (2005: 9) menyatakan bahwa *self talk* dapat memberikan suasana hati positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata – kata atau kalimat yang memiliki konotasi positif. Waidi (1977 : 51) mengatakan bahwa dengan menggunakan *self talk* positif yang semakin sering dan intens frekuensinya, semakin baik, sehat, dan kuat pikiran seorang individu.

d. Tinjauan Servis *Flat* dan Latihan *Self Talk*

Hardy, Gammage, dan Hall dalam Komarudin (2014: 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Berlaku juga bagi atlet tenis mendapatkan kesempatan dan memanfaatkan latihan *self talk* tersebut. Hal yang perlu diperhatikan jika atlet harus mampu membedakan *self talk* positif dan negatif agar tidak salah arti dalam melakukan latihan *self talk*. Beretsky (2011: 66) mengatakan bahwa ada satu hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan dalam *self talk*, yaitu selain *self talk* harus selalu positif supaya menghasilkan sesuatu yang juga positif, bentuk kalimat positif *self talk* juga dalam kalimat yang positif. Atlet yang terampil dalam mengatur mentalnya, hanya akan mengatakan bahwa sesuatu yang dimilikinya itu akan meningkatkan kepercayaan dirinya.

Dari pengamatan penulis para atlet tenis seringkali berbicara dengan dirinya sendiri, baik itu sebelum, sedang, ataupun sesudah pertandingan itu berlangsung. Pembicaraan yang diarahkan terhadap dirinya agar mempunyai potensi yang membantu atlet dalam mengatasi tekanan-tekanan ketika bertanding. Karena ketika atlet sudah berada di dalam lapangan terkadang atlet tidak bisa mengendalikan segala keadaan yang diterima ketika di lapangan. Dalam menampilkan performa yang baik tidak jauh dari menikmati teknik- teknik dalam permainan tenis lapangan. Teknik servis merupakan teknik yang penting, permainan tidak bisa berjalan jika teknik servis belum digunakan. Servis merupakan pukulan pembuka dalam permainan tenis lapangan. Servis yang mempunyai kecepatan dan ketepatan akan sulit diterima oleh lawan. Karakteristik servis yang memiliki kecepatan dan ketepatan yaitu servis jenis *flat*.

Atlet tenis perlu melakukan *self talk* dimana akan melakukan servis pertama yaitu servis *flat*, supaya ia sudah yakin bagaimana gerakan servis *flat* yang akan dipukul. Atlet bisa mengatakan kepada dirinya sendiri “aku bisa melakukan servis *flat*”, “servis *flat in*”, atau “lakukan servis *flat* dengan baik”. Hal tersebut dapat menguatkan komitmen atlet, dan sebagai motivasi atlet untuk dapat melakukan servis *flat* dengan baik. Semakin banyak kata positif yang kita katakan maka akan semakin tercapai hasil yang kita inginkan.

4. Hakikat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Menurut Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2014: 73), “kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik”. Menurut Weinberg dan Gould (2007: 78) kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Menurut Atkinson (1983: 212) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Sedangkan Syamsu Yusuf (2009: 43) mengemukakan cemas merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas, kesulitan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Jika kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan dan prestasi kurang maksimal.

Menurut Prisna Adisti (2010: 128) gejala yang muncul pada gangguan kecemasan antara lain ciri fisik seperti sakit kepala, berkeringat banyak, susah bernafas, merasa gugup, gelisah, dan otot menegang. Beberapa gangguan kecemasan juga disertai dengan

gangguan- gangguan tidur seperti susah tidur atau malah tidur terlalu banyak.

Terkadang orang yang mengalami kecemasan merasakan kekhawatiran dan kepanikan yang berlebihan, sehingga mereka seringkali sulit berkonsentrasi. Kecemasan tentu saja sering bahkan selalu dirasakan bagi setiap atlet, bahkan penulis sendiri juga pernah merasakan kecemasan dalam mengikuti pertandingan. Kecemasan tersebut tentu saja dapat berpengaruh pada penampilan atlet karena perasaan yang tidak tenang.

Dari beberapa pendapat pada ahli yang telah diuraikan tersebut, maka dapat peneliti menarik kesimpulan bahwa definisi kecemasan adalah keadaan perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini seorang atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi yang meliputi: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor instrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut.

b. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Dari pengertian kecemasan diatas, berikut terdapat klasifikasi tingkat kecemasan. Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, berikut menurut Peplau dalam

Suliswati (2014) ada empat tingkatan yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik.

1) Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indera. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

2) Kecemasan Sedang

Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

3) Kecemasan Berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detil yang kecil dan spesifik dan tidak berfikir hal-hal lain. Seseorang berperilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain.

4) Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detil perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain,

penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian.

c. Jenis- Jenis Kecemasan

Berdasarkan jenisnya kecemasan dibagi menjadi dua macam yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety* (Weinberg, 2011: 78):

1) "*State anxiety is temporary, ever- changing, emosional state of subjective, consciously perceived feelings of apprehension and tension, associated with activation of the autonomic nervous system*". Dapat diartikan keadaan emosional yang subjektif, bersifat sementara, selalu berubah-ubah, sadar perasaan yang dirasakan berupa ketakutan dan ketegangan terkait dengan aktivasi sistem syaraf otonom. *State anxiety* mengacu pada komponen suasana hati.

Menurut Apta (2014: 44) *state anxiety* adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak atau pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut tegang dan biasanya terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada atlet biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lainnya yang mungkin menimpa pelaku olahraga serta takut kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya yang dapat diartikan takut penampilan pertandingannya tidak baik.

State Anxiety memiliki dua komponen yang terdiri dari *Cognitive state anxiety* dan *Somatic state anxiety* menurut Weinberg, 2011 : 78):

- a) *Cognitive state anxiety* mengenai sejauh yang salah satu kekhawatiran memiliki pikiran yang negatif, sedangkan *somatic state anxiety* momen kekhawatiran saat perubahan aktivasi fisiologis yang dirasakan.
- b) *Somatic state anxiety* tidak selalu berarti perubahan dalam aktivasi fisik tapi tentang suatu perubahan fisiologis yang dirasakan.

Namun terdapat penelitian terbaru bahwa *cognitive state anxiety* selain pikiran yang negatif dan yang dirasakan saat perubahan fisiologis yaitu sejauh mana pelaku olahraga percaya memiliki sumber daya dan kemampuan untuk memenuhi tantangan merupakan komponen penting dalam *cognitive state anxiety* (Cheng, Hardy & Markland dalam Weinberg, 2011: 78).

Komarudin (2014: 13) menyatakan kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan- perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Ini merupakan tanda-tanda fisik saat atlet mengalami kecemasan, tanda- tanda tersebut antara lain: perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah- muntah, pupil mata melebar, otot menegang, dan sebagainya. Sedangkan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*)

adalah pikiran- pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran- pikiran cemas tersebut antara lain: kuatir, ragu- ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran- pikiran tersebut yang membuat atlet selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keraguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan itu pula seorang atlet mengalami kecemasan somatis dimana dengan adanya perubahan- perubahan fisiologis.

2) *Trait Anxiety*

“Trait anxiety is a behavioral disposition to perceive as threatening circumstances that objectively may not be dangerous and to then respond with disproportionate state anxiety. Highly trait anxious people usually have more state anxiety in highly competitive, evaluative situations than do people with lower trait anxiety”.

Uraian di atas diartikan kecemasan sifat merupakan disposisi perilaku untuk memandang situasi sebagai suatu ancaman yang objektif yang mungkin tidak berbahaya dan untuk kemudian merespon dengan *state anxiety* yang tidak proporsional. Orang yang memiliki kecemasan sifat yang tinggi biasanya mempunyai *state anxiety* yang sangat kompetitif, situasi mengevaluasi

dibandingkan dengan orang yang memiliki kecemasan sifat yang rendah.

Menurut Gunarsa (2008 : 74) *trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya seorang atlet memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk berpenampilan baik.

Berikut tipe kepribadian pencemas antara lain cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, was- was atau khawatir, kurang percaya diri, gugup, sering merasa bersalah dan menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah, gerakan sering salah, tidak tenang, gelisah, sering mengeluh, mudah tersinggung, suka membesar- besarkan, sering ragu, bimbang, sering histeris (Hawari dalam Apta, 2014: 45).

d. Faktor- Faktor yang Menyebabkan Kecemasan

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapi. Menurut Harsono (2015: 226) ada lima faktor yang menyebabkan kecemasan antara lain;

- 1) Takut kalau gagal dalam pertandingan.

Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

- 2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya.

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

- 3) Takut akan akibat sosial atau mutu prestasi mereka.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, persetujuan teman dekat dan pemberitahuan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.

- 4) Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri.

- 5) Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikann tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Menurut Gunarsa (2008: 67) sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta

dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan atlet.

a. Sumber dari dalam

1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, pikiran seorang atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.

2) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet harus mengantisipasi suatu kejadian negatif.

3) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam diri atlet. Padahal hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber dari luar

1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet

mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.

2) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian atlet akan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan atau pukulan yang luar biasa, seakan-akan secara tiba-tiba muncul kekuatan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negatif, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negatif. Hal ini menyebabkan atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.

3) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif, seperti: “jika saya gagal dalam pertandingan ini, maka saingan saya yang nantinya akan maju” atau “jika saya kalah dalam pertandingan ini, maka

saya akan dicoret sebagai anggota tim inti dari regu ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya”.

4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.

5) Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

e. Akibat yang Ditimbulkan dari Kecemasan

Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. Menurut Gunarsa (2004: 64), menyatakan beberapa pertanda atlet yang mengalami ketegangan adalah sebagai berikut; (1) bibir yang terkatup sehingga sulit berbicara, (2) sakit perut, (3) panas badan meninggi. (4) buang-buang air besar atau diare, (5) menjadi peka (lebih mudah tersainggung, mudah marah), (6) menyendiri dari pelatih maupun teman-temannya di klub, (7) tidak bisa tidur (insomnia).

Berdasarkan uraian mengenai akibat yang ditimbulkan dari rasa cemas yang dialami oleh seseorang dalam menghadapi

pertandingan, penelitian ini mengarahkan pada kecemasan yang dialami atlet sebelum dan sesudah menunjukkan performanya. Akibat-akibat yang ditimbulkan karena kecemasan yang dialami oleh atlet antara lain; denyut jantung menjadi lebih cepat, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gangguan pencernaan, rasa gugup, kekhawatiran gangguan psikologi lainnya sehingga dapat mengurangi penampilan atlet tenis lapangan terhadap performa atlet.

f. Hubungan Kecemasan dengan Umur

Kecemasan yang dialami oleh atlet berbeda antara satu dengan yang lain. Salah satu penyebabnya adalah dari faktor umur. Mengenai hubungan kecemasan dengan umur, Cattell dan beberapa penyelidik lainnya Cratty (1973) dalam Harsono, (2015 : 268) menyimpulkan bahwa :

- a. Anxiety akan makin memuncak pada waktu umur dua puluhan (*later adolescence years*). Hal ini disebabkan karena pada umur dua puluhan tersebut manusia sedang mendekati puncak potensi-potensi fisiknya (*physical potentials-nya*) dalam olahraga, yaitu tahun-tahun yang paling produktif dalam karier seorang atlet.
- b. Akan tetapi pada umur 30-an, anxiety cenderung akan menurun.
- c. Setelah umur 60 tahun, anxiety biasanya mulai naik lagi.

Dari kutipan di atas, penulis berpendapat bahwa atlet pada umur 20-an harus mendapatkan latihan mental karena pada umur tersebut kecemasan bisa memuncak cukup tinggi dan juga merupakan tahun-tahun yang sangat produktif untuk berprestasi dalam olahraga, dimana rasa menggebu-gebu dalam menghadapi situasi apalagi ketika di lapangan.

Kecemasan selalu ada pada diri manusia namun pada umur-umur tertentu akan meningkat dan menurun. Pada usia 20-an kecemasan meningkat, hal ini disebabkan emosinya belum stabil mereka masih mencari jati diri, tetapi pada umur 30-an kecemasan cenderung akan menurundisebabkan emosinya sudah mulai stabil karena mereka sudah menemukan jati dirinya, namun pada usia 60-an kecemasan meningkat kembali hal ini disebabkan rasa tidak percaya diri yang ditimbulkannya.

g. Instrumen Kecemasan

Dalam penelitian ini, kecemasan diwakili dengan skor angket kecemasan olahraga hasil adaptasi dari SAS (*Sport Anxiety Scale*). Instrumen ini merupakan sejumlah butir pernyataan yang menggambarkan gejala dan gangguan kognitif, afektif, somatik, dan motorik yang merupakan indikasi kecemasan, serta skala kecemasan ini dirancang dalam bentuk *self report* (laporan diri) (Stodolsky, 1985). Tujuannya agar subyek dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya.

5. Hakikat UKM Tenis Lapangan UNY

Unit Kegiatan Mahasiswa sebagai wahana untuk merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler pada tingkat perguruan tinggi yang bersifat menyalurkan minat dan mengembangkan bakat mahasiswa. Untuk Unit Kegiatan mahasiswa olahraga juga merupakan wahana untuk menyalurkan dan mengembangkan tingkat

keterampilan mahasiswa dalam bidang olahraga. Terlaksananya UKM ini memberikan dampak yang baik bagi mahasiswa dalam mengembangkan potensi diri yang dimiliki dan dapat memberikan pengalaman dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

UKM Tenis Lapangan UNY beranggotakan 56 mahasiswa UNY yang tidak hanya berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan tetapi juga ada mahasiswa perwakilan dari Fakultas lain yang menjadi anggota. Lapangan yang digunakan berada di kawasan Universitas Negeri Yogyakarta dengan fasilitas yang mendukung 6 lapangan (4 *indoor* dan 2 *outdoor*) yang tersedia, namun biasanya untuk UKM hanya menggunakan dua lapangan *outdoor*. Jadwal latihan UKM Tenis Lapangan Universitas Negeri Yogyakarta dilakukan dua kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa dan Jumat pada pukul 16.00 – 18.00 WIB.

B. Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Sukanto (2013) yang berjudul “Pengaruh latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Bantul”. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan latihan *imagery* dan kelompok eksperimen B sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah tes *layup shoot* dari Imam Sodikun dengan validitas tes 0,509 dan

reliabilitas tes 0,675. Analisis data menggunakan uji prasyarat, dan uji t. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen, dengan $t_{hitung} = 4,389 > t_{tabel} = 2,101$ dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

2. Penelitian yang dilakukan Ari Septiyanto (2015) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Mental *Imagery* dan Konsentrasi terhadap Ketepatan *Floating Service* Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta”. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2×2 . Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa:
(1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan internal *imagery* dan *external imagery* terhadap hasil *floating service* bagi atlet klub bola voli junior putra DIY, terbukti dari nilai $p = 0,041 < 0,05$, metode latihan internal *imagery* lebih tinggi dibandingkan dengan metode latihan *external imagery*,
(2) Ada perbedaan hasil *floating service* antara atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah bagi klub bola voli junior putra DIY, terbukti dari nilai $p = 0,000 < 0,05$, atlet dengan konsentrasi tinggi lebih tinggi dibandingkan dengan konsentrasi rendah terhadap hasil *floating service*, dan
(3) Ada interaksi antara metode latihan (*internal imagery* dan *external imagery*) dan konsentrasi (rendah dan

tinggi) terhadap hasil *floating service* klub bola voli junior putra DIY, terbukti dari nilai $p = 0,041 < 0,05$.

3. Penelitian yang dilakukan Felix Rifaldi (2012), yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Imagery Relaxation* dan *Self Talk* Terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 *Point Shoot* Atlet putra tim Libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda, dengan *two group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (2) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap konsentrasi atlet putra tim Libama bola basket UPN Veteran Yogyakarta, (3) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap keberhasilan 3 *point shoot* atlet putra tim Libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (4) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap keberhasilan 3 *point shoot* atlet putra tim Libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (5) ada perbedaan keefektifan latihan *imagery relaxation* dan latihan *self talk* terhadap konsentrasi dan keberhasilan 3 *point shoot* atlet putra tim Libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta.

C. Kerangka Pikir

Servis *flat* merupakan servis yang menghasilkan bola meluncur lurus dan keras ke arah kotak servis lawan, biasanya dilakukan pada servis pertama dimana bertujuan untuk menghasilkan pukulan yang sulit diterima

lawan dan dapat menghasilkan poin lebih cepat. Untuk menghasilkan ketepatan servis *flat* sangat ditentukan oleh ketenangan pemain dalam melakukan tos bola ke atas, tos yang tepat berada di depan atas pemain akan menghasilkan perkenaan bola dan raket dengan tepat. Atlet tenis harus mempunyai kemampuan untuk memperkirakan tenaga dan keputusan ke arah mana bola akan dituju, selain itu atlet harus mempunyai kemampuan teknik servis *flat*. Jika kecepatan dan ketepatan dapat dilakukan dengan berasamaan maka akan tercipta ketepatan servis *flat* yang menguntungkan.

Latihan *imagery* merupakan salah satu dalam latihan psikologis yang membantu atlet untuk dapat melakukan keterampilan teknik dengan baik yaitu dengan proses penciptaan adegan didalam pikiran atlet atas apa yang dilakukan. Dalam hal ini atlet akan menciptakan sebuah adegan dalam otaknya terkait dengan apa yang akan atlet lakukan. Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil bayangan yang sudah dibayangkan. Misalnya atlet tenis ingin meningkatkan teknik servis *flat*, maka atlet tersebut dapat melakukan latihan *imagery* dengan cara mengambil waktu beberapa menit untuk membayangkan posisi kaki, gerakan lengan ketika memukul, memperhatikan bola yang dilemparkan ke atas dan ketika memukul, posisi raket dan tenaga yang akan dikeluarkan supaya menghasilkan kecepatan dan ketepatan sehingga menghasilkan ketepatan yang baik.

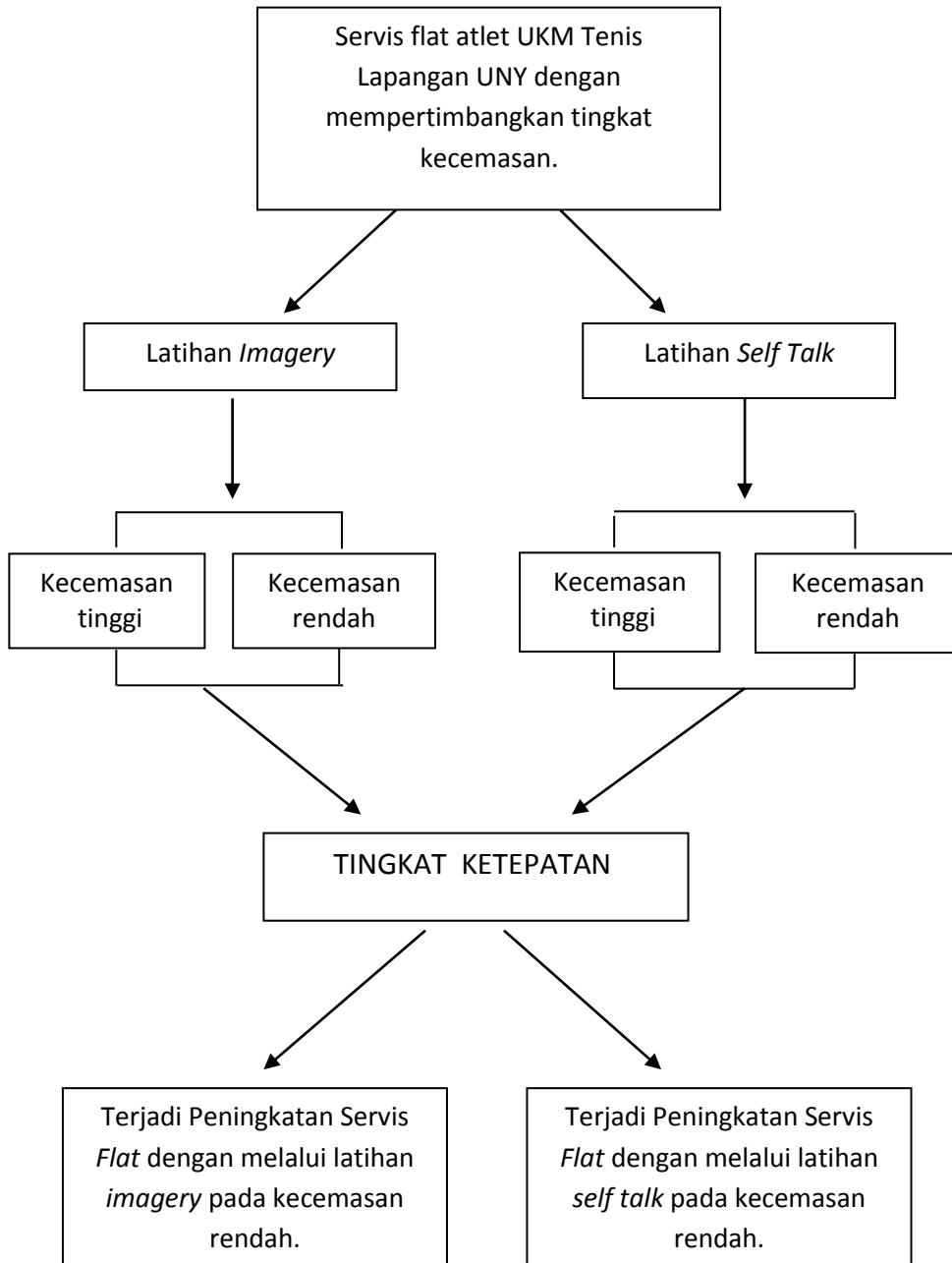
Latihan *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Berlaku juga bagi atlet tenis mendapatkan kesempatan dan memanfaatkan latihan *self talk* tersebut. Hal yang perlu diperhatikan jika atlet harus mampu membedakan *self talk* positif dan negatif agar tidak salah arti dalam melakukan latihan *self talk*. Atlet yang terampil dalam mengatur mentalnya, hanya akan mengatakan bahwa sesuatu yang dimilikinya itu akan meningkatkan kepercayaan dirinya. Misalnya atlet tenis yang melakukan servis jenis *flat* melakukan *self talk* untuk menumbuhkan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Seorang atlet mengatakan kepada dirinya sendiri “aku bisa melakukan servis *flat*”, “servis *flat in*”, atau “lakukan servis *flat* dengan baik”. Hal tersebut dapat memberikan energi yang positif untuk diri atlet tersebut dalam melakukan teknik. Kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering dihadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Seperti kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan dan prestasi kurang maksimal.

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kekhawatiran dan kepanikan yang berlebihan, sehingga mereka seringkali sulit untuk berkonsentrasi. Kecemasan tersebut tentu saja dapat berpengaruh pada penampilan atlet karena perasaan yang tidak tenang. Kecemasan juga terjadi dalam olahraga tenis lapangan, dimana ketika

seorang atlet sedang mengalami kecemasan dalam melakukan servis *flat*, jika atlet tidak bisa mengendalikan dengan baik maka tidak akan memberikan ketepatan servis *flat* yang maksimal. Semakin tinggi kecemasan yang dialami atlet, maka akan rendah efektivitas servis *flat* yang dihasilkan, namun jika kecemasan yang dialami atlet rendah, maka tingkat ketepatan servis *flat* atlet semakin tinggi.

Apabila seorang atlet memiliki tingkat kecemasan yang rendah maka ia akan melakukan servis *flat* dengan baik dan tidak menggagalkan servis pertama (*servis flat*) sehingga menghasilkan ketepatan servis flat yang menyulitkan lawan dan mendapatkan poin. Namun, jika atlet itu memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, maka servis *flat* yang dilakukan tidak maksimal dan tidak menghasilkan ketepatan servis *flat* yang baik. Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa atlet yang mempunyai tingkat kecemasan rendah lebih baik daripada atlet yang mempunyai tingkat kecemasan yang rendah.

Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

4. Ada pengaruh latihan *imagery* dan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.
5. Ada perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.
6. Ada interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan rancangan (desain) penelitian berupa faktorial 2x2 yang terdiri dari dua perlakuan dan tiap perlakuan terdiri dari dua tingkatan atau taraf dengan menggunakan pre-test dan post-test. Rancangan eksperimennya disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Rancangan Analisis Faktorial 2x2
Rancangan Analisis Faktorial 2 x 2

Variabel Manipulatif Variabel Atributif	LATIHAN PSIKOLOGIS (A)	
	<i>IMAGERY</i> (A ₁)	<i>SELF TALK</i> (A ₂)
KECEMASAN TINGGI (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
KECEMASAN RENDAH (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

Keterangan:

- A₁ = *IMAGERY*
- A₂ = *SELF TALK*
- B₁ = Kecemasan Tinggi
- B₂ = Kecemasan Rendah

A₁B₁ = Kelompok yang memiliki kecemasan tinggi dilatih menggunakan latihan *imagery*.

A₂B₁ = Kelompok yang memiliki kecemasan tinggi dilatih menggunakan latihan *self talk*.

A₁B₂ = Kelompok yang memiliki kecemasan rendah dilatih menggunakan latihan *imagery*.

A₂B₂ = Kelompok yang memiliki kecemasan rendah dilatih menggunakan latihan *self talk*.

Tabel 1 di atas menyatakan bahwa penelitian ini memberikan perlakuan dalam dua metode yaitu dengan bantuan pemberian latihan *imagery* dan latihan *self talk*. Pada masing-masing metode terdapat kelompok yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan tingkat kecemasan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat empat kelompok, yaitu: (1) kelompok yang diberikan latihan *imagery* untuk kelompok dengan tingkat kecemasan tinggi, (2) kelompok yang diberikan latihan *self talk* untuk kelompok dengan kecemasan tingkat tinggi, (3) kelompok yang diberikan latihan *imagery* untuk kelompok dengan tingkat kecemasan rendah, (4) kelompok yang diberikan latihan *self talk* untuk kelompok dengan kecemasan tingkat rendah.

1. Pengendalian Validitas Internal

Menurut Sugiyono (2015: 174) Validitas internal instrument dikembangkan menurut teori yang relevan, atau dikembangkan dari teori-teori tentang kinerja. Sementara itu menurut Sudjana (2002: 32) terdapat sejumlah validitas internal, diantaranya:

a. *Selection bias* (bias seleksi)

Bias seleksi adalah pemilihan yang dibedakan terhadap subjek yang menjadi anggota kelompok eksperimen dan yang menjadi kelompok kontrol. Pada penelitian ini bias seleksi dikendalikan dengan memilih subjek penelitian dan kelompok perlakuan secara acak (random).

b. *History Effect* (efek sejarah)

Efek sejarah adalah peristiwa-peristiwa yang terjadi diluar proses latihan. Agar proses latihan tidak terkontaminasi oleh efek sejarah yang berupa peristiwa-peristiwa diluar proses latihan, dilakukan upaya agar proses latihan pada dua kelompok yang diteliti selain proses penelitian berlangsung dalam situasi dan kondisi yang relatif sama. Usaha untuk meminimalisir pada *history effect* (efek sejarah) yaitu dengan memberikan penekanan pada subjek penelitian agar tidak melakukan latihan di luar treatment selama penelitian berlangsung, disamping itu waktu pemberian perlakuan dibatasi.

c. *Maturation* (Kematangan)

Kematangan disini adalah perubahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi. Untuk itu penelitian ini dibatasi dalam rentang waktu yang tidak terlalu lama. Proses yang terjadi dalam subjek merupakan fungsi dari waktu yang berjalan dan dapat mempengaruhi efek-efek yang mungkin akan disalahartikan sebagai akibat dari variabel bebas. Para subjek mungkin memberikan penampilan yang beda pada pengukuran variabel terkait, hanya karena subjek menjadi lebih tua, lebih lelah, menurun motivasinya dibandingkan pengukuran pertama. *Maturation* (kematangan) tidak termasuk ancaman validitas internal dalam penelitian ini.

d. *Testing* (Pengaruh tes)

Pengaruh tes adalah pengaruh terhadap hasil pengukuran eksperimen. Pada penelitian ini instrumen yang berupa tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengukur hasil efektivitas servis *flat* harus disesuaikan dengan kemampuan atlet. Instrumen untuk mengukur efektivitas servis *flat* atlet menggunakan instrumen tes *Hewitt Service Placement Test dalam Assessing Sport Skill* (1966: 89).

e. *Instrumentation* (Instrumen)

Instrumen yaitu pengukuran yang berhubungan dengan subjektivitas dan pengskoran. Hal ini dikendalikan dengan melakukan pengujian dan penilaian dalam waktu yang relatif sama dan penggunaan instrumen yang telah teruji validitasnya. Dengan demikian terjadinya perubahan skor pada subjek yang berbeda menjadi terbatas.

f. *Experimental Mortality* (mortalitas eksperimen)

Mortalitas eksperimen merupakan pengaruh kehilangan subjek penelitian. Untuk menghindari hal ini dilakukan upaya dengan pencatatan terhadap subjek yang telah teridentifikasi sebagai calon unit analisis dari awal pelaksanaan sampai berakhirnya proses eksperimen. Usaha yang dilakukan untuk meminimalisir *experimental Mortality* (mortalitas eksperimen) yaitu dengan mencatat kehadiran subjek penelitian dan agar selalu hadir dalam latihan.

g. *Statistical Regression* (pengaruh regresi)

Statistical Regression (pengaruh regresi) dalam penelitian ini dengan cara memilih kelompok yang memiliki karakteristik yang relatif sama. Secara statistik kelompok pemain yang diteliti memiliki kemampuan awal keterampilan servis *flat* yang sama, tidak terdapat atlet yang memiliki kemampuan sangat rendah maupun sangat tinggi, sehingga perubahan servis *flat* yang diukur setelah proses latihan diharapkan murni sebagai akibat dan perlakuan yang diberikan. Usaha yang dilakukan untuk meminimalisir *statistical Regression* (pengaruh regresi) dengan memberi tau kepada sampel penelitian, apabila terjadi masalah pribadi jangan terbawa pada saat proses latihan berlangsung agar tidak mempengaruhi latihan *imagery* dan *self talk* yang dilaksanakan.

2. Pengendalian Validitas Eksternal

Hastarjo (2011: 78) validitas eksternal merujuk pada inferensi sejauh mana hubungan kausal berlaku sepanjang variasi orang, setting, perlakuan serta dampak perlakuan. Terdapat dua jenis pengendalian validitas eksternal yaitu validitas populasi dan validitas ekologis.

Validitas populasi dikendalikan dengan cara (1) memilih sampel sesuai dengan karakteristik populasi melalui prosedur metodologis yang dapat dipertanggungjawabkan, dan (2) melakukan randomisasi saat menentukan kelompok subjek yang akan dikenai perlakuan. Kemudian validitas ekologis mempunyai kaitan dengan kondisi yang diharapkan agar

memperoleh hasil yang sama dan dilakukan dengan menyamakan karakteristik setiap kelompok eksperimen, baik keadaan, perlakuan, pelaku eksperimen, dan variabel terkait yang digunakan dalam penelitian tersebut.

Dalam penelitian ini untuk mengatasi ancaman validitas ekologi ditempuh dengan cara: (1) tidak memberitahukan kepada atlet bahwa sedang menjadi subjek penelitian, (2) tidak mengubah jadwal latihan, (3) treatment diberikan oleh pelatih yang biasa melatih atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY tersebut, (4) pemantauan terhadap pelaksanaan eksperimen dilakukan peneliti dilakukan secara tersamar melalui pengamatan dan didiskusikan dengan pelatih diluar jam latihan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Tenis Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian akan dilaksanakan selama delapan kali pertemuan. Dengan waktu pemberian *treatment* selama enam kali pertemuan, dengan diwakili dengan pretest dan diakhiri dengan post test. Penelitian ini dimulai pada tanggal 10 Juli sampai dengan tanggal 02 Agustus 2018.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan UKM UNY sebanyak 35 atlet.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet tenis lapangan UKM UNY yaitu 20 atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015: 2).

1. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas terdiri dari dua variabel, yaitu: (1) variabel bebas *manipulatif*, yang terdiri dari (a) *imagery*, (b) *self talk*; dan variabel bebas atributif yang terdiri dari (a) tingkat kecemasan tinggi, (b) tingkat kecemasan rendah. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah efektivitas servis *flat*.

2. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sumadi Suryabarata (2013: 29), “definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisi yang dapat diamati (diobservasi)”. Definisi operasional variabel memberikan arti atau makna terhadap variabel-variabel dalam penelitian tersebut. Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Latihan *imagery* adalah teknik yang digunakan untuk membantu atlet memvisualisasikan atau melatih mental ketika melakukan servis. *Imagery* dapat membantu atlet untuk lebih mudah melakukan servis dengan cara terlebih dahulu membayangkan rangkaian gerakannya kemudian membayangkan ketika melakukan teknik servis.

Tujuan latihan ini agar atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY dapat membayangkan rangkaian gerakan ketika melakukan servis dan dapat melakukan servis dengan hasil yang baik.

Sesi latihan *imagery* dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dimana setiap minggunya dilakukan 2 kali selama kurang lebih 20 menit. Dengan rincian sekitar kurang lebih 6 menit digunakan melakukan pembukaan, latihan inti *imagery* selama 10 menit, dan penutupan sekitar kurang lebih 4 menit. Menurut Cox (2002: 200) pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dan dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan.

Menurut Murphy dalam Weinberg & Gould (2011: 314) latihan mental *imagery* berlangsung selama 10 menit hal ini dikarenakan atlet akan sulit untuk berkonsentrasi jika durasi pelatihan mental *imagery* lebih dari 10 menit.

- b. Latihan *self talk* merupakan teknik latihan mental dasar untuk mengubah atau mempengaruhi pola - pola pikiran yang ada, serta suatu dialog dimana individu menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah evaluasi serta keyakinan, dan memberikan dirinya instruksi dan penguatan untuk dirinya sendiri.

Materi dalam latihan *self talk* ini yaitu; menghentikan pikiran negatif menjadi positif, menyusun isyarat kata-kata positif, dan mengubah mindset negatif menjadi positif. Tujuan dari latihan untuk menambah rasa percaya diri atlet tersebut dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi positif kemudian mengucapkan kata-kata positif itu pada dirinya sendiri. Contoh: “Saya bisa, saya bisa (dengan kepalan tangan/ menganggukan kepala).” Saya bisa melakukan servis *flat* sampai pada area kotak servis lawan dengan cepat dan keras.”

Sesi latihan *self talk* dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dimana setiap minggunya dilakukan 2 kali selama kurang lebih 20 menit. Dengan rincian sekitar kurang lebih 6 menit digunakan melakukan pembukaan, latihan inti *self talk* selama 10 menit, dan penutupan sekitar kurang lebih 4 menit.

- c. Kecemasan adalah keadaan perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini seorang atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi yang meliputi: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor instrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat.

- d. Servis *flat* adalah pukulan servis yang keras dan cepat, biasanya dilakukan pada servis pertama. Untuk mengukur servis *flat* menggunakan tes menurut *Hewitt Service Placement Test*. Tes servis dimulai dengan atlet berdiri di belakang garis *baseline* sebelah kanan untuk melakukan 10 kali servis dari sisi forehand dan backhand.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2015: 148). Instrumen sebagai alat bantu berjalannya tes dalam sebuah penelitian. Penelitian dilakukan secara hati-hati, teratur, dan sistematis untuk mendapatkan kebenaran fakta-fakta terhadap suatu permasalahan.

a. Instrumen Kecemasan

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala untuk mengukur tingkat kecemasan atlet. Skala digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal untuk mengungkapkan kepada responden. Menurut Sugiyono (2015: 103) langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian dilihat dari variabel-variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti, selanjutnya indikator-indikator yang akan diukur. Dari indikator ini kemudian dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan. Untuk memudahkan penyusunan instrumen, maka perlu digunakan matriks pengembangan instrumen atau kisi-kisi instrumen.

Dari uji coba skala ada 40 butir soal kemudian dilakukan validasi item, dari hasil perhitungan korelasi akan di dapat suatu koefisian korelasi yang digunakan untuk mengukur tingkat validasi

item dan untuk menentukan apakah suatu item itu layak digunakan atau tidak. Dalam penentuan layak atau tidaknya suatu item yang akan digunakan, biasanya dilakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi di bawah 0,05. Dari 40 butir soal yang dinyatakan valid ada 28 soal dengan taraf signifikansi 0,05. Pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach's, dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha diatas 0,6. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha 0,859 lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

b. Instrumen Servis

Uji ketepatan adalah tingkat keberhasilan yang dihasilkan atlet dengan tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan servis. Ketepatan ditunjukkan dengan membandingkan hasil pretest dan post test dalam melakukan servis.

Instrumen untuk mengukur servis menggunakan instrumen tes yaitu *Hewitt Service Placement Test (dalam Assessing Sport Skill (1966 : 89))*. Tes penempatan servis ini dengan koefisiensi validasi 0,72 dan koefisiensi reliabilitas dengan 0,94.

2. Pengumpulan Data

a. Kecemasan

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah

mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan mengedarkan angket kepada responden. Skala dalam angket ini menggunakan skala *Likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu Selalu, Sering, Kadang- Kadang, dan Tidak Pernah.

b. Tes Servis *Flat*

Tujuan tes servis ini adalah untuk mengukur kemampuan penempatan servis pada pemain tenis. Adapun langkah-langkah pelaksanaan tes dilakukan dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Sebelum melakukan tes servis, semua testi melakukan pemanasan terlebih dahulu minimal selama 10 menit.
- 2) Setelah selesai pemanasan, testi bersiap-siap untuk melakukan tes, dimulai dengan berdiri di belakang garis *baseline* sebelah kanan untuk melakukan 10 kali servis.
- 3) Setiap testi mendapat kesempatan mencoba 2 kali pukulan servis sebelum melakukan tes.
- 4) Bola harus masuk di atas net dan di bawah tali yang direntangkan di atasnya setinggi 7 kaki (2,3 m) dari tanah.
- 5) Bola yang mengenai net dan jatuh dari daerah servis maka harus diulang.
- 6) Bola yang mengenai puncak tali maka servis tidak diulang dan diberi nilai nol.

- 7) Penilaian tes ini ialah setiap bola yang dipukul masuk diantara net dan tali yang direntangkan di atas net diberi nilai atas dasar dari nilai target dimana bola tersebut jatuh.
- 8) Jumlah nilai diperoleh dari 10 kali servis dari belakang garis *baseline* sebelah kanan dan 10 kali dari sebelah kiri.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah teknik-teknik yang digunakan untuk mengolah data yang telah terkumpul dengan menggunakan teknik pengumpulan data. Dari analisis data tersebut, akan diperoleh hasil yang akan disimpulkan sebagai hasil penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS yaitu dengan menggunakan ANAVA dua jalur (*ANAVA two-way*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan homogenitas data.

1. Uji Normalitas

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji normalitas Kolmogorov- Smirnov. Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak.

2. Uji Homogenitas Varians

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji Levene test. Pengujian dilakukan terhadap dua kelompok perlakuan eksperimen. Tujuan dari uji homogenitas tersebut adalah untuk menguji apakah kedua kelompok

perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogeni atau tidak. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi, maka persyaratan untuk penggunaan ANAVA dalam analisis data sudah dipenuhi.

3. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANAVA dua jalur dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu uji Tukey yaitu dengan menggunakan program software SPSS version 20.0 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan *imagery* dan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY, (2) pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY, dan (3) interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa data yaitu data pretest posttest kecemasan dan data pretest posttest servis *flat*. Data diperoleh dari sampel penelitian yakni atlet tenis lapangan DIY sebanyak 20 atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY. Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan memberikan perlakuan dalam dua yaitu dengan bantuan pemberian latihan *imagery* dan latihan *self talk*. Pada masing-masing latihan terdapat kelompok yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan tingkat kecemasan rendah. Atlet yang diberikan perlakuan dengan bantuan pemberian latihan *imagery* terbagi menjadi dua kelompok yakni kelompok dengan tingkat kecemasan tinggi sebanyak 5 atlet dan kelompok dengan tingkat kecemasan rendah sebanyak 5 atlet. Sementara itu, atlet yang diberikan perlakuan dengan bantuan pemberian latihan *self talk* terbagi menjadi dua kelompok yakni kelompok dengan tingkat kecemasan tinggi sebanyak 5 atlet dan kelompok dengan tingkat kecemasan rendah sebanyak 5 atlet.

Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat empat kelompok, yaitu: (1) kelompok yang diberikan latihan *imagery* untuk kelompok dengan tingkat kecemasan tinggi, (2) kelompok yang diberikan latihan *self talk* untuk kelompok dengan kecemasan tingkat tinggi, (3) kelompok yang diberikan latihan *imagery* untuk kelompok dengan tingkat kecemasan rendah, dan (4) kelompok yang diberikan latihan *self talk* untuk kelompok dengan kecemasan tingkat rendah. Deskripsi masing-masing data dijelaskan dalam uraian berikut.

1. Deskripsi Data Kecemasan

Data pretest dan posttest kecemasan pada atlet yang diberikan metode latihan *imagery* dan latihan *self talk* disajikan sebagai berikut:

a. Data Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

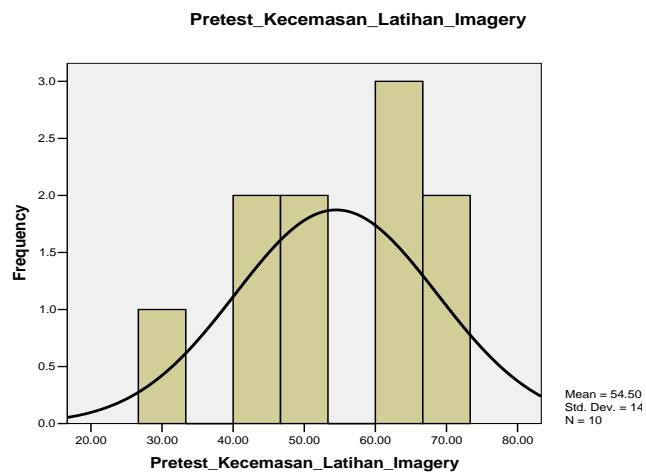
1) Data Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Data pretest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *imagery* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2.
Rangkuman Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Hasil Analisis	Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>
Mean	54,5000
Median	55,5000
Modus	48,00
Standart Deviasi	14,19898
Skor minimum	28,00
Skor maksimum	73,00

Selanjutnya deskripsi data disajikan dalam bentuk histogram dari skor pretest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *imagery* sebagai berikut.



Gambar 8.

Histogram Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas pretest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *imagery* terletak pada skor 48,00 sebanyak 2 atlet (20,0%).

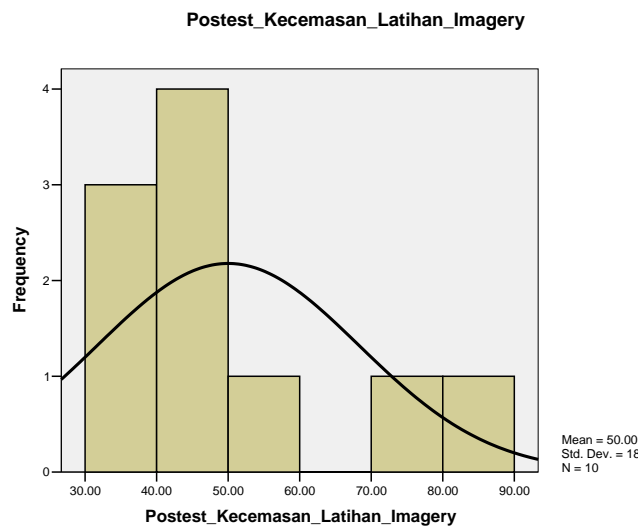
2) Data Postest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Data postest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *imagery* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.
Rangkuman Postest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Hasil Analisis	Postest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>
Mean	50,0000
Median	44,5000
Modus	33,00
Standart Deviasi	18,31211
Skor minimum	33,00
Skor maksimum	84,00

Selanjutnya deskripsi data disajikan dalam bentuk histogram dari skor postest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *imagery* sebagai berikut.



Gambar 9.

Histogram Postest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas postest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *imagery* terletak pada skor 33,00 sebanyak 2 atlet (20,0%).

b. Data Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Data kecemasan kelompok atlet yang diberikan latihan *self talk* terdiri dari dua yakni pretest dan posttest yang disajikan sebagai berikut:

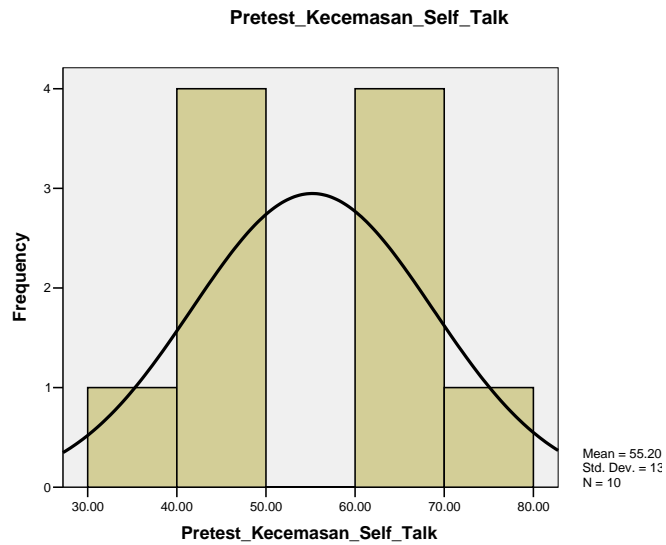
1) Data Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Data pretest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *self talk* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.
Rangkuman Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Hasil Analisis	Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Self Talk</i>
Mean	55,2000
Median	56,0000
Modus	63,00
Standart Deviasi	13,53021
Skor minimum	33,00
Skor maksimum	74,00

Selanjutnya deskripsi data disajikan dalam bentuk histogram dari skor pretest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *self talk* sebagai berikut.



Gambar 10.
Histogram Pretest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas pretest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *self talk* terletak pada skor 63,00 sebanyak 2 atlet (20,0%).

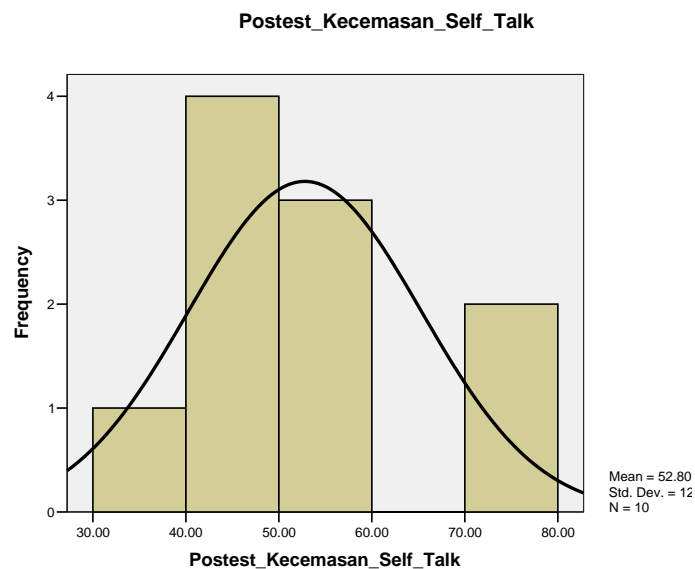
2) Data Postest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Data postest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *self talk* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5.
Rangkuman Postest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Hasil Analisis	Postest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Metode Latihan <i>Self Talk</i>
Mean	52,8000
Median	49,0000
Modus	44,00
Standart Deviasi	12,54149
Skor minimum	38,00
Skor maksimum	78,00

Selanjutnya deskripsi data disajikan dalam bentuk histogram dari skor posttest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *self talk* sebagai berikut.



Gambar 11.
Histogram Posttest Kecemasan Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas posttest kecemasan kelompok yang diberikan latihan *self talk* terletak pada skor 33,00 sebanyak 2 atlet (20,0%).

2. Deskripsi Data Servis *Flat*

Data pretest dan posttest *servis flat* pada atlet yang diberikan latihan *imagery* dan latihan *self talk* disajikan sebagai berikut:

a. Data *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Data *servis flat* kelompok atlet yang diberikan latihan *imagery* terdiri dari dua yakni pretest dan posttest yang disajikan sebagai berikut:

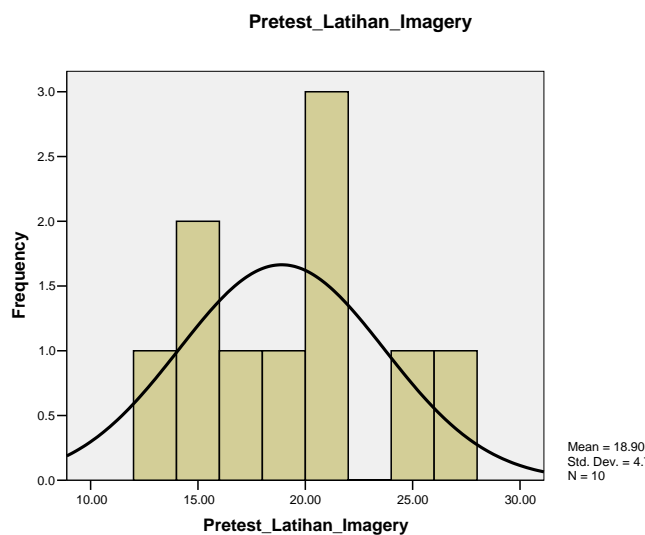
1) Data Pretest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Data pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6.
Rangkuman Pretest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Hasil Analisis	Pretest <i>Servis Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>
Mean	18,9000
Median	19,5000
Modus	14,00
Standart Deviasi	4,79467
Skor minimum	15,00
Skor maksimum	13,00

Selanjutnya deskripsi data disajikan dalam bentuk histogram dari skor pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* sebagai berikut.



Gambar 12.
Histogram Pretest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas data pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* terletak pada skor 14,00 sebanyak 2 atlet (20,0%).

Selanjutnya dilakukan perhitungan penentuan kecenderungan skor pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* yang disajikan sebagai berikut.

Tabel 7.
Kategori Kecenderungan Data Pretest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

No	Kategori	F	Persentase (%)
1	Kurang Baik	4	40,0
2	Baik	6	60,0
Total		10	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kategori kecenderungan skor pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* yang berada pada kategori kurang baik sebanyak 4 atlet (40,0%) dan yang berada pada kategori baik sebanyak 6 atlet (60,0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kategori kecenderungan skor pretest *servis flat* kelompok yang diberikan metode latihan *imagery* berada pada kategori baik (60,0%).

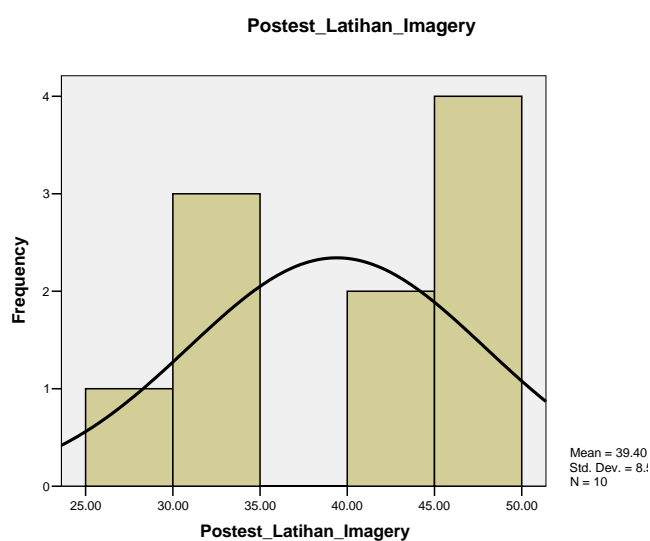
2) Data Postest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Data postest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 8.
Rangkuman Postest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Hasil Analisis	Postest <i>Servis Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Imagery</i>
Mean	39,4000
Median	41,5000
Modus	26,00
Standart Deviasi	8,51404
Skor minimum	24,00
Skor maksimum	26,00

Selanjutnya deskripsi data disajikan dalam bentuk histogram dari skor postest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* sebagai berikut.



Gambar 13.
Histogram Postest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas data postest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* terletak pada skor 26,00 sebanyak 1 atlet (10,0%).

Selanjutnya dilakukan perhitungan penentuan kecenderungan skor posttest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* yang disajikan sebagai berikut.

Tabel 9.
Kategori Kecenderungan Data Posttest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Imagery*

No	Kategori	F	Persentase (%)
1	Kurang Baik	4	40,0
2	Baik	6	60,0
Total		10	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kategori kecenderungan skor posttest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* yang berada pada kategori kurang baik sebanyak 4 atlet (40,0%) dan yang berada pada kategori baik sebanyak 6 atlet (60,0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kategori kecenderungan skor posttest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* berada pada kategori baik (60,0%).

b. Data *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Data *servis flat* kelompok atlet yang diberikan latihan *self talk* terdiri dari dua yakni pretest dan posttest yang disajikan sebagai berikut:

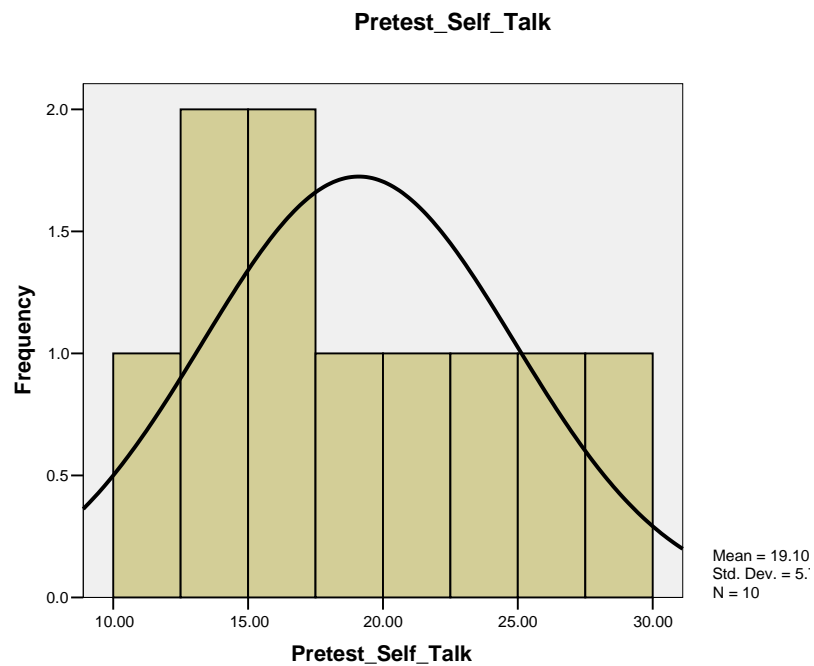
1) Data Pretest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Data pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 10.
Rangkuman Pretest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Hasil Analisis	Pretest <i>Servis Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Self Talk</i>
Mean	19,1000
Median	18,0000
Modus	14,00
Standart Deviasi	5,78216
Skor minimum	17,00
Skor maksimum	11,00

Selanjutnya deskripsi data disajikan dalam bentuk histogram dari skor pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* sebagai berikut.



Gambar 14.
Histogram Pretest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas data pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* terletak pada skor 14,00 sebanyak 2 atlet (20,0%).

Selanjutnya dilakukan perhitungan penentuan kecenderungan skor pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* yang disajikan sebagai berikut.

Tabel 11.
Kategori Kecenderungan Data Pretest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Self talk*

No	Kategori	F	Persentase (%)
1	Kurang Baik	6	60,0
2	Baik	4	40,0
Total		10	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kategori kecenderungan skor pretest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* yang berada pada kategori kurang baik sebanyak 6 atlet (60,0%) dan yang berada pada kategori baik sebanyak 4 atlet (40,0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kategori kecenderungan skor pretest *servis flat* kelompok yang diberikan metode latihan *self talk* berada pada kategori kurang baik (60,0%).

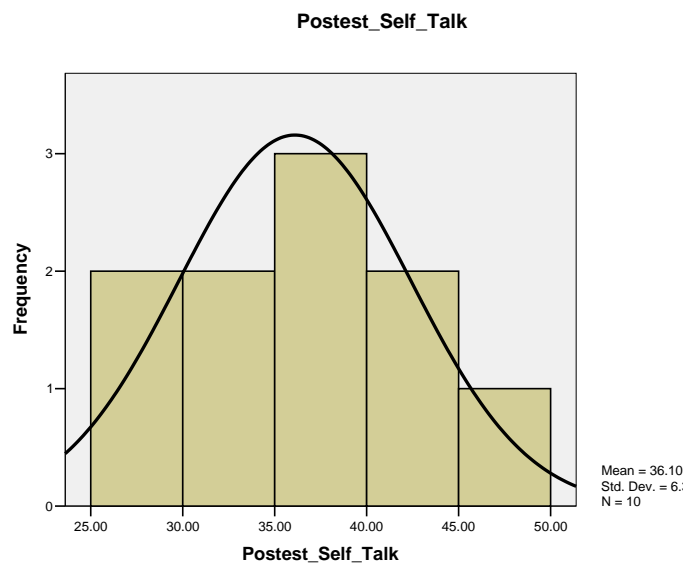
2) Data Postest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Data postest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 12.
Rangkuman Postest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Hasil Analisis	Postest <i>Servis Flat</i> Kelompok yang Diberikan Latihan <i>Self Talk</i>
Mean	36,1000
Median	36,0000
Modus	28,00
Standart Deviasi	6,31489
Skor minimum	20,00
Skor maksimum	28,00

Selanjutnya deskripsi data disajikan dalam bentuk histogram dari skor postest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* sebagai berikut.



Gambar 15.

Histogram Postest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Self Talk*

Berdasarkan histogram di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas data posttest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* terletak pada skor 28,00 sebanyak 2 atlet (20,0%).

Selanjutnya dilakukan perhitungan penentuan kecenderungan skor posttest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* yang disajikan sebagai berikut.

Tabel 13.
Kategori Kecenderungan Data Posttest *Servis Flat* Kelompok yang Diberikan Latihan *Self talk*

No	Kategori	F	Persentase (%)
1	Kurang Baik	6	60,0
2	Baik	4	40,0
Total		10	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kategori kecenderungan skor posttest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* yang berada pada kategori kurang baik sebanyak 6 atlet (60,0%) dan yang berada pada kategori baik sebanyak 4 atlet (40,0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kategori kecenderungan skor posttest *servis flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* berada pada kategori kurang baik (60,0%).

B. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini terdiri atas dua bagian yaitu analisis data untuk uji prasarat analisis dan analisis data untuk uji hipotesis penelitian. Kedua analisis tersebut diperjelas pada bagian berikut:

1. Uji Prasyarat Analisis Data

Sebagai syarat untuk dapat melakukan analisis data, maka peneliti harus melakukan prasyarat analisis data, yaitu dengan perhitungan normalitas dan perhitungan homogenitas.

a. Perhitungan Normalitas

Perhitungan normalitas masing-masing variabel penelitian dimaksudkan untuk mengetahui data masing-masing variabel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Perhitungan normalitas dilakukan untuk mengukur pretest dan postes *servis flat* pada kelompok yang diberikan latihan *imagery* dan latihan *self talk*. Adapun kriteria pengujian yang digunakan untuk mengukur normalitas populasi dalam penelitian ini adalah apabila *Asymp. Sig* > dari nilai alpha yang ditetapkan $\alpha = 0,05$, dan data tidak normal apabila *Asymp. Sig* < dari tingkat alpha yang ditetapkan $\alpha = 0,05$. Pengujian normalitas dihitung menggunakan *Kolmogorov-Simirmov* dengan bantuan program SPSS 16.0 for windows. Nilai signifikansi probabilitasnya (*p-value*) > dari, dan populasi tidak berdistribusi normal jika *p-value* < dari signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil dari perhitungan normalitas dengan menggunakan bantuan SPSS 16.0 for window dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 14.
Hasil Perhitungan Normalitas

Kelompok	Data	Kolmogorov		Kesimpulan
		Z	Asymp sig	
Latihan <i>Imagery</i>	Pretest	0,464	0,983	Normal
	Postest	0,552	0,921	Normal
Latihan <i>Self Talk</i>	Pretest	0,448	0,988	Normal
	Postest	0,453	0,986	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi > 0.05 ; maka dinyatakan bahwa data berdistribusi normal.

b. Perhitungan Homogenitas

Prasyarat analisis data yang kedua adalah perhitungan homogenitas. Perhitungan homogenitas ini menggunakan uji F atau *Levene*. Test perhitungan homogenitas ini adalah untuk menguji dua data, yaitu:

- 1) Data pretest *servis flat* pada kelompok yang diberikan latihan *imagery* dan latihan *self talk*.
- 2) Data postes *servis flat* pada kelompok yang diberikan latihan *imagery* dan latihan *self talk*.

Dari hasil analisis perhitungan homogenitas dengan menggunakan bantuan SPSS 22.0 *for window* didapat rangkuman nilai statistik uji *levene* berikut ini:

Tabel 15.
Hasil Perhitungan Homogenitas

No	Kategori	<i>Levene Statistic</i>	Asymp sig	Kesimpulan
1.	Pretest	0,614	0,444	Homogen
2.	Posttest	2,408	0,138	Homogen

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi hasil uji *levene* baik pada pretest dan posttest *servis flat* pada kelompok yang diberikan latihan *imagery* dan latihan *self talk* memiliki nilai signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelas adalah homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujiang hipotesis ini menggunakan anava dua jalur (anava *two-way*) dan *paired t test*. Dalam penelitian ini ada empat hipotesis yang diuji. Hipotesis yang diujikan adalah sebagai berikut.

a. Pengujian Hipotesis Pertama

H_a : “Ada pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

H_0 : “Tidak ada pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

Pengambilan keputusan dan penarikan kesimpulan terhadap uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan simpulan adalah jika peluang kesalahan < 0,05; maka hipotesis nihil (H_0) ditolak, dan jika peluang kesalahan > 0,05; maka hipotesis nihil (H_0) diterima.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *paired t test* diperoleh hasil uji hipotesis sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil Uji *Paired T Test*
(Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Ketepatan Servis *Flat*)

Metode	Servis <i>Flat</i>	Rata-rata	t _{-hitung}	P
Latihan <i>Imagery</i>	Pretest	18,90	8,710	0,000
	Posttest	39,40		

Sumber: Data primer diolah

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata pretest servis *flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* sebesar 18,90 dan rata-rata posttest servis *flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* sebesar

39,40. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa rata-rata posttest servis *flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* lebih tinggi daripada rata-rata pretest servis *flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery*.

Hasil uji *paired t test* pada variabel servis *flat* kelompok yang diberikan latihan *imagery* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,710 dan $p = 0,000 < 0,05$; maka H_0 dapat ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY. Dengan demikian hipotesis pertama yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY” **diterima**.

H_a : “Ada pengaruh latihan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY”.

H_0 : “Tidak ada pengaruh latihan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY”.

Pengambilan keputusan dan penarikan kesimpulan terhadap uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan simpulan adalah jika peluang kesalahan $< 0,05$; maka hipotesis nihil (H_0) ditolak, dan jika peluang kesalahan $> 0,05$; maka hipotesis nihil (H_0) diterima.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *paired t test* diperoleh hasil uji hipotesis sebagai berikut.

Tabel 17. Hasil Uji *Paired T Test*
(Pengaruh Latihan *Self Talk* terhadap Ketepatan Servis *Flat*)

Metode	Servis <i>Flat</i>	Rata-rata	t _{hitung}	p
Latihan <i>Self Talk</i>	Pretest	19,10	17,391	0,000
	Posttest	36,10		

Sumber: Data primer diolah

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata pretest servis *flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* sebesar 19,10 dan rata-rata posttest servis *flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* sebesar 36,10. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa rata-rata posttest servis *flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk* lebih tinggi daripada rata-rata pretest servis *flat* kelompok yang diberikan latihan *self talk*.

Hasil uji *paired t test* pada variabel servis *flat* kelompok yang diberikan metode latihan *self talk* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 17,391 dan $p = 0,000 < 0,05$; maka H_0 dapat ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY. Dengan demikian hipotesis kedua yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh latihan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY” **diterima**.

b. Pengujian Hipotesis Kedua

H_a : “Ada perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY”.

H_0 : “Tidak ada perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY”.

Pengambilan keputusan dan penarikan kesimpulan terhadap uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan simpulan adalah jika peluang kesalahan < 0,05; maka hipotesis nihil (H_0) ditolak, dan jika peluang kesalahan > 0,05; maka hipotesis nihil (H_0) diterima. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan anava dua jalur (anava *two-way*) diperoleh hasil uji hipotesis sebagai berikut.

Tabel 18. Hasil Uji Anava Dua Jalur (Anava *Two-Way*)
(Pengaruh antara Atlet dengan Kecemasan Tinggi dan Kecemasan Rendah terhadap Ketepatan Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tennis Lapangan UNY)

Variabel	Kecemasan	Rata-rata	F_{hitung}	p	R <i>Square</i>
Servis <i>Flat</i>	Tinggi	16,1000	5,003	0,038	0,217
	Rendah	21,4000			

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan tinggi sebesar 16,10 dan rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan rendah sebesar 21,40. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan rendah lebih baik daripada rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan tinggi.

Hasil uji anava dua jalur (anava *two-way*) diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 5,003 dan $p = 0,038 < 0,05$; maka H_0 dapat ditolak, sehingga dapat

disimpulkan ada perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap efektivitas servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY. Dengan demikian hipotesis pertama yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY” **diterima**.

Hasil uji R^2 pada variabel keterampilan proses diperoleh nilai R^2 sebesar 0,217. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas servis *flat* dipengaruhi variabel kecemasan tinggi dan kecemasan rendah sebesar 21,7%, sedangkan sisanya sebesar 78,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

c. Pengujian Hipotesis Ketiga

H_a : “Ada interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

H_0 : “Tidak ada interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

Pengambilan keputusan dan penarikan kesimpulan terhadap uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan simpulan adalah jika peluang kesalahan $< 0,05$; maka hipotesis nihil (H_0) ditolak, dan jika peluang kesalahan $> 0,05$; maka

hipotesis nihil (H_0) diterima. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan anava dua jalur diperoleh hasil uji hipotesis sebagai berikut.

Tabel 19. Hasil Uji Anava Dua Jalur
(Interaksi antara Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan terhadap Ketepatan Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tennis Lapangan UNY)

Kecemasan	Metode	Rata-Rata	F_{hitung}	p	R Square
Tinggi	Latihan <i>Imagery</i>	14,40	18,489	0,001	0,681
	Latihan <i>Self Talk</i>	17,80			
Rendah	Latihan <i>Imagery</i>	26,60			
	Latihan <i>Self Talk</i>	16,20			

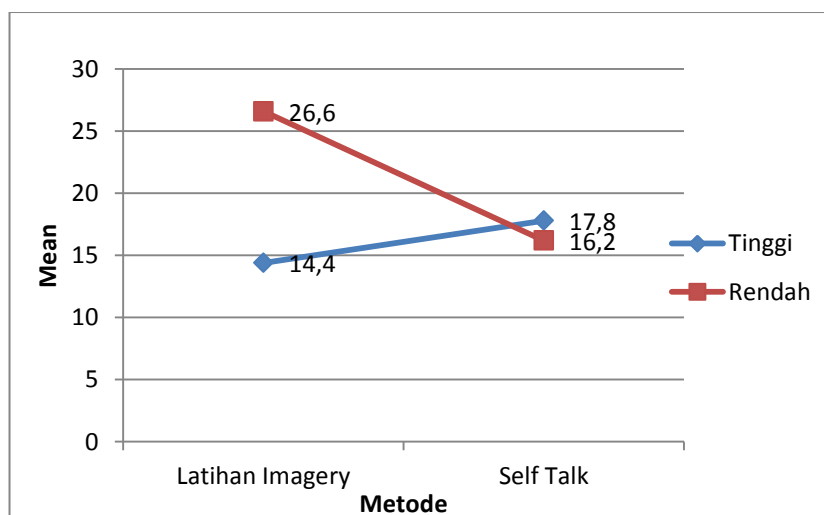
Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan tinggi yang diberikan latihan *imagery* sebesar 14,40 dan rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan tinggi yang diberikan latihan *self talk* sebesar 17,80. Sementara itu, rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan rendah yang diberikan latihan *imagery* sebesar 26,60 dan rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan rendah yang diberikan latihan *self talk* sebesar 16,20. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan rendah yang diberikan *imagery* lebih baik daripada rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan rendah yang diberikan *self talk*.

Hasil uji anava dua jalur diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 18,489 dan $p = 0,001 < 0,05$; maka H_0 dapat ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap efektivitas servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY. Dengan demikian hipotesis keempat yang menyatakan bahwa “Ada interaksi antara

latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY” **diterima**.

Hasil uji R^2 pada variabel metode latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* diperoleh nilai R^2 sebesar 0,681. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas servis *flat* dipengaruhi etode latihan psikologis dan tingkat kecemasan sebesar 68,1%, sedangkan sisanya sebesar 31,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Histogram dari interaksi antara metode latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY disajikan sebagai berikut.



Gambar 16. Histogram Interaksi antara Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan terhadap Ketepatan Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY

Setelah teruji terdapat interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY,

maka perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey. Hasil uji lanjut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 20. Hasil Tukey

Kecemasan	Interaksi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
Tinggi	Sedang	9,3095(*)	2,46184	0,004
	Rendah	16,0000(*)	3,15947	0,000
Sedang	Tinggi	-9,3095(*)	2,46184	0,004
	Rendah	6,6905(*)	2,46184	0,037
Rendah	Tinggi	-16,0000(*)	3,15947	0,000
	Sedang	-6,6905(*)	2,46184	0,037

Based on observed means.

* *The mean difference is significant at the ,05 level.*

Berdasarkan tabel di atas pada Mean Difference (I-J) terdapat tanda (*) di sebelah kanan angka, hal ini berarti ada perbedaan signifikan antara kecemasan (Rendah), kecemasan S (Sedang), dan kecemasan T (Tinggi).

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan *imagery* dan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY, (2) pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tennis Lapangan UNY, dan (4) interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan

servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY. Pembahasan masing-masing tujuan disajikan sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Ketepatan Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 8,710 dan $p = 0,000 < 0,05$; sehingga penelitian ini mampu membuktikan hipotesis pertama yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan servis *flat* dipengaruhi oleh latihan *imagery*. *Imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Menurut Gunarsa, dkk (1996: 59) *imagery* adalah daya pikir untuk membayangkan, mengkhayalkan, atau menciptakan gambaran atau kejadian dalam pikiran.

Dalam *imagery* berbagai pengalaman diperoleh melalui panca indera dengan cara melihat, merasakan dan mendengar tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi didalam otak. Dalam hal ini atlet akan menciptakan sebuah adegan dalam otaknya terkait dengan apa yang akan atlet lakukan. Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan

penuh kesadaran memanggil bayangan yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*.

Latihan mental *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya kedalam bayangan pola gerak yang bermakna (Komarudin,2015:82).

Latihan *imagery* yang merupakan latihan psikologis perlu dikuasai atlet tenis lapangan untuk membantu menurunkan kecemasan ketika di lapangan dan meningkatkan ketepatan servis *flat* yang baik. Atlet elit sering menggunakan latihan *imagery* sebagai bagian dari proses latihan dan pertandingan, teori ini dikuatkan dengan banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan latihan mental *imagery* penampilannya menjadi lebih baik, tidak hanya dalam proses latihan namun pada saat pertandingan. Atlet akan dapat melakukan latihan *imagery* untuk meningkatkan potensinya khususnya dalam melakukan gerakan servis *flat* dengan baik apabila melakukan latihan *imagery* dengan sistematis. Hal tersebut dikuatkan dengan yang dikatakan Evans, Jones, dan Mullen dalam Komarudin (2013:88) bahwa seluruh atlet mempunyai potensi untuk meningkatkan kemampuan *imagery* mereka melalui latihan yang sistematis.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sukamto (2013) yang berjudul “Pengaruh latihan *Imagery* terhadap

Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Bantul". Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen, dengan $t_{hitung} = 4,389 > t_{tabel} = 2,101$ dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

Weinberg & Gold, (2011: 295) menyatakan bahwa beberapa penelitian menunjukkan latihan mental internal *imagery* lebih cocok untuk diterapkan untuk atlet dari berbagai macam cabang olahraga. Lebih lanjut dijelaskan bahwa latihan mental *imagery* lebih bagus dan tepat digunakan untuk *open skills*. Menurut Schmidt & Wriesberg (Sukadiyanto, 2006: 166) keterampilan terbuka (*open skills*) merupakan jenis keterampilan yang kondisi lingkungan disekitar pertandingan sulit untuk dikendalikan dan diperkirakan. Artinya posisi lawan dan sasaran bergerak aktif atau aktivitasnya dipengaruhi oleh orang lain atau sebuah rintangan.

Berkaitan dengan teknik servis *flat* dalam permainan tenis lapangan dapat dikatakan bahwa teknik tersebut termasuk dalam *open skills*. Artinya dalam proses pelaksanaan dipengaruhi oleh sebuah rintangan, dalam hal ini rintangannya berupa net dan angin ketika melakukan *servis flat*. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan mental *imagery*

lebih tepat digunakan untuk membantu atlet untuk meningkatkan efektivitas servis *flat*.

2. Pengaruh Latihan *Self Talk* terhadap Ketepatan Servis Flat Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 17,391 dan $p = 0,000 < 0,05$; sehingga penelitian ini mampu membuktikan hipotesis kedua yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh latihan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas servis *flat* dipengaruhi oleh latihan *self talk*. Hardy & Jones dalam Komarudin (2015 : 122) menyatakan bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental. Selk (2009: 32) menjelaskan bahwa *self talk* adalah sebuah strategi kognitif yang melibatkan aktivasi proses mental untuk mengubah atau mempengaruhi pola-pola pikiran yang ada.

Latihan *self talk* diharapkan dapat mengubah pola pikir atlet yang negatif menjadi yang positif. Bilamana pikiran negatif muncul, lebih baik bagi atlet untuk mengatakan “stop”. Kemudian ulangi lagi berulang-ulang pesan positif yang atlet inginkan untuk menutupi pikirannya. Hal ini akan membantu untuk bertindak di luar sikap yang diinginkan, meskipun atlet tidak dapat merasakan cara itu sama sekali.

Self talk merupakan latihan mental dasar untuk mengubah atau mempengaruhi pola-pola pikiran yang ada, serta suatu dialog dimana individu

menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah evaluasi serta keyakinan, dan memberikan dirinya instruksi dan penguatan untuk dirinya sendiri. *Self talk* dapat dilakukan secara tertutup, sehingga tidak didengar oleh orang lain, atau terbuka yang dapat didengarkan oleh orang lain dan ditujukan oleh diri sendiri. Jika semakin banyak kata dan kalimat positif yang diucapkan pada diri seseorang, maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif untuk mendapatkan hasil yang baik.

Hasil penelitian ini memperkuat pendapat hardy, Gammage, dan Hall dalam Komarudin (2015:125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Dalam latihan *self talk* mempunyai nilai sisi positif dan negatifnya. *Self talk* yang positif akan dapat memberikan dorongan bagi atlet untuk dapat melakukan keterampilan gerakan yang baik. Jika dalam melakukan servis *flat* pada tenis lapangan, *self talk* mempunyai ruang dalam mempengaruhi pukulannya. Ketika sebelum atlet melakukan pukulan servis *flat*, atlet bisa mengatakan kepada dirinya sendiri ungkapan positif, maka dengan ungkapan dari diri atlet itu akan memunculkan emosional yang positif untuk dapat mencapai performa gerakan servis *flat* agar menjadi pikiran yang positif dengan apa yang atlet itu katakan.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Felix Rifaldi (2012), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery Relaxation* dan *Self Talk* terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 *Point Shoot* Atlet putra tim Libama bola basket UPN Veteran Yogyakarta”. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap konsentrasi atlet putra tim Libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta.

3. Pengaruh antara Atlet dengan Kecemasan Tinggi dan Kecemasan Rendah terhadap Ketepatan Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY. Hal ini dibuktikan dari uji anava dua jalur (anava *two-way*) diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 5,003 dan $p = 0,038 < 0,05$; maka H_0 dapat ditolak, sehingga dapat disimpulkan penelitian ini mampu membuktikan hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY”. Hasil uji R^2 pada variabel keterampilan proses diperoleh nilai R^2 sebesar 0,217. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas servis *flat* dipengaruhi variabel kecemasan tinggi dan kecemasan rendah sebesar 21,7%, sedangkan sisanya sebesar 78,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan servis *flat* dipengaruhi oleh faktor kecemasan. Menurut Fauzul Iman (2012: 17) kecemasan merupakan masalah gejala emosi yang sering menghadapi atlet, terutama pada cabang olahraga individu dengan kesulitan yang cukup tinggi. Seperti kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang

berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan dan prestasi kurang maksimal.

Atlet yang mengalami kecemasan merasakan kekhawatiran dan kepanikan yang berlebihan, sehingga mereka seringkali sulit berkonsentrasi. Kecemasan tentu saja sering bahkan selalu dirasakan bagi setiap atlet, bahkan penulis sendiri juga pernah merasakan kecemasan dalam mengikuti pertandingan. Kecemasan tersebut tentu saja dapat berpengaruh pada penampilan atlet karena perasaan yang tidak tenang. Selain itu, atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang.

Kecemasan yang dialami para atlet tidak boleh dibiarkan begitu saja, karena dapat mempengaruhi hasil ketepatan servis *flat* dan mempengaruhi performa keseluruhan. Apabila seorang atlet memiliki tingkat kecemasan yang rendah, maka ia akan melakukan servis *flat* dengan baik dan tidak menggagalkan servis pertama (*servis flat*), sehingga menghasilkan ketepatan servis *flat* yang menyulitkan lawan dan mendapatkan poin. Namun, jika atlet itu memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, maka servis *flat* yang dilakukan tidak maksimal dan tidak menghasilkan ketepatan servis *flat* yang baik.

4. Interaksi antara Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan terhadap Ketepatan Servis *Flat* Atlet Putra UKM Tenis Lapangan UNY

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra

UKM Tenis Lapangan UNY. Hal ini dibuktikan dari uji anava dua jalur diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 18,489 dan $p = 0,001 < 0,05$. Dengan demikian penelitian ini berhasil membuktikan hipotesis keempat yang menyatakan bahwa “Ada interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY”.

Hasil uji R^2 pada variabel latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* diperoleh nilai R^2 sebesar 0,681. Hal ini menunjukkan bahwa ketepatan servis *flat* dipengaruhi etode latihan psikologis dan tingkat kecemasan sebesar 68,1%, sedangkan sisanya sebesar 31,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Servis *flat* adalah servis yang menghasilkan bola meluncur lurus dan keras ke arah kotak servis lawan (Scharff R: 2001: 67). Karena servis *flat* bersifat keras dan cepat, biasanya dilakukan pada servis pertama. Teknik pukulan servis sangat penting bagi atlet untuk dapat menguasai jalannya pertandingan dan teknik pukulan ini tidak hanya menjadi pukulan pembuka tetapi merupakan bentuk dari serangan pertama untuk dapat mendapatkan poin. Servis sebagai salah satu pukulan yang sulit dipelajari, namun pukulan ini dapat berkontribusi untuk menang dan mendapatkan keuntungan ketika bermain. Pukulan servis harus dilakukan dengan sebaik mungkin agar lawan sulit untuk menerima dan mengembalikan bola, sehingga memudahkan pemain yang melakukan servis untuk mendapatkan poin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketepatan servis *flat* pada tenis lapangan dipengaruhi oleh latihan psikologis dan tingkat kecemasan.

Pencapaian hasil latihan yang optimal dapat dicapai melalui peranan yang sangat penting dari seorang pelatih. Pelatih yang menggunakan latihan psikologis dan memperhatikan mental atlet, dapat membantu atletnya mencapai hasil latihan dan pertandingan yang optimal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Duran Bush & Salmela, et al., (2002) menjelaskan bahwa para atlet elite dan pelatih, sukses menggunakan teknik dan strategi pelatihan mental untuk membantu meraih kesuksesan. Selain itu, James (1982) mengemukakan bahwa 50% dari hasil pertandingan ditentukan oleh faktor mental dan psikologis. Atlet yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional, karena suasana dan kondisi emosi atlet ketika saat bertanding di lapangan dapat sewaktu-waktu berubah.

Tingkat kecemasan juga dapat mempengaruhi ketepatan servis *flat* pada tenis lapangan. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami atlet dan tidak bisa mengontrol maka ketepatan servis *flat* juga akan lebih rendah. Namun jika atlet dapat mengontrol kecemasan yang dialami maka ketepatan servis *flat* dapat dicapai dengan maksimal dan menghasilkan point. Dengan begitu supaya atlet tenis lapangan dapat melakukan servis *flat* yang baik dan maksimal, perlu dilakukan metode latihan psikologis. Metode latihan psikologis ada beberapa macam di antaranya yaitu metode latihan *imagery* dan metode latihan *self talk*.

Latihan *imagery* dapat dilakukan atlet tenis ketika sebelum bertanding maupun saat bertanding. Atlet tenis dapat mengadopsi fokus internal dengan

latihan *imagery* dengan cara beberapa menit membayangkan dan merasakan posisi kaki, gerakan lengan ketika memukul, memperhatikan bola yang dilemparkan ke atas dan ketika memukul, posisi raket dan tenaga yang akan dikeluarkan supaya menghasilkan ketepatan sehingga menjadi servis *flat* yang baik, selanjutnya fokus eksternal atlet ketika bola itu sudah dipukul dan masuk ke area kotak servis lawan.

Atlet tenis juga perlu melakukan *self talk* dimana akan melakukan servis pertama yaitu servis *flat*, supaya yakin bagaimana gerakan servis *flat* yang akan dipukul. Atlet bisa mengatakan kepada dirinya sendiri “aku bisa melakukan servis *flat*”, “servis *flat in*”, atau “lakukan servis *flat* dengan baik”. Hal tersebut dapat menguatkan komitmen atlet, dan sebagai motivasi atlet untuk dapat melakukan servis *flat* dengan baik. Semakin banyak kata positif yang kita katakan maka akan semakin tercapai hasil yang kita inginkan.

Dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan kedua metode latihan psikologis yang meliputi: *imagery* dan *self talk* dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketepatan servis *flat* atlet. Metode latihan psikologis ini membantu atlet untuk dapat melakukan keterampilan teknik dengan baik. Selain itu, latihan *imagery* dan latihan *self talk* dapat menurunkan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan *imagery* dan *self talk* terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.
2. Ada perbedaan pengaruh antara atlet dengan kecemasan tinggi dan kecemasan rendah terhadap efektivitas servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY. Hal ini dibuktikan dari nilai F_{hitung} sebesar 5,003 dan $p = 0,038 < 0,05$. Nilai rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan tinggi sebesar 16,10 dan rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan rendah sebesar 21,40. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan rendah lebih baik daripada rata-rata servis *flat* kelompok atlet dengan kecemasan tinggi.
3. Ada interaksi antara latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY. Hal ini dibuktikan dari nilai F_{hitung} sebesar 18,489 dan $p = 0,001 < 0,05$. Dengan demikian ada interaksi yang signifikan antara metode latihan mental *imagery* dan *self talk* serta tingkat kecemasan (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY.

B. Implikasi

Dengan berpijak pada hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menerapkan latihan psikologis dan tingkat kecemasan terhadap ketepatan servis *flat* atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY. Dengan demikian dapat digeneralisasikan bahwa latihan psikologis dapat diimplikasikan dalam:

1. Latihan psikologis yang meliputi latihan *imagery* dan latihan *self talk* berpengaruh terhadap efektivitas servis *flat*. Latihan psikologis yang tepat diterapkan oleh pelatih dapat menurunkan tingkat kecemasan pada saat menghadapi suatu pertandingan, karena para atlet sudah terlatih dalam mengelola emosi dan mental pada saat bertanding, sehingga latihan psikologis yang meliputi latihan *imagery* dan latihan *self talk* dapat membantu atlet mencapai hasil latihan dan pertandingan yang optimal.
2. Bagi pelatih UKM Tenis Lapangan UNY, latihan psikologis yang meliputi latihan *imagery* dan latihan *self talk* dapat diterapkan dalam latihan tenis lapangan. Penerapan latihan psikologis yang tepat dapat membantu para atlet dalam mengelola mental, sehingga atlet dapat mengontrol kecemasan yang dialami dan ketepatan servis *flat* dapat dicapai dengan maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan untuk memperoleh hasil yang maksimal, namun pada kenyataannya dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan-kekurangan yang disebabkan oleh keterbatasan, diantaranya sebagai berikut.

1. Penelitian ini menggunakan subjek yang berjumlah 20 siswa. Agar bisa digeneralisasikan untuk ruang lingkup yang lebih luas, maka dapat dilakukan penelitian yang melibatkan lebih banyak sampel dengan harapan dapat menyelesaikan masalah yang timbul secara lebih baik dan menyeluruh.
2. Penerapan latihan psikologis, hendaknya dilakukan dengan persiapan yang matang, sehingga membantu atlet untuk dapat melakukan keterampilan teknik servis *flat* dengan baik.
3. Dalam penerapan latihan psikologis perlu diperhatikan alokasi waktu dan peran pelatih selama masa latihan, sehingga para atlet benar-benar mampu menerapkan latihan psikologis yang meliputi latihan *imagery* dan latihan *self talk* pada saat menghadapi pertandingan.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan, yaitu:

1. Pelatih UKM Tenis Lapangan UNY diharapkan dapat menerapkan latihan psikologis karena penggunaan latihan psikologis yang meliputi latihan *imagery* dan latihan *self talk* memberikan dampak positif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketepatan servis *flat* dengan baik, sehingga para atlet dapat mengelola mental dengan baik saat pertandingan berlangsung.
2. Perlu adanya penambahan frekuensi waktu dalam penggunaan latihan psikologis dengan cara sering dipergunakan dalam latihan, sehingga

tujuan dalam pertandingan untuk mendapatkan servis *flat* yang baik dan menghasilkan point yang tinggi dapat terealisasi.

3. Para atlet harus selalu berusaha untuk mengelola tingkat kecemasan selama pertandingan tenis lapangan berlangsung, guna menciptakan servis *flat* yang baik, sehingga menghasilkan pukulan yang sulit diterima lawan dan dapat menghasilkan poin lebih cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdin, J. M. (2010). *Imagery for sport performance: A Comprehensive Literature Review*. Indiana. Ball State University.
- Abdul Alim. (2010). *Analisis Biomekanik Teknik Servis Tennis Lapangan pada Atlet Pemusatan Latihan Daerah Pekan Olahraga Nasional Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2008*. S2 thesis, UNY.
- Adisti, Prisna.(2010). *Personality Plusfor Teens*. Yogyakarta: Pustaka Grahatama.
- Apta Mylsidayu.(2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta. PT Bumi Aksara
- Ari Septiyanto. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Mental Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta*. Tesis Magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Atkinson, L. Rita, dkk. (1983). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Barron's (2000). *Tennis Course Technique And Tactics*.
- Beretsky, S. (2011). *Don't Ditch the Positive Self-Talk*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Brend Rushall. (2008). *Mental Skill Training for Sport*. San Diego State University and Sport Science Associates: Sports Science Associates:
- Brown, Jim. (2001). *Tennis Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Callow, N., Robets, R., Hardy, L., Jiang, D., & Edwards, M.G. Performance improvements from imagery: evidence that internal visual imagery is superior to external visual imagery for slalom performance. *Human Neuroscience*. Vol 7. doi: 10.3389/fnhum.2013.00697.
- Cox, R.H. (2002) *Sport Psychology: concepts and applications*. Cahmpaign: McGraw Hills. Hunt Publishing Company.
- Dae-Sik Hong & Gab-Taek Noh. (2012). Effect of training method on serve skill improvement for amateur tennis beginners. *International Journal of Sports Science and Engineering*, Vol. 06 (2012) No. 02, pp. 067-074.
- Dana, A., & Elmira, G. (2017) Internal and external imagery effects on tennis skills among novice. *Perceptual and motor Skill*,0(0),1-22,DOI: 10.1177/0031512517719611

- Davis , M., E.R. Eshelmen., M.McKay. (1995) . *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Dita Iswari & Nurul Hartini. (2005). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi *Self-Talk* terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction. *Journal Unair Surabaya* (Volume 7 Nomor 3). Hlm.1-22
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). *Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigations of motor imagery use*.
- Gunarsa, S.D. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- _____. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Harsono.(2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hastjarjo, T. D. (2011). Validitas eksperimen. *Buletin Psikologi*.Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 19 (2), 70-80. ISSN: 0854-7108
- Haywood, K., Williams, K., & VanSant, A. (1991). *Qualitative assessment of the backswing in older adult throwing*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 340-343.
- Hidayat, Yusup.(2008). *Psikologi Olahraga. Bahan Ajar FPOK*. Bandung: POR FKIP UPI
- Husdarta.(2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung. Penerbit Alfabeta
- Hojjati, A. (2014). Comparison ability o movement imagery perspectives in elite, sub-elite and non elite athletes. *International research journal of applied and basic sciences*. Vol, 8 (6): 712-716.
- Holmes, P.S., & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. *Journal Of Applied Sport Psychologiy*. 60-83. PP. 1041-3200
- Issadam Khusni. (2015). *Tingkat Keberhasilan Servis Tenis Lapangan dalam Kejuaraan Nasional Tenis Junior New Armada Cup XIX Tahun 2015*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- _____. (2015). *Tingkat Keberhasilan Servis Tenis Lapangan dalam Kejuaraan Nasional Tenis Junior New Armada Cup XIX Tahun 2015*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Juita, A, Wijayanti N.P.N, Syahriadi, & Riswindra, Y. (2013). Kontribusi daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan, ketepatan servis atas bola voli. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*. Volume 2 Nomor 2. PP.110-124.
- Felix Rifaldi. (2012). *Pengaruh Latihan Imagery Relaxation dan Self Talk Terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 Point Shoot Atlet putra tim Libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta*. Tesis Magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- _____. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ladrner, Rex (2003). *Teknik Dasar Tenis Strategi dan Taktik yang Akurat*. Semarang, Dahara Prize.
- Loman, Lucas. (2008). *Petunjuk Praktis Bermain Tenis*. Bandung: Angkasa.
- M.M. Reld, Amity C. Campbell & B.C Elliott (2012). Comparison of Endpoint Data Treatment Methods for the Estimation of Kinematics and Kinetics Near Impact During the Tennis Serve. *Human Kinetics, Inc. Journal of Applied Biomechanics*, 28, 93-98.
- Ollson, C.J. (2008). *Imaging Imagining Actions*. Doctoral Dissertation From The Department Of Integrative Medical Biology, section for Psychology. Journal Umea University. S-901 87 UMEA, Sweden, ISSN 0346-6612.
- Paul G. Schempp & Sophie Woorons (2018). Differences Between Expert and Novice Tennis Coaches' Perceptual Capacities. *Human Kinetics. International Sport Coaching Journal*, 2018, 5, 251-260.
- Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Satiadarma, P.M. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.

- Schraff, Robert. (2001). *Bimbingan Main Tenis Cepat dan Mudah*. Jakarta: Mutiara.
- Spittle, M., Morris, T. (2011). Can Internal and external imagery Perspective be trained. *Journal of Mental Imagery*. 35 (3-4), pp.81-104
- Stodolsky, S. (1985). Telling math: Origin of math aversion and anxiety *Education Psychologist*, 3, 125-133.
- Sudjana, N., Ibrahim (2014). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung Sinar Baru Algensindo
- Strand, Bradford N. & Wilson, Rolayne. (1966) *Assessing Sport Skills*. United States of America: Human Kinetics Publishers.
- Sugiyono. (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Penerbit Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- _____. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukamto. (2013). Pengaruh latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Bantul. Skripsi. UNY.
- Sumadi Suryabrata. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygiene: terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives.117-134*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tracey, J., & Elcombe, T. (2015). Expert coaches perceptions of athlete performance optimization. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10 (6), 1001-1013.
- Vealey, R., & Greenleaf, C. A.(2006). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. In J.M Williams (Ed.) *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (2nd ed., PP. 306-348).
- Waidi. (1997). *Self Empowerment by NLP*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel. (2007).5th ed. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Illinois. United States: Human Kinetics.

_____. (2011).5th ed. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Illinois. United States: Human Kinetics.



Yudoprasetyo. (2002). *Belajar Tenis Jilid 2*. Jakarta: Bathara Karya Aksara.

Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.



Zastrow, C. (1979). *Talk To Yourself: Using The Power Of Self-talk*. USA: Prentice-Hall,Inc.

LAMPIRAN

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA PROGRAM 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</p>
Nomor : 6740/UN34.17/LT/2019	19 Juni 2019
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Ketua UKM Tenis Lapangan UNY Jl. Guru Mulia 01, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman DIY	
Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:	
Nama	: REVINA CLARINDA DEVI
NIM	: 16711251071
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Konsentrasi	: POR
untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:	
Waktu	: Juli s.d Agustus 2018
Lokasi/Objek	: UKM Tenis Lapangan UNY
Judul Penelitian	: Pengaruh Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan Terhadap Efektivitas servis Flat Atlet putra UKM Tenis Lapangan UNY
Pembimbing	: Dr. Dimiyati, M.Si.
Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih	
	Wakil Direktur I,
	
	Dr. Sugito, MA. NIP 19600410 198503 1 002
Tembusan:	
Mahasiswa Ybs.	

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian

 **UNIT KEGIATAN MAHASISWA
TENIS LAPANGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA** 
Sekretariat : *Tennis Court* UNY, Karangmalang Yogyakarta Telp 087839933815

SURAT KETERANGAN
Nomor : 007/UKM-TL/UNY/III/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abiyyu Amajida
NIM : 17603141018
Jabatan : Ketua UKM Tennis Lapangan UNY Tahun 2019

Menerangkan bahwa :


Nama : Revina Clarinda Devi
NIM : 16711251071
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Mahasiswa : Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta

Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian di UKM Tennis Lapangan UNY untuk kepengurusan tahun 2018 terhitung sejak 10 Juli s/d 3 Agustus 2018 dalam rangka penyusunan tesis dengan judul


"Pengaruh Latihan Psikologis dan Tingkat Kecemasan Terhadap Efektivitas Servis Flat Atlet Putra UKM Tennis Lapangan UNY"


Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, dan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Pembina UKM Tennis Lapangan UNY


Dr. Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd.

Ketua UKM Tennis Lapangan


Abiyyu Amajida



Lampiran 4. Sertifikasi Kalibrasi Alat



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPT METROLOGI LEGAL

Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta, Kode pos 555122 Telp. (0274)
 sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@ogjakota.go.id

SERTIFIKAT PENGUJIAN
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 659 / MET / UP - 92 / III/2018
Number

No. Order : A 00189
 Diterima tgl : 9 Maret 2018

ALAT
Equipment

Nama <i>Name</i>	: Ukuran Panjang	Nomor Seri <i>Serial number</i>	:
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 50 m	Merek/Buatan <i>Brand / Made in</i>	: MDN
Tipe/Model <i>Type/Model</i>	:	Daya Baca <i>Readability</i>	: 2 mm

PEMILIK
Owner

Nama <i>Name</i>	: Deden Ardiansah
Alamat <i>Address</i>	: Jl. Ki Hajar Dewantara, Sumbawa, NTB

METODE, STANDART, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability

Metode <i>Method</i>	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010
Standard <i>Standard</i>	: Meter kuningan standar 1 meter
Telusuran <i>Traceability</i>	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL PENGUJIAN
Date of Calibrated : 12 Maret 2018

LOKASI PENGUJIAN
Location of Calibrated : Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta

KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN
Environment condition of Calibrated : Suhu : 30°C ±3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%

HASIL
Result : Lihat sebaliknya

DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG
Recalibration : 12 Maret 2019

Yogyakarta, 12 Maret 2018
 PIt. Kepala UPT Metrologi Legal



Mohammad Ashari S Kom
 NIP. 19630126. 198202. 1.001



Halaman 1 dari 1 Halaman

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA

Lampiran 5. Angket Kecemasan

Tabel. Kisi- kisi Angket

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Ket
			+	-	
Tingkat kecemasan terhadap servis <i>flat</i> atlet putra UKM tenis UNY	Kognitif	a. Perasaan khawatir yang berlebihan	1, 2, 3, 4		4
		b. Merasa ragu	5, 6	7	3
		c. Konsentrasi menurun	8, 9	10	3
		d. Perasaan tertekan dari adanya suara-suara teriakan penonton		11,12	2
		e. Perasaan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri	13	14	2
	Somatik	a. Badan terasa kaku	15, 16	17	3
		b. Perut terasa tegang	18, 19		2
		c. Detak jantung berdetak kencang	20	21	2
		d. Perubahan suhu badan	22, 23, 24		3
		e. Badan terasa tidak nyaman	25,26	27, 28	4
		Jumlah			28

**PENGARUH LATIHAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT
KECEMASAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS FLAT ATLET
PUTRA UKM TENIS LAPANGAN UNY**

Biodata Atlet

A. Data Diri

Nama Lengkap :

Umur :

B. Petunjuk Pengisian :

1. Isilah identitas diri saudara di tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap butir pernyataan dengan seksama
3. Pilihlah salah satu jawaban dengan memberi tanda centang (√) pada tempat yang telah disediakan.
4. Contoh pengisian angket di bawah ini, sebagai berikut:

No	PERNYATAAN	Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang -kadang	Tidak pernah
1	Saya merasa takut ketika akan melakukan <i>servis</i>			√	

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1	Saya merasa takut ketika akan melakukan servis flat				
2	Sebelum bertanding saya memikirkan jika servis saya tidak akan maksimal				
3	Saya merasa takut terhadap hasil servis yang akan dicapai dalam pertandingan				
4	Saya merasa tertekan ketika melakukan servis flat				
5	Saya merasa kurang percaya diri ketika akan melakukan servis flat				
6	Saya merasa kurang percaya diri servis saya dapat mengalahkan lawan				
7	Saya merasakan servis saya dapat mencapai hasil terbaik dalam pertandingan				
8	Fokus saya menurun dalam pertandingan karena latihan terakhir servis saya <i>error</i>				
9	Saya merasa sulit berfokus ketika akan melakukan servis karena servis <i>error</i> masih teringat				
10	Fokus saya cenderung stabil dalam situasi apapun ketika melakukan servis flat				
11	Saya merasa percaya diri melakukan servis dengan adanya dukungan dari penonton				
12	Tekanan (teriakan) dari penonton menjadi motivasi saya untuk meraih hasil servis yang maksimal				
13	Saya merasa pesimis seandainya saya melakukan servis <i>error</i>				
14	Saya akan berusaha maksimal untuk mencapai hasil servis yang terbaik, meskipun servis <i>flat</i> lawan dikenal lebih tangguh				
15	Tangan dan bahu saya terasa kaku dan sulit digerakkan ketika akan melakukan servis flat				
16	Badan saya merasa gemetar ketika akan melakukan servis flat				
17	Refleks dan reaksi gerak saya cenderung meningkat sehingga pukulan servis saya lebih cepat				
18	Saya merasa ingin buang air kecil/besar ketika akan melakukan servis flat				
19	Perut saya merasa tertekan ketika akan melakukan servis flat				

20	Pengaturan nafas saya lebih cepat dan tidak beraturan saat melakukan servis flat				
21	Detak jantung saya cenderung stabil dan mudah diatur sehingga saya merasa nyaman ketika melakukan servis flat				
22	Tangan saya terasa dingin dan basah ketika akan melakukan servis flat				
23	Badan saya merasa kaku ketika melakukan servis				
24	Badan saya merasa panas dingin ketika melakukan servis flat				
25	Saya merasa gugup dan grogi ketika akan melakukan servis flat				
26	Saya mengalami gangguan tidur/insomnia pada malam hari sebelum pertandingan				
27	Badan saya merasa nyaman dan siap untuk melakukan servis flat				
28	Kualitas tidur saya terjaga sehingga memungkinkan untuk tampil maksimal dalam melakukan servis flat				

Lampiran 6. Program Latihan *Imagery*

**PROGRAM LATIHAN MENTAL *IMAGERY*
UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN SERVIS
FLAT ATLET PUTRA UKM TENIS LAPANGAN UNY**



Disusun Oleh:

Revina Clarinda Devi

16711251071

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

A. Tahapan-tahapan latihan *imagery internal* secara umum

Latihan *imagery internal* dilakukan pada awal setiap sesi latihan. Sesi latihan dilaksanakan sebanyak 6 kali tatap muka, dengan rincian sesi *imagery* dilaksanakan selama 10 menit. Pelaksanaan latihan *imagery internal* secara umum, yang pertama dilakukan dengan pembukaan terlebih dahulu yang berisi (berdo'a, persiapan, dan penjelasan mengenai pelatihan yang akan dilakukan). Berikut adalah urutan panduan latihan *imagery internal* secara umum :

Tahap	Uraian	Keterangan
I	Pelatih dan atlet melakukan kegiatan berdo'a bersama menurut kepercayaan masing-masing sebelum melakukan kegiatan selanjutnya.	
II	Pelatih membagi atlet menjadi kelompok kecemasan tinggi dan kecemasan rendah berdasarkan hasil angket tes kecemasan.	Terdapat dua kelompok latihan <i>imagery</i> .
III	Setiap kelompok didampingi oleh satu pelatih.	
IV	Pelatih mengarahkan kedua kelompok atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang berbeda dan kondusif.	Latihan dilakukan pada tempat yang tenang.
V	Pelatih memberi instruksi kepada para atlet untuk melakukan <i>stretching</i> .	Atlet melakukan <i>stretching</i> ringan untuk mengatasi ketegangan otot.
VI	Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri serileks mungkin dengan posisi duduk ataupun merebahkan badan dan kondisi mata tertutup.	Posisi terbaik untuk latihan <i>imagery</i> adalah duduk atau tidur terlentang.
VII	Pelatih melaksanakan latihan <i>imagery internal</i> dengan memberi instruksi kepada atlet untuk melakukan visualisasi terkait rangkaian	Volume latihan <i>imagery</i> : 10

	gerakan servis <i>flat</i> tenis lapangan.	menit
VIII	Pelatih dalam memberikan instruksi latihan imagery menggunakan panduan latihan <i>imagery internal</i> yang sudah disiapkan (naskah terlampir).	Pelatih dalam memberi instruksi menggunakan <i>script</i> .
XI	Setelah selesai visualisasi, pelatih memberi instruksi para atlet untuk melakukan visualisasi rangkaian gerakan servis <i>flat</i> secara singkat kemudian melakukan rangkaian gerakan servis <i>flat</i> secara nyata.	Pelaksanaan 10-15 menit
X	Pelatih melakukan evaluasi terkait jalannya sesi latihan.	

B. Panduan penerapan latihan *imagery internal*

Latihan ini terdiri dari 3 tahap yaitu pembukaan (berdo'a), latihan inti (penjelasan teknik latihan dan teknik rangkaian gerakan servis *flat*), dan tahap terakhir penutup (pemberian masukan dan evaluasi sesi latihan).

Berikut adalah urutan latihan penerapan *imagery internal*:

Tahap	Panduan Latihan	Keterangan
I	Pelatih dan atlet melakukan kegiatan berdo'a bersama menurut kepercayaan masing-masing sebelum melakukan kegiatan selanjutnya.	Pembukaan
II	<p>a. Pelatih memberikan instruksi kepada atlet: Silahkan memposisikan badan senyaman mungkin, bisa duduk maupun posisi badan terlentang. Fokuskan pikiran hanya pada instruksi yang Diberikan.</p> <p>b. Perlahan munculkanlah gambaran dalam pikiran anda terkait teknik gerakan servis jenis <i>flat</i>.</p> <p>c. Bayangkan anda sedang melakukan rangkaian sikap awalan, perkenaan, dan <i>follow through</i> teknik servis <i>flat</i>.</p>	Latihan inti

	<p>d. Pelatih memberikan instruksi terkait rangkaian gerakan servis <i>flat</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pusatkan konsentrasi dan fokus ketika anda akan melakukan servis <i>flat</i>. ➤ Atur nafas sebaik mungkin untuk mengatasi ketegangan ketika akan melakukan servis <i>flat</i>. ➤ Perlahan bayangkan dari proses bagaimana salah tangan anda memegang bola, rasakan permukaan kulit bola yang diselimuti bulu yang lembut, rasakan aroma bau bola yang terasa sampai ke hidung, rasakan tekanan pada bola yang anda pegang, sebelum melakukan lemparan keatas fokuskan dengan cara memantulkan bola ke lantai, dengarkan suara bola yang memantul di lantai dan rasakan tekanan bola ke lantai. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Indera Peraba ➤ Indera penciuman ➤ Indera penglihatan ➤ Indera pendengaran
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Letakkan kaki tumpuan berada di dekat tanda titik tengah garis belakang, pegang raket dengan cara <i>continental grip</i>, dan berdiri di belakang garis <i>baseline</i>, dengan posisi kaki kiri berada di depan dan kaki kanan berada di belakang. ➤ Posisi badan menghadap sasaran servis kotak lawan. Rasakan angin ketika di lapangan, rasakan bau angin yang terasa sampai ke hidung dan rasakan kulit yang terkena sengatan terik matahari. ➤ Bayangkan ketika anda melemparkan bola ke atas dengan stabil, pusatkan pikiran anda, pandang dan rasakan tekanan bola dengan angin ketika di udara. ➤ Lihat posisi atas net dan kotak servis lawan, bayangkan bola melewati atas net dengan keras, cepat, dan tepat pada sasaran kotak servis yang dituju. ➤ Kemudian, dengarlah suara bola yang dijatuhkan ke bawah agar lebih fokus dan bayangkan bola meluncur mengarah ke arah sasaran. ➤ Pindahkan berat badan ke kaki yang berada di belakang. Posisi raket seperti ketika akan diputar. Ketika bola sudah dilambungkan, ayunkan raket ke belakang serta mata fokus pada bola. 	<p>Instruksi pelatih berdasarkan rangkaian teknik servis <i>flat</i> yang benar dan memaksimalkan panca indera yang ada.</p>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ketika bola sudah berada di titik kontaknya dan siap untuk dipukul, ayunkan raket ke depan atau pukul bola dengan raket. ➤ Bayangkan ayunan raket yang diayun dari bawah sampai keatas kepala, rasakan gerakan tangan yang mengayun memukul bola. ➤ Bayangkan gerakan <i>follow through</i> servis <i>flat</i> dan bayangkan pukulan servis <i>flat</i> anda dapat memasuki garis kotak servis <i>flat</i> lawan dengan baik. ➤ Bayangkan gerakan <i>follow through</i> serta lihat arah bola yang berhasil melewati net dan masuk pada kotak servis lawan dengan melaju keras, cepat, dan tepat (menghasilkan poin). 	
III	<p>a. Silahkan buka mata untuk mengakhiri <i>imagery</i> dan kembali duduk bersila.</p> <p>b. Pelatih memberikan evaluasi terhadap latihan <i>imagery</i> kemudian atlet mempraktekkan servis <i>flat</i>.</p>	Penutup

Lampiran 7. Program Latihan *Self Talk*

**PROGRAM LATIHAN MENTAL *SELFTALK*
UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN SERVIS
FLAT ATLET PUTRA UKM TENIS LAPANGAN UNY**



Disusun Oleh:

Revina Clarinda Devi
16711251071

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**TREATMENT/ PERLAKUAN PROGRAM LATIHAN *SELF TALK*
UNTUK KETEPATAN SERVIS *FLAT* ATLET PUTRA TENIS
LAPANGAN UKM UNY**

A. Identitas Materi Program Latihan

Program Latihan *self talk* Minggu I (Pertemuan 1 - 2)

Materi : Menghentikan pikiran negatif menjadi positif

B. Tahapan- Tahapan Pelaksanaan Program latihan *Self talk*

Tahap	Materi Latihan	Keterangan
I	<p>a. Pembuka: Baris, berdo'a, presensi, dan penjelasan materi program latihan.</p> <p>b. Pemanasan: <i>Jogging, stretching,</i> pemanasan menggunakan raket dan bola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelatih memberikan instruksi berbaris, memimpin berdo'a, dan melakukan presensi atlet. ➤ Pelatih memberikan penjelasan mengenai materi program latihan "menghentikan pikiran negatif menjadi positif". ➤ Pelatih mengawasi atlet yang sedang melakukan pemanasan.
II	<p>Latihan Inti I:</p> <p>Latihan mengentikan pikiran negatif menjadi pikiran positif</p>	<p>Tulislah seluruh pikiran positif dan negatif yang anda rasakan dan alami ketika akan melakukan servis <i>flat</i>. Jika anda hanya sedikit memiliki pikiran positif, maka rubahlah kalimat negatif dalam pikiranmu menjadi pikiran yang positif. Pikiran negatif yang muncul seperti "aku tidak bisa melakukan servis <i>flat</i>" rubahlah menjadi pikiran bahwa "aku bisa melakukan servis <i>flat</i>".</p>

	<p>Latihan Inti II:</p> <p>Latihan servis <i>flat</i></p>	<p>Atlet melakukan servis <i>flat</i>, setiap atlet mendapatkan kesempatan melakukan servis <i>flat</i> 10 kali pukulan.</p>
III	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdo'a</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Atlet melakukan <i>cooling down</i> dengan diawasi pelatih. ➤ Pelatih memberikan evaluasi hasil latihan dengan materi “mengentikan pikiran negatif menjadi positif”. ➤ Pelatih memberikan metode yang bisa mengubah pikiran negatif menjadi positif, yaitu: <i>countering</i> (atlet menghentikan ungkapan negatif dan mengulangi ungkapan positif yang lebih rasional), <i>reframing</i> (atlet memfokuskan pandangannya pada situasi yang berbeda dan lebih memiliki perspektif positif), dan <i>affirming</i> (menyuruh atlet untuk berlatih <i>self talk</i> positif supaya menjadi kebiasaan). ➤ Pelatih memimpin berdo'a bersama dan latihan selesai.

Program Latihan *self talk* positif Minggu II (Pertemuan 3 - 4)

Materi : Menyusun isyarat kata - kata positif

Tahap	Materi Latihan	Keterangan
I	<p>c. Pembuka: Baris, berdo'a, presensi, dan penjelasan materi program latihan.</p> <p>d. Pemanasan: <i>Jogging, stretching,</i> pemanasan menggunakan raket dan bola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelatih memberikan instruksi berbaris, memimpin berdo'a, dan melakukan presensi atlet. ➤ Pelatih memberikan penjelasan mengenai materi program latihan "menyusun isyarat kata-kata positif". ➤ Pelatih mengawasi atlet yang sedang melakukan pemanasan.
II	<p>Latihan Inti I: Latihan menyusun isyarat kata - kata positif</p>	<p>Susunlah kata - kata isyarat yang membuat anda nyaman dan memiliki energi positif ketika anda melakukan servis <i>flat</i>, sehingga anda akan semakin percaya diri ketika akan melakukan servis <i>flat</i>. <i>"Saya bisa, saya bisa (dengan kepalan tangan/ menganggukan kepala"</i> <i>"Saya bisa memukul bola sampai pada area kotak servis lawan dengan keras dan cepat (dengan sedikit bersuara)"</i>.</p>
	<p>Latihan Inti II: Latihan servis <i>flat</i></p>	<p>Atlet melakukan servis <i>flat</i>, setiap atlet mendapatkan kesempatan melakukan servis <i>flat</i> 10 kali pukulan.</p>

<p>III</p>	<p>Penutup:</p> <p><i>Cooling down</i>, evaluasi, dan berdo'a</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Atlet melakukan <i>cooling down</i> dengan diawasi pelatih. ➤ Pelatih memberikan evaluasi hasil latihan dengan materi “Menyusun Isyarat kata- kata positif”. ➤ Pelatih memberikan motivasi terkait isyarat/ tanda terhadap pikiran positif dan mengulang-ulang isyarat kata- kata positif. ➤ Pelatih memimpin berdo'a bersama dan latihan selesai.
------------	---	---

Program Latihan *self talk* positif Minggu III (Pertemuan 5 - 6)

Materi : Mengubah mindset negatif menjadi positif

Tahap	Materi Latihan	Keterangan
I	<p>e. Pembuka: Baris, berdo'a, presensi, dan penjelasan materi program latihan.</p> <p>f. Pemanasan: <i>Jogging, stretching,</i> pemanasan menggunakan raket dan bola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelatih memberikan instruksi berbaris, memimpin berdo'a, dan melakukan presensi atlet. ➤ Pelatih memberikan penjelasan mengenai materi program latihan "Mengubah mindset negatif menjadi positif". ➤ Pelatih mengawasi atlet yang sedang melakukan pemanasan.
II	<p>Latihan Inti I: Mengubah mindset negatif menjadi positif</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pikirkanlah ketika terakhir anda melakukan servis <i>flat</i> dimana anda melakukan <i>serve error</i> dan tidak memperoleh poin. ➤ Dalam keadaan seperti itu, apa yang anda katakan pada diri anda? ➤ Jika anda mengatakan dengan kata-kata negatif yang berasal dari pikiran anda, maka sekarang ubahlah kata-kata negatif itu menjadi positif untuk memberikan motivasi anda agar tidak melakukan <i>serve error</i>.

Lampiran 8. Data Penelitian

DATA PENELITIAN

1. Pretest Imagery

NO	KECEMASAN	NAMA	SERVIS FOREHAND										SERVIS BACKHAND										JML
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Tinggi	ALD	2	0	0	0	0	2	1	1	3	0	0	0	2	0	0	0	1	0	3	4	19
2	Tinggi	DDK	0	0	2	6	0	2	1	1	0	0	1	0	0	0	2	1	4	0	0	0	20
3	Tinggi	GNCR	4	0	0	0	0	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	2	16
4	Tinggi	RNG	2	2	0	1	0	0	0	3	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	2	14
5	Tinggi	SHR	0	0	0	4	0	0	2	0	0	4	0	2	6	0	2	0	0	1	0	0	21
6	Rendah	ALN	5	3	0	2	0	0	2	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	20
7	Rendah	NNDR	0	0	6	1	0	2	6	0	0	0	0	3	0	2	0	0	2	0	0	2	24
8	Rendah	DWN	6	0	4	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	14
9	Rendah	EK	1	0	0	2	0	0	0	2	1	0	1	1	0	0	0	0	2	2	1	0	13
10	Rendah	ELN	0	2	0	0	2	2	0	4	2	2	0	2	2	0	2	4	2	2	0	0	28

2. Postest Imagery

NO	KECEMASAN	NAMA	SERVIS FOREHAND										SERVIS BACKHAND										JML
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Tinggi	ALD	2	3	1	2	0	1	2	1	0	0	2	5	4	3	2	0	0	0	2	0	30
2	Tinggi	DDK	6	0	4	0	2	2	0	0	3	1	0	0	2	1	0	0	2	5	0	6	34
3	Tinggi	GNCR	2	2	1	2	3	2	0	0	5	1	0	2	0	5	2	0	2	0	2	0	31
4	Tinggi	RNG	3	1	0	2	3	0	0	6	0	4	0	0	2	0	2	0	1	0	0	2	26
5	Tinggi	SHR	2	2	2	5	2	0	0	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	4	2	2	41
6	Rendah	ALN	3	3	2	2	0	2	2	2	1	1	6	0	0	3	2	3	1	4	3	5	45
7	Rendah	NNDR	0	0	6	1	6	2	6	0	4	0	6	3	0	2	1	0	2	4	3	2	48
8	Rendah	DWN	0	0	6	1	6	2	6	0	3	3	4	3	1	2	2	3	2	2	0	1	47
9	Rendah	EK	0	0	3	0	6	0	2	0	2	2	0	0	0	6	5	4	2	4	1	5	42
10	Rendah	ELN	4	0	0	4	0	5	2	0	0	4	0	2	6	5	2	4	3	1	4	4	50

1. Pretest Latihan Self Talk

NO	KECEMASAN	NAMA	SERVIS FOREHAND										SERVIS BACKHAND										JML
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Tinggi	ADTY	0	2	0	0	2	1	2	1	0	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	3	14
2	Tinggi	AGNG	2	2	0	2	0	0	0	0	0	4	0	2	2	0	0	1	1	0	0	0	16
3	Tinggi	DD	0	3	0	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	0	0	2	1	0	0	0	11
4	Tinggi	ED	4	2	0	3	0	0	0	2	2	2	0	0	0	4	0	0	4	0	0	4	27
5	Tinggi	TTN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	6	0	5	0	2	0	1	1	0	5	24
6	Rendah	BNTG	0	0	6	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	0	0	2	0	0	0	14
7	Rendah	BB	0	2	0	0	4	0	0	2	0	0	3	2	0	5	0	0	1	0	0	0	19
9	Rendah	MHMD	2	2	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	2	2	0	0	2	0	1	0	17
8	Rendah	PMBD	0	5	0	1	0	2	2	1	0	0	4	0	0	0	0	0	1	1	5	6	28
10	Rendah	ZHRF	2	0	2	1	1	0	0	1	0	2	0	0	2	3	1	2	0	0	2	2	21

2. Postest Latihan Self Talk

NO	KECEMASAN	NAMA	SERVIS FOREHAND										SERVIS BACKHAND										JML
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Tinggi	ADTY	2	2	0	0	2	4	2	0	2	2	0	0	2	2	3	0	2	1	1	6	33
2	Tinggi	AGNG	3	2	0	1	1	2	4	3	2	2	2	3	0	2	1	6	0	0	2	0	36
3	Tinggi	DD	0	0	2	2	2	0	0	3	0	5	0	4	5	0	0	2	2	0	1	0	28
4	Tinggi	ED	4	2	0	3	4	0	0	6	2	2	6	3	2	4	0	2	0	3	5	0	48
5	Tinggi	TTN	5	0	4	0	2	0	2	0	2	6	2	0	0	2	4	0	0	0	3	4	36
6	Rendah	BNTG	5	0	0	0	0	0	1	0	2	6	0	4	2	2	0	3	0	1	0	2	28
7	Rendah	BB	2	3	0	2	0	0	2	4	0	0	3	3	2	1	2	0	4	2	2	5	37
9	Rendah	MHMD	0	0	0	3	2	2	0	0	2	2	0	3	2	0	2	4	2	2	0	6	32
8	Rendah	PMBD	0	2	4	0	4	5	0	2	0	3	3	2	2	0	4	1	2	3	0	5	42
10	Rendah	ZHRF	0	5	0	1	0	2	4	1	0	3	4	0	2	2	0	4	1	1	5	6	41

RANGKUMAN DATA PENELITIAN

No	Kecemasan	Latihan <i>Imagery</i>			Latihan <i>Self Talk</i>		
		Pretest	Posttest	Servis Flat	Pretest	Posttest	Servis Flat
1	Tinggi	19	30	11	14	33	19
2	Tinggi	20	34	14	16	36	20
3	Tinggi	16	31	15	11	28	17
4	Tinggi	14	26	12	27	48	21
5	Tinggi	21	41	20	24	36	12
6	Rendah	20	45	25	14	28	14
7	Rendah	24	48	24	19	37	18
8	Rendah	14	47	33	17	32	15
9	Rendah	13	42	29	28	42	14
10	Rendah	28	50	22	21	41	20

DATA KATEGORISASI

No	Latihan <i>Imagery</i>				Latihan <i>Self Talk</i>			
	Pretest	KTG	Posttest	KTG	Pretest	KTG	Posttest	KTG
1	19	Baik	30	Kurang Baik	14	Kurang Baik	33	Kurang Baik
2	20	Baik	34	Kurang Baik	16	Kurang Baik	36	Kurang Baik
3	16	Kurang Baik	31	Kurang Baik	11	Kurang Baik	28	Kurang Baik
4	14	Kurang Baik	26	Kurang Baik	27	Baik	48	Baik
5	21	Baik	41	Baik	24	Baik	36	Kurang Baik
6	20	Baik	45	Baik	14	Kurang Baik	28	Kurang Baik
7	24	Baik	48	Baik	19	Kurang Baik	37	Baik
8	14	Kurang Baik	47	Baik	17	Kurang Baik	32	Kurang Baik
9	13	Kurang Baik	42	Baik	28	Baik	42	Baik
10	28	Baik	50	Baik	21	Baik	41	Baik

HASIL UJI DESKRIPTIF

Frequencies

Statistics

		Pretest_ Latihan_ Imagery	Posttest_ Latihan_ Imagery	Pretest_Self_ Talk	Posttest_Self_ Talk
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		18,9000	39,4000	19,1000	36,1000
Median		19,5000	41,5000	18,0000	36,0000
Mode		14,00 ^a	26,00 ^a	14,00	28,00 ^a
Std. Deviation		4,79467	8,51404	5,78216	6,31489
Range		15,00	24,00	17,00	20,00
Minimum		13,00	26,00	11,00	28,00
Maximum		28,00	50,00	28,00	48,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

DESKRIPSI DATA PENELITIAN

Frequency Table

Pretest_Latihan_Imagery

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13,00	1	10,0	10,0	10,0
	14,00	2	20,0	20,0	30,0
	16,00	1	10,0	10,0	40,0
	19,00	1	10,0	10,0	50,0
	20,00	2	20,0	20,0	70,0
	21,00	1	10,0	10,0	80,0
	24,00	1	10,0	10,0	90,0
	28,00	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Posttest_Self_Talk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28,00	2	20,0	20,0	20,0
	32,00	1	10,0	10,0	30,0
	33,00	1	10,0	10,0	40,0
	36,00	2	20,0	20,0	60,0
	37,00	1	10,0	10,0	70,0
	41,00	1	10,0	10,0	80,0
	42,00	1	10,0	10,0	90,0
	48,00	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

HASIL UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_ Latihan_ Imagery	Postest_ Latihan_ Imagery	Pretest_Self_ Talk	Postest_Self_ Talk
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	18,9000	39,4000	19,1000	36,1000
	Std. Deviation	4,79467	8,51404	5,78216	6,31489
Most Extreme Differences	Absolute	,147	,175	,142	,143
	Positive	,147	,138	,142	,143
	Negative	-,109	-,175	-,114	-,100
Kolmogorov-Smirnov Z		,464	,552	,448	,453
Asymp. Sig. (2-tailed)		,983	,921	,988	,986

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

HASIL UJI HOMOGENITAS

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	,614	1	18	,444
Posttest	2,408	1	18	,138

HASIL UJI *PAIRED TEST T* (HIPOTESIS PERTAMA)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Latihan_Imagery	18,9000	10	4,79467	1,51621
	Postest_Latihan_Imagery	39,4000	10	8,51404	2,69238

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Latihan_Imagery & Postest_Latihan_Imagery	10	,491	,150

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest_Latihan_Imagery - Postest_Latihan_Imagery	-20,50000	7,44237	2,35348	-25,82395	-15,17605	-8,710	9	,000

HASIL UJI *PAIRED T TEST* (HIPOTESIS KEDUA)

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Self_Talk	19,1000	10	5,78216	1,82848
	Posttest_Self_Talk	36,1000	10	6,31489	1,99694

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Self_Talk & Posttest_Self_Talk	10	,873	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest_Self_Talk - Posttest_Self_Talk	-17,00000	3,09121	,97753	-19,21132	-14,78868	-17,391	9	,000

HASIL UJI ANAVA (HIPOTESIS KETIGA)

Univariate Analysis of Variance

Between-Subjects Factors

	Value	Label	N
Kecemasan	1,00	Tinggi	10
	2,00	Rendah	10

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Servis_Flat

Kecemasan	Mean	Std. Deviation	N
Tinggi	16,1000	3,78447	10
Rendah	21,4000	6,46701	10
Total	18,7500	5,82982	20

Levene's Test of Equality of Error Variance

Dependent Variable: Servis_Flat

F	df1	df2	Sig.
2,579	1	18	,126

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept+Kecemasan

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Servis_Flat

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	140,450 ^a	1	140,450	5,003	,038
Intercept	7031,250	1	7031,250	250,470	,000
Kecemasan	140,450	1	140,450	5,003	,038
Error	505,300	18	28,072		
Total	7677,000	20			
Corrected Total	645,750	19			

a. R Squared = ,217 (Adjusted R Squared = ,174)

Estimated Marginal Means

Grand Mean

Dependent Variable: Servis_Flat

Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
		Lower Bound	Upper Bound
18,750	1,185	16,261	21,239

HASIL UJI ANAVA (HIPOTESIS KEEMPAT) Univariate Analysis of Variance

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Kecemasan	1,00	Tinggi	10
	2,00	Rendah	10
Group	1,00	Latihan Imagery	10
	2,00	Self Talk	10

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Servis_Flat

Kecemasan	Group	Mean	Std. Deviation	N
Tinggi	Latihan Imagery	14,4000	3,50714	5
	Self Talk	17,8000	3,56371	5
	Total	16,1000	3,78447	10
Rendah	Latihan Imagery	26,6000	4,39318	5
	Self Talk	16,2000	2,68328	5
	Total	21,4000	6,46701	10
Total	Latihan Imagery	20,5000	7,44237	10
	Self Talk	17,0000	3,09121	10
	Total	18,7500	5,82982	20

Levene's Test of Equality of Error Variance

Dependent Variable: Servis_Flat

F	df1	df2	Sig.
,467	3	16	,709

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept+Kecemasan+Group+Kecemasan * Group

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Servis_Flat

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	439,750 ^a	3	146,583	11,385	,000
Intercept	7031,250	1	7031,250	546,117	,000
Kecemasan	140,450	1	140,450	10,909	,004
Group	61,250	1	61,250	4,757	,044
Kecemasan * Group	238,050	1	238,050	18,489	,001
Error	206,000	16	12,875		
Total	7677,000	20			
Corrected Total	645,750	19			

a. R Squared = ,681 (Adjusted R Squared = ,621)

Estimated Marginal Means

Grand Mean

Dependent Variable: Servis_Flat

Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
		Lower Bound	Upper Bound
18,750	,802	17,049	20,451

HASIL UJI TUKEY

Post Hoc Tests

Kecemasan

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Servis_Flat

Tukey HSD

(I) Kecemasan	(J) Kecemasan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tinggi	Sedang	9,3095*	2,46184	,004	2,9940	15,6250
	Rendah	16,0000*	3,15947	,000	7,8948	24,1052
Sedang	Tinggi	-9,3095*	2,46184	,004	-15,6250	-2,9940
	Rendah	6,6905*	2,46184	,037	,3750	13,0060
Rendah	Tinggi	-16,0000*	3,15947	,000	-24,1052	-7,8948
	Sedang	-6,6905*	2,46184	,037	-13,0060	-,3750

Based on observed means.

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

Lampiran 9. Foto Dokumentasi Penelitian





