

PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI

ATLET KATA *DOJO* JONGGAT PRESTASI

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk memenuhi sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

Novandi Firdaus Yusup

NIM: 19602241014

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

PERSETUJUAN

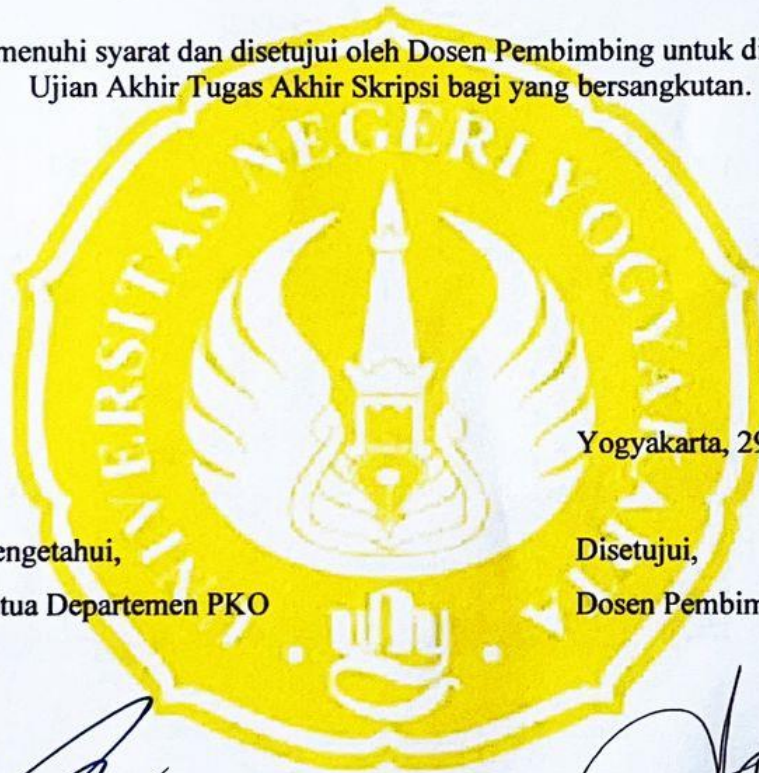
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
ATLET KATA DOJO JONGGAT PRESTASI**

Disusun Oleh :

Novandi Firdaus Yusup
19602241014

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta, 29 Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen PKO

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Dr. Fauzi, M.Si.
NIP.196312281990021002

Danardono, M.Or.
NIP. 197611052002121002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
ATLET KATA DOJO JONGGAT PRESTASI**

Disusun Oleh :

Novandi Firdaus Yusup
19602241014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Danardono, M.Or. Ketua Penguji		21/6 2023
Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si. Sekertaris		21/6 2023
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji Utama		21/6 2023

Yogyakarta, Juni 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Plt. Dekan,



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes. f,
NIP.198208152005011002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novandi Firdaus Yusup

NIM : 19602241014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh latihan *self-talk* terhadap Kepercayaan Diri Atlet
Kata Dojo Jonggat Prestasi

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 29 Mei 2023

Yang Menyatakan,



Novandi Firdaus Yusup

NIM. 19602241014

MOTTO

“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”

“Jika Tuhan telah menitipkan mimpi, maka percayalah bahwa Tuhan telah menyiapkan jalannya untukmu”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Yusup Adi & Hastuti Abidin yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya.
2. Kakak saya Alifia Febriani Yusup & Bayu Rezky yang selalu memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Keluarga besar “Abidin’s Family” yang selalu ada dalam segala kondisi memotivasi saya hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Keluarga besar “Dojo Jonggat Prestasi” yang selalu mendoakan dan memotivasi saya hingga dapat menyelesaikan kuliah ini.
5. Teman teman FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
6. Teman teman “Baciro Squad” yang sudah menemani hingga tugas akhir ini terselesaikan

**PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
ATLET KATA *DOJO* JONGGAT PRESTASI**

Oleh:

Novandi Firdaus Yusup

NIM. 19602241014

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain “*The One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet kata Jonggat Prestasi dengan jumlah 42 Orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes. Dalam penelitian ini Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner kepercayaan diri dengan 13 butir pernyataan. Teknik analisis yang digunakan adalah menggunakan Uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi. Hal ini dapat dilihat dari t hitung $15,069 > t$ tabel $1,729$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, dan presentase peningkatan sebesar 13,46%, Dengan demikian hipotesis (H_a) pada penelitian dapat diterima dan hipotesis nihil (H_0) pada penelitian ditolak. Jadi, dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi.

Kata kunci: latihan *self-talk*, Kepercayaan diri, atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat Rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi Sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh latihan *self-talk* terhadap Kepercayaan Diri Atlet *Kata Dojo* Jonggat Prestasi” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, .Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si. selaku Kepala Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Danardono, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., dan Bapak Agus Supriyanto, M.Si., selaku Pengujii dan Sekertaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Senpai Gazi Ahmad Bafadal selaku pelatih Dojo Jonggat Prestasi beserta stlet Dojo Jonggat Prestasi, yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 29 Mei 2023

Yang Menyatakan,

Novandi Firdaus Yusup

NIM. 19602241014

DAFTAR ISI

	Halaman
TUGAS AKHIR SKRIPSI	i
PERSETUJUAN.....	ii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. KAJIAN TEORI	6
1. HAKIKAT KARATE.....	6
2. HAKIKAT LATIHAN	12
3. Hakikat Latihan Mental.....	16
4. Hakikat Latihan <i>Self-talk</i>	18
5. HAKIKAT KEPERCAYAAN DIRI.....	20
6. PROFIL DOJO JONGGAT PRESTASI.....	27
B. PENELITIAN YANG RELEVAN	27
C. KERANGKA BERFIKIR	33
D. HIPOTESIS PENELITIAN	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48

A. HASIL PENELITIAN.....	48
1. Deskripsi Hasil Penelitian	48
2. Uji Prasyarat	50
3. Hasil Uji Hipotesis	52
B. Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi Hasil Penelitian	56
C. Saran-saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Daftar Kata Resmi WKF (<i>World Karate-do Federation</i>) 2023	10
Gambar 2. Jenis pertandingan, Usia dan Kelompok berat badan nomor Kumite berdasarkan aturan WKF 2023	11
Gambar 3. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Kepercayaan Diri Atlet <i>Kata</i> <i>Dojo Jonggat Prestasi</i>	50

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.	Penelitian yang Relevan.....	28
Tabel 2.	Notasi Desain Eksperimen <i>one group pre-test-posttest design</i>	35
Tabel 3.	Kisi-kisi angket tingkat kepercayaan diri atlet <i>kata Dojo Jonggat Prestasi</i>	40
Tabel 4.	Skoring alternatif jawaban	41
Tabel 5.	Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri	42
Tabel 6.	Hasil Uji Reabilitas	44
Tabel 7.	Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kepercayaan Diri.....	48
Tabel 8.	Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	49
Tabel 9.	Uji Normalitas	51
Tabel 10.	Uji Homogenitas	51
Tabel 11.	Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kepercayaan diri.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.	Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	62
Lampiran 2.	Surat Keterangan Penelitian <i>Dojo</i> Karate Jonggat Prestasi	63
Lampiran 3.	Surat Persetujuan Expert Judgment	64
Lampiran 4.	Data Uji Coba Angket	66
Lampiran 5.	Tabel r	67
Lampiran 6.	Uji Validitas	68
Lampiran 7.	Uji reliabilitas	72
Lampiran 8.	Model Latihan Self-talk	74
Lampiran 9.	Angket Tingkat Kepercayaan Diri	75
Lampiran 10.	Data Pretest Kepercayaan Diri	77
Lampiran 11.	Data Posttest Kepercayaan Diri	78
Lampiran 12.	Descriptif Statistic	79
Lampiran 13.	Uji Normalitas	80
Lampiran 14.	Uji Homogenitas	82
Lampiran 15.	Uji T	83
Lampiran 16.	Tabel T	84
Lampiran 17.	Dokumentasi Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas seseorang untuk melatih tubuh baik itu jasmani maupun rohani di mana seseorang yang melakukan olahraga secara teratur akan mendapatkan manfaat khususnya kesehatan dan kebugaran. Olahraga juga mempunyai peran penting dalam bidang Pendidikan, rekreasi, serta prestasi seperti yang tertulis dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pada Bab I pasal 1 ayat 12. Tertulis pada Undang-Undang tersebut olahraga prestasi merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.

Salah satu cabang cabang olahraga yang diperlombakan pada saat ini baik dari tingkat daerah sampai Olimpiade adalah Karate. Karate adalah seni beladiri yang pertama kali diperagakan di Okinawa Jepang pada tahun 1869. Karate sudah menjadi olahraga yang populer masa kini. Seni bela diri yang berasal dari jepang ini diciptakan oleh Gichin Funokoshi yang pada saat itu menggunakan tangan kosong untuk melawan musuhnya sesuai dengan pengertian karate yaitu *kara* berarti kosong dan *te* berarti tangan.

Dalam Olahraga beladiri karate terdapat tiga teknik utama, yaitu Teknik Dasar (*Kihon*), Jurus (*Kata*), dan Pertarungan (*Kumite*). Diantara ketiga teknik utama tersebut nomor pertandingan dalam olahraga karate adalah nomor *kata* dan

kumite. Nomor *Kata* mempertandingkan keindahan jurus Karate. Dalam mempersiapkan diri menghadapi pertandingan seorang atlet karate dituntut untuk menguasai beberapa aspek yaitu Fisik, Teknik, Taktik dan juga Mental.

Mental merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan atlet dalam sebuah pertandingan. Agar dapat meraih prestasi yang maksimal dibutuhkan mental bertanding yang kuat seperti pantang menyerah, penguasaan diri, emosi, dan kepercayaan diri (Apta, 2014). Kepercayaan yang tinggi pada atlet akan memberikan efek positif pada pikiran, perasaan, dan perilaku atlet untuk meningkatkan performanya.

Untuk melatih mental atlet terdapat beberapa metode latihan yang bisa digunakan. Salah satu metode latihan mental yang digunakan untuk melatih atlet karate adalah metode latihan *Self-talk* (Indraharsi, 2017: 369).

Latihan mental jarang diperhatikan oleh para pelatih saat ini karena berdasarkan fakta di lapangan banyak ditemui pelatih yang tidak mendalami ilmu kepelatihan cabang olahraga karate dan melatih dengan modal pengalamannya sebagai mantan atlet saja sehingga pelatih lebih memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilan semata dan kurang memberikan perhatian khusus terhadap aspek mental atlet.

Pada saat pengamatan di *Dojo Jonggat Prestasi Lombok Tengah* didapati bahwa atlet *kata Dojo* karate *Jonggat Prestasi* bisa bermain dengan *power*, *speed*, serta teknik yang baik, akan tetapi pada saat pertandingan penampilannya berbeda dengan saat latihan. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi* “QZ” dan “QZ” mengatakan pada saat

pertandingan ia merasa cemas, gugup, dan tidak yakin dengan kemampuannya berbeda pada saat masih latihan dimana “QZ” bisa tampil dengan maksimal. Hal tersebut menunjukkan ketidakpercayaan dengan dirinya dan hal itu terjadi disebabkan oleh rasa kepercayaan diri yang rendah, sehingga akan menghambat semua potensi dan kemampuan mereka secara maksimal. Maka dari itu dibutuhkan suatu cara untuk memunculkan serta meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam kondisi tertentu dan salah satu cara adalah dengan latihan mental menggunakan pelatihan *self-talk*.

Jika atlet mampu dan bisa melakukan *self-talk* maka atlet akan mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka, memicu kontrol emosi baik saat latihan maupun saat pertandingan.

Dalam penelitian ini hanya berfokus pada latihan *self-talk*, pemberian pelatihan mengenai *self-talk* kepada setiap individu dapat memberikan keyakinan pada dirinya dan hal tersebut dapat memberikan efek kepada atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi*. Jika pelatihan *self-talk* teruji dapat meningkatkan kepercayaan diri pada atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi* ini, ini bermakna pelatihan *self-talk* memberikan efek baik dan berhasil terhadap atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait. Adapun masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut:

1. Masih banyak atlet yang kehilangan kepercayaan diri saat akan bertanding akibat kurangnya latihan mental.
2. Terpengaruhnya performa atlet akibat berkurangnya rasa percaya diri yang dialami.
3. Prestasi yang diraih atlet belum maksimal akibat menurunnya rasa percaya diri.
4. Atlet *Kata Dojo* Jonggat Prestasi jarang diberi latihan mental terutama latihan *self-talk*.
5. Kurangnya pengetahuan pelatih mengenai metode latihan *self-talk*.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Dari banyaknya metode latihan mental peneliti membatasi penelitian ini “pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: “Apakah ada pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih karate agar dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih mental
 - b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas peningkatan kepercayaan diri.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi atlet hasil penelitian ini dapat dijadikan cerminan dan latihan agar tidak lagi merasa gugup pada saat bertanding.
 - b. Bagi pelatih, hasil penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi dan bahan latihan mengenai latihan mental.
 - c. Bagi peneliti lain, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau bahan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai latihan *self-talk*

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. HAKIKAT KARATE

a. Pengertian dan Sejarah Karate

1) Pengertian Karate

Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat universal. Kata Karate dapat diartikan sebagai *Kara*=Kosong dan *Te*=Tangan. Dengan demikian karate dapat diartikan sebagai seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri dengan tangan kosong atau tanpa senjata. Sehubungan dengan karate adalah olahraga beladiri tanpa senjata atau tangan kosong jadi semua anggota tubuh harus dilatih secara maksimal agar dapat digunakan sebagai senjata yang ampuh dan sanggup menaklukkan lawan.

2) Sejarah Karate

Olahraga karate lebih dikenal olahraga yang berasal dari Jepang. Namun jika menelusuri sejarahnya olahraga karate ini berasal dari olahraga kempo yaitu seni beladiri tinju Cina (*Cina Boxing*) yang diciptakan oleh Darma, guru Buddha yang agung manakala bermeditasi di biara Shorinji Mt. Sung Prov. Henan Cina yang berakar dari Okinawa melalui kontak dengan Cina pada abad ke-14. Pada abad itu pengadilan *Bokucho* di Okinawa membuat larangan senjata. Itulah sebabnya Karate Muncul. Pada awalnya Karate bernama "*Tote*" yang berarti "Tangan Cina". Hingga pada tahun 1921, Gichin Funakoshi, orang dari Sui berhasil memperkenalkan seni beladiri *Tote* di Jepang. Peristiwa itu meandai dimulainya

beladiri *Tote* secara benar dan sistematis. Kemudian selanjutnya karate lebih dikenal sebagai olahraga beladiri yang berasal dari jepang bermula pada abad ke 19, seorang prajurit samurai dan pelindung raja sako yang bernama Matsumara Sukhon (1797-1896) berjasa melahirkan olahraga karate dengan menggabungkan unsur seni beladiri militer jepang (*bushido*).

Selanjutnya pada tahun 1929 Gichin Funakoshi yang dijuluki sebagai bapak karate modern mengambil langkah mengubah kanji *Tote* (Tinju Cina) menjadi Karate-do (Tangan Kosong) sesuai dengan karakter dan aksen orang jepang sehingga dapat diterima oleh masyarakat jepang. (Simbolon, 2014)

Kemudian, sejalan dengan perkembangan zaman karate berevolusi dalam fungsinya. Ketika diperkenalkan oleh Gichin Funakoshi awalnya hanya sebagai olahraga beladiri murni. Keberadaan karate itu sangat dirahasiakan bahkan setiap orang takut untuk membicarakannya. Keberadaan karate mulai terbuka di masa reistorasi meiji pada tahun 1910, atas jasa Itosu Yasutsume Ankoh (Guru Gichin) yang mengangkat manfaat fisik dan mental dalam karate. Kemudian pada masa perang dunia II (1945-1949) karate digunakan sebagai materi wajib yang diajarkan bagi prajurit jepang.

Namun masuknya karate di Indonesia bukan dibawa oleh tantara-tentara jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang Kembali ke tanah air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Kemudian tahun 1963 tiga mahasiswa yang telah menyelesaikan studinya di Jepang itu mendirikan dojo di Jakarta. Tiga mahasiswa tersebut antara lain; Bud AD Adikusumo, Muchtar, dan Karyanto pertama kali memperkenalkan karate (Aliran *Shotokan*) di Indonesia.

Kemudian beberapa tahun setelahnya Mahasiswa alumni Indonesia dari Jepang berdatangan, seperti: Setyp Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiangi (salah satu pendiri lesiangi), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul taman turut mengembangkan karate di Indonesia. Di samping alumni Mahasiswa, orang-orang jepang yang dating ke Indoesia dalam rangka bisnis ikut pula memberikan warna bagi karate di tanah air, diantaranya: Matsusaki (Kushinryu-1966), Oyama (Kyokusinkai-1967), Ishi (Gojuryu-1969), dan Hayashi (Shitoryu-1971). (Danardono, 2006)

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa karate adalah salah satu beladiri tangan kosong tanpa senjata yang berasal dari Okinawa, Jepang. Karate berkembang di Indonesia dibawa oleh para mahasiswa yang studi ke Jepang dan kemudian pulang ke Indonesia yang kemudian mengajarkan Karate.

Saat ini karate sudah berkembang pesat hampir di semua negara termasuk Indonesia. Negara-negara lain di luar jepang dan luar Asia seperti di Kawasan Eropa dan Amerika sudah menyamai jepang dalam tingkat kemampuan bertandingnya.

b. Pertandingan Karate

Menurut peraturan pertandingan versi 2023 yang dikeluarkan WKF (*World Karate-do Federation*), nomor-nomor yang dipertandingkan pada kejuaraan cabang olahraga karate dibagi dalam dua kategori, yaitu *kata* dan *kumite*. Selain dua kategori tersebut pertandingan karate juga dibedakan berdasarkan jenis kelamin (putra dan putri), Usia (*Pemula, cadet, junior, Senior*).

1) *Kata* (Jurus)

Pada pertandingan *kata* (Jurus) menampilkan peragaan jurus dengan irama dan penghayatan mendalam sesuai dengan pengaplikasian gerakan tersebut. Sesuai dengan pengertiannya yaitu rangkaian kihon yang disusun melalui proses yang panjang pada masa lampau ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya (Danardono, 2006)

Pertandingan *kata* dibagi menjadi dua nomor yaitu *kata* perorangan dan *kata* beregu. Perbedaan dalam dua nomor tersebut adalah pada jumlah orang yang memainkan *kata*, *Kata* perorangan seperti namanya diperagakan oleh masing-masing individu sedangkan *kata* beregu diperagakan oleh 3 orang secara bersamaan dan kompak dalam memainkan *kata*.

Berdasarkan peraturan WKF tahun 2023 terdapat 102 daftar kata yang boleh digunakan saat pertandingan yaitu pada gambar 1 berikut:

Gambar 1. Daftar Kata Resmi WKF (World Karate-do Federation) 2023

1	Anan	35	Jiin	69	Passai
2	Anan Dai	36	Jion	70	Pinan Shodan
3	Ananko	37	Jitte	71	Pinan Nidan
4	Aoyagi	38	Juroku	72	Pinan Sandan
5	Bassai	39	Kanchin	73	Pinan Yondan
6	Bassai Dai	40	Kanku Dai	74	Pinan Godan
7	Bassai Sho	41	Kanku Sho	75	Rohai
8	Chatanyara Kusanku	42	Kanshu	76	Saifa
9	Chibana No Kushanku	43	Kishimono No Kushanku	77	Sanchin
10	Chinte	44	Kousoukun	78	Sansai
11	Chinto	45	Kousoukun Dai	79	Sanseiru
12	Enpi	46	Kousoukun Sho	80	Sanseru
13	Fukyugata Ichi	47	Kururunfa	81	Seichin
14	Fukyugata Ni	48	Kusanku	82	Seienchin (Seiyunchin)
15	Gankaku	49	Kyan No Chinto	83	Seipai
16	Garyu	50	Kyan No Wanshu	84	Seiryu
17	Gekisai (Geksai) 1	51	Matsukaze	85	Seishan
18	Gekisai (Geksai) 2	52	Matsumura Bassai	86	Seisan (Sesan)
19	Gojushiho	53	Matsumura Rohai	87	Shiho Kousoukun
20	Gojushiho Dai	54	Meikyo	88	Shinpa
21	Gojushiho Sho	55	Myojo	89	Shinsei
22	Hakusho	56	Naifanchin Shodan	90	Shisochin
23	Hangetsu	57	Naifanchin Nidan	91	Sochin
24	Haufa (Haffa)	58	Naifanchin Sandan	92	Suparinpei
25	Heian Shodan	59	Naihanchi	93	Tekki Shodan
26	Heian Nidan	60	Nijushiho	94	Tekki Nidan
27	Heian Sandan	61	Nipaipo	95	Tekki Sandan
28	Heian Yondan	62	Niseishi	96	Tensho
29	Heian Godan	63	Ohan	97	Tomari Bassai
30	Heiku	64	Ohan Dai	98	Unshu
31	Ishimine Bassai	65	Oyadomari No Passai	99	Unsu
32	Itosu Rohai Shodan	66	Pachu	100	Useishi
33	Itosu Rohai Nidan	67	Paiku	101	Wankan
34	Itosu Rohai Sandan	68	Papuren	102	Wanshu

Sumber: Peraturan Pertandingan Versi 2023 World Karate Federation

2) **Kumite (Pertarungan)**

Kumite secara harfiah berarti pertemuan tangan. *Kumite* adalah aplikasi praktis dari teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dari serangan musuh (Ervan, 2020: 15). Dengan durasi pertandingan *kumite* adalah 3 menit untuk *Under 21* dan senior, 2 menit untuk *Kadet dan Junior*, Sementara itu untuk pemula (14 Tahun ke-bawah) menggunakan waktu 1,5 menit.

Dalam *kumite* dipertandingan selain dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin (putra/putri) dan umur, juga dikelompokkan berdasarkan berat badan.

Menurut peraturan WKF tahun 2023 kelas yang di pertandingkan pada nomor kumite adalah pada gambar 2.

Gambar 2. Jenis pertandingan, Usia dan Kelompok berat badan nomor Kumite berdasarkan aturan WKF 2023

Senior Putra	- 60 kg	Senior Putri	- 50 kg
Senior Putra	- 67 kg	Senior Putri	- 55 kg
Senior Putra	- 75 kg	Senior Putri	- 61 kg
Senior Putra	- 84 kg	Senior Putri	- 68 kg
Senior Putra	+ 84 kg	Senior Putri	+ 68 kg
U21 Putra	- 60 kg	U21 Putri	- 50 kg
U21 Putra	- 67 kg	U21 Putri	- 55 kg
U21 Putra	- 75 kg	U21 Putri	- 61 kg
U21 Putra	- 84 kg	U21 Putri	- 68 kg
U21 Putra	+ 84 kg	U21 Putri	+ 68 kg
Junior Putra	- 55 kg	Junior Putri	- 48 kg
Junior Putra	- 61 kg	Junior Putri	- 53 kg
Junior Putra	- 68 kg	Junior Putri	- 59 kg
Junior Putra	- 76 kg	Junior Putri	- 66 kg
Junior Putra	+ 76 kg	Junior Putri	+ 66 kg
Kadet Putra	- 52 kg	Kadet Putri	- 47 kg
Kadet Putra	- 57 kg	Kadet Putri	- 54 kg
Kadet Putra	- 63 kg	Kadet Putri	- 61 kg
Kadet Putra	- 70 kg	Kadet Putri	+ 61 kg
Kadet Putra	+ 70 kg		
Pemula Putra	- 52 kg	Pemula Putri	- 42 kg
Pemula Putra	- 57 kg	Pemula Putri	- 47 kg
Pemula Putra	- 63 kg	Pemula Putri	- 52 kg
Pemula Putra	- 70 kg	Pemula Putri	+ 52 kg
Pemula Putra	+70 kg		

Sumber: Peraturan Pertandingan Versi 2023 *World Karate Federation*

2. HAKIKAT LATIHAN

a. Pengertian Latihan

Latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung: *practice*, *exercise*, dan *training* (Sukadiyanto, 2011:7-8). Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* yaitu aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* yaitu perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* yaitu penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut Sukadiyanto (2011:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional analitik dan kualitas psikis analitik. Menurut Pinandito (2017:30) latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh seseorang secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan serta terus meningkatkan beban latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip Latihan

Proses latihan menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Oleh karenanya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011:14) adalah sebagai berikut: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) Latihan jangka Panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readness*), prinsip kesadaran (*awareness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka Panjang (*long term training*) prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahka oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat jangka Panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang

dalam satu tahu kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sukadiyanto (2010 :9) mengemukakan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan latihan dapat dibagi menjadi tujuan jangka Panjang dan tujuan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan latihan diperlukan kekuatan fisik, teknik, taktik, dan mental.

d. Kebutuhan Latihan

1) Fisik

Fisik merupakan salah satu komponen yang penting bagi atlet karate karena menjadi dasar dalam mengembangkan teknik dan taktik dalam olahraga beladiri karate. Kondisi fisik merupakan komponen utuh yang tidak dapat dipisah begitu saja satu kesatuannya baik pada pemeliharaan ataupun pada peningkatannya (Kardiawan&Kusuma, 2014: 45). Tiap Olahraga tentu mempunyai komponen unsur kondisi fisik dominan yang berbeda (Prima & Kartiko, 2021: 161). Komponen unsur kondisi fisik dalam olahraga karate yaitu kelincahan, daya ledak, kelentukan, kekuatan, daya tahan otot, dan ketepatan.

2) Teknik

Pada cabang olahraga karate seorang atlet harus menguasai teknik-teknik dasar. Beberapa teknik yang dasar yang harus dikuasai adalah:

a) *Daichi* (Kuda-Kuda)

Merupakan dasar utama untuk berdiri atau sikap kuda-kuda yang baik atau sesuai teknik yang akan di lakukan, otot jangan tegang, kaki tetap kuat, dan mata selalu mengawasi gerak gerik lawan.

b) Ukek (tangkisan)

Tangkisan dilakukan pada saat lawan mulai menyerang, oleh karena itu seorang karateka harus memperhatikan dahulu adanya serangan. Adapun tujuan menangkis adalah: (1) untuk menghilangkan keberanian lawan untuk melancarkan serangan berikutnya (2) menepis atau menyalurkan kesamping (3) menangkis dan menyerang bilamungkin menangkis dan menyerang balas pada saat yang sama (4) mundur setelah menangkis dan menyerang apabila ada kesempatan (5) mengecoh lawan.

3) Taktik

Taktik merupakan suatu cara untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif dan disesuaikan dengan kemampuan dan lawan yang dihadapi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia taktik berarti “rencana atau tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan; pelaksanaan strategi; siasat; muslihat”. Taktik merupakan suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik yang telah dikuasai di dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna

mencari kemenangan (Siswanto, 2013: 13) Penerapan taktik adalah pada saat pertandingan sedang berlangsung.

4) Mental

Aspek mental merupakan faktor yang menentukan keberhasilan dalam pembinaan olahraga dan kinerja atlet. Kemudian dalam pertandingan juga dibutuhkan mental bertanding seperti pantang menyerah, penguasaan diri, emosi, dan mental berjuang, sehingga nantinya akan terbentuk mental juara, yang mana mental juara ini akan menentukan atlet layak untuk menjadi juara atau tidak.

Untuk melatih mental atlet agar terbentuk mental juara, terdapat beberapa metode untuk latihan mental diantaranya latihan persepsi, latihan konseptualisasi, latihan visualisasi, latihan *imagery*, latihan ide, latihan *self-talk* dan sebagainya.

3. Hakikat Latihan Mental

Latihan merupakan penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. (Komarudin, 2015: 1). Dalam olahraga prestasi terutama pada saat pertandingan, atlet tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut. Pendapat tersebut diperkuat oleh Sugarman (2008:1) bahwa: *“the mind-body connection is a very powerful one. For everything you in your mind, your body has a reaction”*.

Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet.

Latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani oleh seorang atlet berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik.

Asrta (2019:24) menjelaskan bahwa latihan mental juga berarti sistematisasi dan konsistensi atlet terhadap mental yang dimiliki untuk menunjang performa, meningkatkan kenyamanan dalam bertanding dan memberikan rasa percaya diri dengan adanya psikologis yang baik. Kondisi psikologis yang siap setiap pertandingan dan mampu berpikir positif dalam menghadapi lawan membuat emosi, mental, dan rasa percaya diri serta konsentrasi tetap terjaga. Nasution (2010:10) menyatakan bahwa pengertian latihan mental mencakup pikiran, pandangan, *image*, dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh. Selain itu Nasution (2010:30) juga menyatakan bahwa mental merupakan sebuah kecakapan. Oleh karena itu, mental dapat dilatih dan dikembangkan.

Tujuan latihan mental adalah atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama atlet menampilkan performa. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tidak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada dibawah tekanan. Latihan mental juga membuat atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkan agar memiliki ketahanan mental (Middelton, 2001: 62). Dengan demikian atlet dapat tampil prima dalam setiap pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam latihan mental terdapat berbagai macam metode yang bisa digunakan, salah satu metode latihan mental adalah latihan *self-talk*. Hal tersebut diperkuat oleh Sukartidana, dkk (2019 :50) yang berpendapat bahwa terdapat beberapa metode latihan mental yang dapat digunakan seperti *self-hypnosis*, *progressive muscle relaxation*, *imagery training*, *self-talk*, *goal setting*, dan *auto genic training*.

4. Hakikat Latihan *Self-talk*

a. Pengertian Latihan *Self-Talk*

Self-talk merupakan salah satu metode latihan mental yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan cara berbicara tentang hal positif kepada diri sendiri baik secara langsung, tidak langsung, maupun mengucapkan di dalam hati. *Self-talk* merupakan suatu metode latihan mental dengan cara berbicara dengan diri sendiri dengan tujuan mempengaruhi diri sendiri, baik perilaku hingga yang bertujuan dengan suatu strategi dalam konteks olahraga (Indraharsi, 2017: 369). *Self-talk* adalah metode yang dikembangkan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri dan usaha lebih dengan cara menciptakan suasana positif. Selain membantu meningkatkan kepercayaan diri, *self-talk* juga dapat membantu menghilangkan kebiasaan buruk, menginisiasi tindakan hingga mempertahankan atau akuisisi suatu keterampilan (Weinberg & Gould, 2011:378).

Hardy & Jones menyatakan bahwa *self-talk* adalah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental (Komarudin, 2015:122). Terdapat dua aspek penting dalam *self-talk*, yaitu: (a) *self-talk* dapat dikatakan dengan spontan sehingga terdengar oleh orang lain maupun dalam diri sendiri tidak

didengar oleh orang lain; (b) biasanya pernyataan *self-talking* ditujukan untuk diri sendiri bukan kepada orang lain. (Komarudin, 2015).

Dari penjelasan di atas dapat didefinisikan bahwa *self-talk* tidak hanya berkomunikasi dengan diri sendiri menggunakan *inner voice* melainkan bisa juga berbicara dengan lantang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-talk* merupakan metode latihan mental untuk mengganti dan mempengaruhi cara berpikir yang ada.

b. Macam-macam *Self-Talk*

Self-talk terbagi menjadi 2 macam, yaitu positif *self-talk* yang rasional dan *self-talk* negatif yang irasional.

- 1) *Self-talk* positif: alat yang kuat untuk meningkatkan mental maupun rasa kepercayaan diri.
- 2) *Self-talk* negatif: yaitu hal yang dapat menyebabkan depresi, merasa rendah diri, menyalahkan diri sendiri, dan khawatir. Karena seseorang yang selalu berfikir irasional.

Kedua *self-talk* tersebut dapat dipengaruhi oleh keadaan diri seseorang dalam menyikapi sesuatu. Maka seseorang berhak untuk memilih konteks keadaan dalam *self-talk* negatif atau positif. Karena pilihan itulah yang mampu membuat seseorang untuk mengambil keputusan yang terbaik.

c. Model latihan *Self-talk*

Menurut Pratama Riyan (2020: 51) latihan mental dapat diberikan sebanyak 8 kali pertemuan dengan durasi 15 menit setiap latihan. Pada penelitian ini latihan *self-talk* diberikan sebanyak 12 kali pertemuan dengan 4 kali pertemuan dalam

perminggu, dengan durasi 15 menit setiap latihan. Model latihan yang diberikan adalah:

- 1) Latihan diawali dengan fase adaptasi anatomi yaitu mempersiapkan tubuh dan cara berfikir otak agar lebih rileks untuk mengikuti fase latihan.
- 2) Latihan menghentikan pikiran negatif.
- 3) Mengubah pikiran negatif menjadi positif.
- 4) Menyusun kata-kata isyarat.
- 5) Menyusun pola piker positif.

d. Kelebihan dan Kelemahan *Self-talk*

Setiap metode latihan pasti memiliki kelebihan dan kelemahan sendiri, berikut ini merupakan kelebihan dan kelemahan dari metode latihan mental *self-talk*.

Kelebihan dari metode latihan *self-talk* ini mampu menenangkan seseorang dari rasa gelisah, tidak percaya diri, dan suasana hati orang yang sedang kelelahan, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri, optimism, kualitas performa, serta Hasrat untuk menang.

Sedangkan kelemahan dari metode *self-talk* ini adalah seseorang sering memaksakan kehendaknya sendiri. Oleh karena itu pada metode ini diperlukan terapis agar dapat mengendalikan diri serta mengenali diri sendiri.

5. HAKIKAT KEPERCAYAAN DIRI

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan sikap percaya dan yakin pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Pengertian percaya diri menurut Lie (2003:4)

percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah. Rasa percaya diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap orang dalam kehidupan serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep dirinya.

Menurut Suryana (2008:39) kepercayaan diri adalah sikap dan keyakinan untuk memulai, melakukan dan menyelesaikan tugasnya-tugasnya. Sedangkan menurut Pratiwi (2018:19) kepercayaan diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kelebihan yang dimiliki dirinya sendiri untuk mencapai tujuan dalam hidupnya dan menyelesaikan masalah pekerjaannya.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan pengertian percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki oleh dirinya sendiri untuk mencapai tujuan dan menyelesaikan masalah serta pekerjaannya.

b. Aspek-aspek Percaya Diri

Menurut pendapat Lauster (Ghufron, 2012 : 35-36) kepercayaan diri yang positif pada seseorang ditunjukkan melalui sikap sebagai berikut:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri, yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya sendiri. Individu yang percaya diri akan merasa yakin terhadap kemampuan dan sesuatu yang dilakukannya.
- 2) Optimis, yaitu sikap positif seseorang yang berpandangan baik terhadap segala sesuatu yang dihadapi dan diharapkannya.

- 3) Obyektif, yaitu melihat suatu permasalahan sesuai dengan kenyataannya, bukan menurut pandangan atau pendapat pribadi.
- 4) Bertanggung jawab, yaitu kesediaan seseorang untuk menerima segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional dan realistis, yaitu menganalisa suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian menggunakan akal dan sesuai kenyataannya. Rasional berarti memandang suatu permasalahan sesuai dengan akal sehat. Sedangkan realistis berarti memandang suatu permasalahan sesuai dengan kenyataan.

c. Karakteristik Percaya Diri

Menurut Lindenfield (1997: 4-9) menjelaskan ada dua jenis rasa percaya diri, yaitu :

1) Percaya diri batin

Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi kepada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik-baik saja. Lindfield mengemukakan empat ciri utama seseorang yang memiliki percaya diri batin yang sehat, sebagai berikut:

a) Cinta diri

Orang mencintai diri sendiri akan mencintai dan menghargai diri sendiri dan juga orang lain. Mereka akan berusaha memenuhi kebutuhan dan memprioritaskan kesehatan mereka sendiri setiap saat. Mereka juga merasa percaya diri karena mereka mampu terampil dalam bidang tertentu, yang membuat mereka merasa bangga dengan kelebihan mereka.

b) Pemahaman diri

Orang yang percaya diri batin sangat sadar diri. Mereka selalu introspeksi diri agar setiap tindakan yang mereka lakukan tidak merugikan orang lain.

c) Tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu mengetahui tujuan hidupnya. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki alasan dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan serta hasil yang bisa mereka dapatkan.

d) Pemikiran yang positif

Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang menyenangkan. Salah satu penyebabnya adalah mereka terbiasa melihat kehidupan dari sudut pandang yang unik dan aktif mencari pengalaman dan hasil yang positif.

2) Percaya diri lahir

Percaya diri dari lahir bertujuan untuk memberikan kesan percaya diri pada dunia luar melalui pengembangan keterampilan. Untuk mengembangkan keterampilan seseorang yang percaya diri dari lahir dilakukan dalam empat bidang sebagai berikut:

a) Komunikasi

Landasan yang kuat untuk pengembangan sikap percaya diri adalah keterampilan komunikasi. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri, ia dapat menghargai pembicaraan orang lain, berani berbicara di depan orang, mengetahui

kan harus mengalihkan pembicaraan, dan terampil berbicara sebagai bagian dari kemampuan komunikasinya.

b) Ketegasan

Sikap yang tegas juga diperlukan saat bertindak agar kita terbiasa mengungkapkan pikiran dan keinginan juga mempertahankan hak-hak kita, serta mencegah berkembangnya perilaku agresif dan konstruktif dalam diri.

c) Penampilan diri

Seseorang yang memancarkan kepercayaan diri selalu memperhatikan penampilannya, termasuk gaya hidup, pakaian, dan aksesorisnya tanpa dibatasi oleh kebutuhan untuk terus membuat orang lain terkesan.

d) Pengendalian perasaan

Kehidupan sehari-hari menuntut kita untuk menahan emosi, dan hal itu membangun kekuatan karakter yang tidak diragukan lagi kebermanfaatannya bagi orang tersebut.

Sikap percaya diri yang dimiliki seorang individu memiliki beberapa kriteria yang menonjol, Hakim (2002:5) mengungkapkan ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri, yaitu:

- (1) Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan segala sesuatu
- (2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- (3) Mampu menetralkan ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- (4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi

- (5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
- (6) Memiliki kecerdasan cukup
- (7) Memiliki tingkat Pendidikan formal yang cukup
- (8) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing
- (9) Memiliki kemampuan bersosialisasi
- (10) Memiliki latar belakang Pendidikan keluarga yang baik
- (11) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
- (12) Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa diri seseorang.

d. Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Faktor yang mempengaruhi percaya diri menurut Ghufron & Risnawati (2012:37) adalah sebagai berikut:

1) Konsep diri

Interaksi yang dilakukan di lingkungan seseorang mampu membentuk konsep dirinya, dan interaksi tersebut juga membentuk tingkat kepercayaan dirinya.

2) Harga diri

Harga diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri dan berkembang dari konsep diri. Citra diri yang sehat akan menimbulkan harga diri yang sehat, begitu pula sebaliknya.

3) Pengalaman

Pengalaman hidup dapat mempengaruhi munculnya kepercayaan diri pada seseorang namun dapat pula menjadi penyebab rendahnya kepercayaan diri. Pengalaman masa lalu sangat penting untuk mengembangkan kepribadian seseorang.

4) Pendidikan

Seseorang yang memiliki Pendidikan lebih tinggi cenderung lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan tidak bergantung pada orang lain dibandingkan dengan seseorang yang pendidikannya lebih rendah.

e. Proses Pembentukan Percaya diri

Proses pembentukan rasa percaya diri menurut Hakim (2002: 6) sebagai berikut:

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melairkan keyakinan kuat untuk bisa membuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- 3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- 4) Pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Apabila terdapat kekurangan pada salah satu proses tersebut, kemungkinan besar akan mengakibatkan seseorang mengalami hambatan untuk memperoleh rasa percaya diri.

6. PROFIL DOJO JONGGAT PRESTASI

Jonggat Prestasi merupakan salah satu dojo karate yang terletak di Desa Ubung, Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok tengah provinsi Nusa Tenggara Barat. Berdiri sejak tahun 2012 *Dojo* Jonggat Prestasi sebelumnya bernama Jonggat Karate Club. Jonggat Prestasi memiliki atlet-atlet yang berprestasi dari usia dini hingga senior, hal tersebut tentunya didukung oleh pelatih yang hebat. Pelatih Jonggat Prestasi pernah mengikuti pelatihan pelatih fisik level 1 dari ICCA, mengikuti pelatihan pelatih karate tingkat nasional. Selain itu fasilitas yang terbilang cukup memadai menjadikan atlet Jonggat Prestasi dapat berlatih dengan baik. Jadwal latihan Jonggat Prestasi yaitu setiap hari senin sampai sabtu di SMP N 3 JONGGAT kabupaten Lombok Tengah. Jumlah atlet Jonggat Prestasi 85 atlet putra dan putri. Prestasi tertinggi atlet Jonggat Prestasi yang pernah diraih adalah juara 2 kumite, pada Kejuaraan karate Internasional Millo Open di Kula Lumpur Malaysia tahun 2018.

B. PENELITIAN YANG RELEVAN

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dan persamaan serta perbedaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Penelitian Yang Relevan

No.	Penelitian Yang Relevan	Persamaan	Perbedaan
1	<p>Penelitian yang dilakukan M. Riyan Prawitama dan Prima Aulia. (2020). <i>“Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persegat Padang Pariaman”</i>. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan mental terhadap peningkatan kepercayaan diri pada atlet sepakbola setelah diberikannya latihan mental. Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $t = 4,235$ (t hitung $>$ t tabel) dan nilai $sig = 0,038$ ($p < 0,05$).</p>	<p>Persamaan yang didapatkan dengan penelitian ini adalah: sama-sama meneliti tentang pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri.</p>	<p>Perbedaan yang dapat ditemukan dengan penelitian ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada Penelitian yang dilakukan oleh M. Riyan & Prima Aulia treatment yang diberikan yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh M. Riyan ini memberikan treatment berupa latihan <i>imagery</i> sementara dalam penelitian ini treatment yang diberikan berupa latihan <i>self-talk</i>. 2. Subjek penelitian yang berbeda, pada

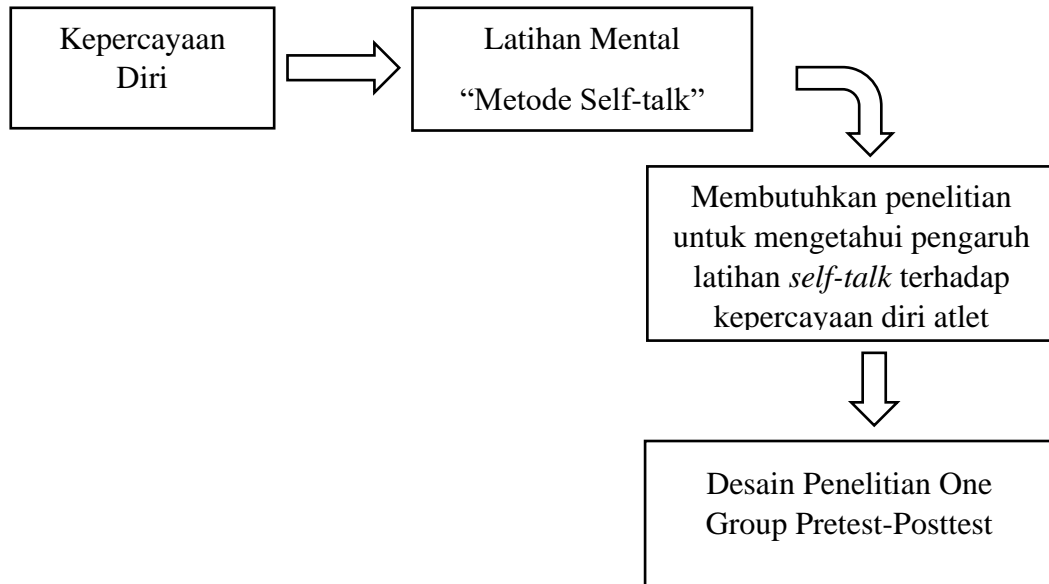
	<p>Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara <i>mean</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.</p>		<p>penelitian ini subjek penelitiannya adalah atlet kata cabang olahraga karate sedangkan pada penelitian yang dilakukan M. Riyan memiliki subjek atlet sepakbola.</p> <p>3. Pada Penelitian yang dilakukan oleh M. Riyan & Prima Aulia menggunakan desain penelitian <i>pretest-posttest control group design</i> yang menggunakan 2 kelompok pengukuran yaitu kelompok kontrol (KK) dan kelompok eksperimen (KE).</p>
--	--	--	---

2	<p>Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Effendi & Miftakhul Jannah (2019). “<i>Pengaruh Pelatihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter</i>” Hasil penelitian data menunjukkan ada pengaruh pelatihan <i>self-talk</i> terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. (nilai signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$)).</p>	<p>Persamaan yang dapat ditemukan dengan penelitian ini adalah pada objek penelitian yaitu sama meneliti tentang pengaruh latihan self-talk terhadap kepercayaan diri.</p>	<p>Perbedaan yang dapat ditemukan adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada subjek penelitiannya, Yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Achmad effendi & Miftakhul Jannah meneliti pada atlet lari 100 meter pada cabang olahraga atletik sedangkan pada penelitian ini subjek penelitiannya adalah atlet <i>kata</i> pada cabang olahraga beladiri karate. 2. Pada teknik analisis data penelitian Achmad effendi dan Miftakhul Jannah menggunakan non
---	---	--	--

			parametrik Uji <i>wilxocon test.</i>
3	<p>Penelitian yang dilakukan I.A. Saraswati Indraharsani & IGAP Wulan Budisetyani (2017). “<i>Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket</i>” Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian treatment <i>self-talk</i> ($p < 0,05$, $p = 0,005$) dan ditunjukkan pula pada nilai kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah treatment <i>self-talk</i> ($p < 0,05$, $p = 0,003$). Dari hasil</p>	<p>Persamaan yang dapat ditemukan adalah sama sama menggunakan Self-talk sebagai variabel penelitian.</p>	<p>Perbedaan yang dapat ditemukan diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian yang dilakukan oleh I.A. Saraswati Indraharsani & IGAP Wulan Budisetyani meneliti tentang efektivitas latihan self-talk sedangkan pada penelitian ini meneliti tentang pengaruh dari latihan self-talk. 2. Variabel terikat pada penelitian yang dilakukan oleh I.A. Saraswati Indraharsani & IGAP Wulan

	<p>tersebut, dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa <i>self-talk</i> efektif untuk meningkatkan performa pemain basket diterima.</p>		<p>Budisetyani adalah performa atlet sedangkan dalam penelitian ini meneliti pengaruh <i>self-talk</i> terhadap kepercayaan diri.</p> <p>3. Pada subjek yang diteliti, yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh I.A. Saraswati Indraharsani & IGAP Wulan Budisetyani meneliti pada atlet cabang olahraga basket sedangkan dalam penelitian ini meneliti pada atlet <i>kata</i> cabang olahraga karate.</p>
--	--	--	---

C. KERANGKA BERFIKIR



Kepercayaan diri merupakan salah satu hal yang penting bagi atlet, khususnya atlet karate nomor *kata*. Kepercayaan diri dapat berpengaruh terhadap penampilan atlet ketika bertanding. Agar seorang atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu, salah satunya adalah pelatihan *self-talk*. Latihan *Self-talk* merupakan suatu metode latihan mental dengan cara berbicara dengan diri sendiri dengan tujuan mempengaruhi diri sendiri, baik perilaku hingga yang bertujuan dengan suatu strategi dalam konteks olahraga. Manfaat *self-talk* juga meningkatkan konsentrasi dan menghilangkan rasa gugup dan tidak percaya diri. Melalui latihan *self-talk* atlet dapat memotivasi diri sendiri dan berkata pada diri sendiri bahwa ia pantas dan bisa menjadi juara sehingga atlet akan menjadi fokus dan yakin pada saat bertanding.

D. HIPOTESIS PENELITIAN

Dari beberapa masalah dalam penelitian perlu di buat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian Pustaka dan kerangka berpikir yang telah di bahas maka dapat dirumuskan hipotesis yaitu: Ada pengaruh latihan *self-talk* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian ini yakni “Pengaruh Pelatihan *Self Talk* terhadap kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi” Penelitian ini menggunakan jenis desain *one group pretest-posttest design* yang merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok kontrol dengan melakukan dua kali pengukuran variabel terikat yaitu sebelum perlakuan diberikan (*pretest*) dilakukan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri sebelum dilakukan *Self Talk* dan pengukuran kedua setelah diberikan perlakuan (*posttest*) dilakukan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kepercayaan diri pada atlet *kata*.

Tabel 2. Notasi Desain Eksperimen *one group pre-test-posttest design*

Pretest	Variabel Terikat	Posttest
Y ₁	X	Y ₂

Keterangan:

Y₁ : Pengukuran awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y₂ : Pengukuran akhir (*Posttest*)

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiarto (2017: 39), Variabel penelitian adalah karakter yang dapat diobservasi dari unit amatan yang merupakan suatu pengenal atau atribut dari sekelompok objek. Maksud dari variabel tersebut adalah terjadinya variasi antara

objek yang satu dengan objek yang lainnya dalam kelompok tertentu. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 161), variabel penelitian adalah suatu konsep yang mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori, atau kondisi.

1. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel respon atau output. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Biasanya variabel terikat adalah kondisi yang hendak kita jelaskan. Dalam eksperimen, variabel bebas adalah variabel yang dimanipulasikan atau dimainkan oleh pembuat eksperimen.

Berdasarkan pengertian tersebut dan berdasarkan judul penelitian ini yaitu pengaruh pelatihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet *kata* di *Dojo* Karate Jonggat Prestasi maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kepercayaan diri (Y).

2. Variabel Bebas

Variabel Bebas sering juga disebut variabel independent merupakan variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain. Variabel bebas umumnya dilambangkan dengan huruf X.

Berdasarkan pengertian tersebut dan berdasarkan judul penelitian ini yaitu pengaruh pelatihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet *kata* di *Dojo* Karate Jonggat Prestasi maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas ialah Pelatihan *self-talk* (X)

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di tempat latihan *Dojo Jonggat Prestasi* di SMP NEGERI 3 JONGGAT, Desa Ubung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Provinsi Nusa Tenggara Barat. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 April- 13 Mei 2023. *Pretest* dilakukan pada tanggal 17 April dan *posstest* dilakukan pada 13 Mei 2023. Latihan dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan dengan 4 kali pertemuan dalam perminggu.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut sukardi (2010:53) populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal Bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di *Dojo Jonggat Prestasi* berjumlah 85 atlet.

2. Sampel

Menurut sukardi (2015: 54) sampel adalah sebagai bagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir minimal 75%, (2) merupakan atlet Jonggat Prestasi dengan usia diatas 13 tahun, (3) lama latihan minimal 6 bulan (4) merupakan atlet *kata* Jonggat Prestasi. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 atlet.

E. Treatment Penelitian

Treatment yang diberikan pada penelitian ini berupa pelatihan *self-talk* selama 12 pertemuan dengan frekuensi latihan 4 kali perminggu dengan durasi latihan 15 menit setiap latihan dengan tahapan latihan sebagai berikut:

- 1) Latihan diawali dengan fase adaptasi anatomi yaitu mempersiapkan tubuh agar lebih rileks pada saat latihan dilakukan selama 2 menit
- 2) Latihan menghilangkan pikiran negatif dilakukan selama 2 menit
- 3) Mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan fokus pada kekuatan diri sendiri dilaksanakan selama 3 menit
- 4) Menyusun kata-kata isyarat dilakukan selama 4 menit dan juga selama latihan inti berlangsung atlet diminta untuk terus mengucapkan di dalam hati.

Kata-kata isyarat yang bisa digunakan atlet *kata* adalah:

- Saya Bisa - Power saya bisa di kontrol
 - Kaki saya kuat - Speed saya bisa meningkat
 - Tangan saya kuat - Saya lebih kuat dari yang lainnya.
 - Badan saya sehat - Saya bisa lebih dari ini.
- 5) Menyusun pola pikir positif dilakukan selama 4 menit dan disarankan untuk terus ditanamkan selama latihan berlangsung).

Atlet dilatih untuk Menyusun pola pikir positif seperti di bawah ini:

- Saya merasa kuat
- Saya tetap fokus di bawah tekanan
- Saya bisa tampil dengan maksimal
- Saya bisa tampil lebih baik daripada pertandingan sebelumnya

- Saya yakin bisa memenangkan pertandingan

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi sedangkan objek dalam penelitian ini latihan *Self-talk* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet.

1. Instrumen Penelitian

Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, sebab data yang diperluaskan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen. Instrumen sebagai alat pengumpul data harus betul-betul dirancang dan dibuat sedemikian rupa sehingga menghasilkan data empiris sebagaimana adanya (Margono, 2010: 155). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* adalah dengan kuisisioner kepercayaan diri.

a. Kisi-Kisi Angket Kepercayaan Diri

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus aUntuk memudahkan penyusunan spesifikasi data maka dalam penelitian ini penulis membuat angket pertanyaan pada sampel penelitian dan hasil jawaban pertanyaan tersebut digambarkan dalam kisi-kisi angket. Berikut ini kisi-kisi dari instrumen kepercayaan diri yang telah dijabarkan dalam faktor dan indikator dari masing-masing variabel yang mengacu pada teori Ghufron dan Rini (2011: 37-38) pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi angket tingkat kepercayaan diri atlet kata Dojo Jonggat

Prestasi

No.	Variabel	Faktor	Indikator	Butir/Item		Jmlh
				Favorable	Unfavorable	
1	Latihan dan Keterampilan	Internal	Penguasaan teknik	1		1
			Persepsi terhadap kesiapan fisik	2		1
			Keyakinan	3		1
2	Efisiensi Kognitif		Membuat keputusan	4		1
			Menjalani Strategi	5		1
			Konsentrasi	6		1
		Tujuan	7		1	
3	Resiliensi	Eksternal	Konsistensi	8		1
			Kemampuan pada kondisi tertekan	9		1
			Penyesuaian diri	10		1
			Bersaing dengan lawan	11		1
			Menghadapi kondisi kesulitan	12		1
Pulih dari permainan buruk	13		1			

b. Skala dan Teknik Skoring

Penelitian ini menggunakan model skala Likert, sesuai dengan yang diadaptasi dari *State Sport Confidence Inventory* (SSCI). Setiap item pernyataan diberi pernyataan, Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setju, dan Sangat Tidak Setuju.

Total skor yang didapat dari setiap subyek diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala psikologi sesuai dengan tabel 4 berikut:

Tabel 4. Skoring alternatif jawaban.

Kategori Jawaban	Skor Alternatif Jawaban
Sangat setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat tidak setuju	1

2. Uji Coba Angket

Angket yang telah selesai disusun harus melalui tahap pengujian terlebih dahulu untuk mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari setiap pernyataan. Uji coba angket dilakukan dengan memberi angket ini pada atlet *kata* dari klub lain dengan menggunakan kriteria yang sama pada sampel sebagai syarat, maka di dapatkan 20 atlet sebagai responden untuk uji coba angket. Suatu alat ukur dapat

dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh para ahli psikometri yaitu kriteria valid dan reliabel (Sugiyono, 2013:352).

a. Uji Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur yang digunakan untuk mengukur apa yang diukur. Caranya adalah dengan mengkorelasikan antara skor yang diperoleh pada masing-masing item pertanyaan dengan skor total individu. Pengujian validitas dilakukan dengan korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS for Windows Versi 27.0*. Pengambilan keputusan berdasarkan pada nilai r hitung (*Corrected Item-Total Correlation*). Sebuah data dapat dikatakan valid apabila nilai r hitung (*Corrected Item-Total Correlation*) > r tabel. Nilai r tabel untuk $df=18$ ($df=N-2$) dan $\alpha = 0,05$ adalah 0,444. Untuk r tabel selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 5.

Berdasarkan hasil perhitungan Uji Validitas variabel kepercayaan diri dengan 13 item soal pertanyaan sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri

Butir Soal	Nilai <i>Corrected Item Total Correlation</i>/r hitung	r Tabel	Kriteria
1	0,451	0,444	Valid
2	0,561	0,444	Valid
3	0,776	0,444	Valid
4	0,793	0,444	Valid
5	0,728	0,444	Valid

6	0,700	0,444	Valid
7	0,640	0,444	Valid
8	0,708	0,444	Valid
9	0,577	0,444	Valid
10	0,599	0,444	Valid
11	0,638	0,444	Valid
12	0,587	0,444	Valid
13	0,793	0,444	Valid

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa seluruh pertanyaan angket kepercayaan diri memiliki status valid, karena nilai r hitung (*Conrreted Item-Total Correlation*) > r tabel sebesar 0,444.

b. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang mempunyai indikator dari variabel atau konstuk. Ghozali (2018: 45) mengemukakan sebuah kuesioner dinyatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi terhadap instrumen-instrumen dalam mengukur konsep. Reliabilitas merupakan syarat untuk tercapainya validitas kuesioner dengan tujuan tertentu. Dalam mengukur reliabilitas alat pengukuran yang digunakan adalah teknik *Alpha Cronbach*. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach's Alpha* >0,6 atau lebih besar

dari 0,6 dan jika *Cronbach's Alpha* lebih kecil dari 0,6 maka jawaban para responden dinyatakan tidak reliabel. Hasil Uji Reliabilitas disajikan pada tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	13

Sumber: Output Program Spss 27.

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas didapat nilai *Cronbach's Alpha kuisisioner* yaitu $0,894 > 0,6$ artinya lebih besar dari standar minimal agar kuisisioner dapat digunakan sebagai alat ukur. Keputusan yang diambil adalah H1 diterima dan H0 ditolak. Kesimpulannya adalah kuisisioner dapat digunakan untuk mengukur kepercayaan diri atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi*.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Pertama, sebelum eksperimen atlet diberi atlet diberi *pre-test* dengan menggunakan angket yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Kemudian perlakuan (*treatment*) setelah pemberian perlakuan (*treatment*) selanjutnya dilakukan pengukuran kedua dengan pemberian *post-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *treatment* yang diberikan kepada subjek yang diteliti.

G. Teknik Analisis Data

Setelah memperoleh data yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data diperlukan agar peneliti dapat mengetahui hasil keseluruhan dari data yang telah dihimpun. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal atau tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 27. Jika nilai $P >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyoo (2011:107) dengan rumus:

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)}{f_h}$$

Keterangan :

X^2 : Chi Kuadrat

F_o : Frekuensi yang diobservasi

F_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas dapat dilakukan dengan uji *F* dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 27. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011:125), rumusnya sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t_{hitung} < dari t_{tabel} , maka H_0 ditolak, jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima. Rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{X}_2 : rata-rata sampel 2

S_1 : simpangan baku sampel 1

S_2 : simpangan baku sampel 2

S_1^2 : varian sampel 1

S_2^2 : varian sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui presentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan presentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di *Dojo Jonggat Prestasi* kabupaten Lombok Tengah. Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Senin, 17 April 2023, sedangkan untuk *posttest* dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Mei 2023. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali perminggu. Karena menurut Pratama Riyan (2020: 51) latihan mental dapat diberikan paling tidak sebanyak 8 kali pertemuan dengan durasi 15 menit setiap latihan akan tetapi agar mendapatkan hasil yang lebih akurat maka peneliti memilih untuk menambah pertemuan untuk penelitian dengan durasi latihan yang sama. Hasil *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi* disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Kepercayaan Diri

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	DA	39	47	8
2	PA	41	49	8
3	LT	41	50	9
4	PG	45	49	4
5	ZA	45	52	7
6	KA	47	50	3
7	EY	38	47	9
8	LA	35	43	8

9	YP	39	47	8
10	QZ	41	50	9
11	ZA	41	48	7
12	RM	50	52	2
13	FR	46	51	5
14	VV	38	47	9
15	NO	37	45	8
16	ZU	43	52	9
17	KT	42	48	6
18	RB	39	47	8
19	GW	41	48	7
20	MF	46	52	6

Hasil analisis statistik deskriptif pretest tingkat kepercayaan diri atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi*, didapat nilai minimal = 35.00, nilai maksimal 50.00, rata-rata (*mean*) = 41.70, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3.81, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 43,00, nilai maksimal = 52,00, rata-rata (*mean*) = 48.70, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2,47. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest

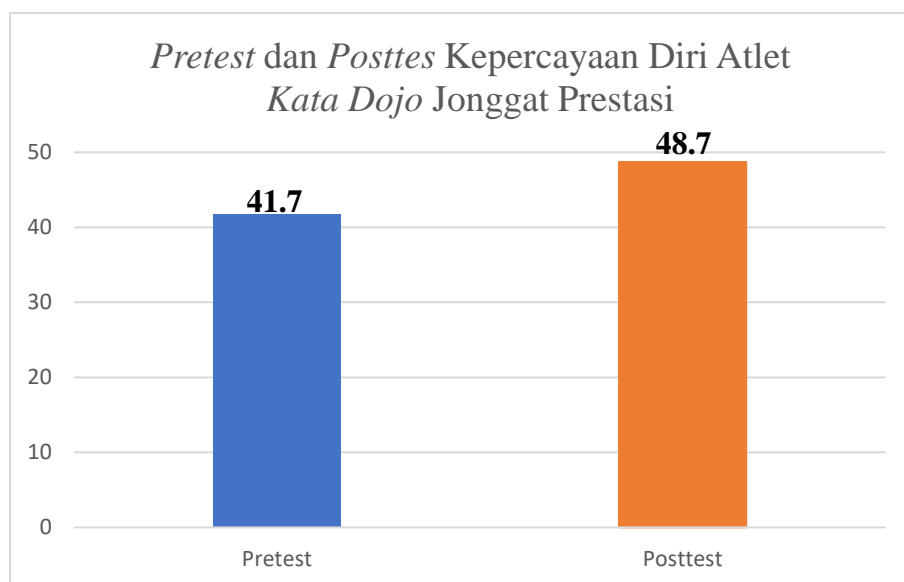
Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	35.00	50.00	834.00	41.7000	3.81272
Posttest	20	43.00	52.00	974.00	48.7000	2.47301

Valid N (listwise)	20					
-----------------------	----	--	--	--	--	--

Sumber: Output Program SPSS 27.0

Berdasarkan deskriptif pada tabel 5 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri atlet *kata Dojo Jonggat Prestasi* dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:

Gambar 3. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttes* Kepercayaan Diri Atlet *Kata Dojo Jonggat Prestasi*



2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogrov-Smirnov Z, dengan pengolahan menggunakan bantuan Komputer program SPSS 27. Hasilnya disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.11	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	0.20	0.05	Normal

Dari hasil tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig) > 0.05 , maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig	Keterangan
<i>Pretest-posttes</i>	1	38	0.081	Homogen

Dari tabel 9 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttes* sig. p $0.081 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Karena semua data bersifat homogen maka analisis

data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil lengkapnya disajikan pada lampiran 12.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh pelatihan *self-talk* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi” berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *self-talk* memerlukan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 11 sebagai berikut. Hasil lengkapnya disajikan pada lampiran.

Tabel 11. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Kepercayaan diri

Kelompok	Rata-rata	t- test for Equality Of means				
		t hitung	t tabel	Sig	Selisih	%
<i>Pretest</i>	41.70	15.069	1.729	0,001	7.00	13.46 %
<i>Posttest</i>	48.70					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 15,069 dan t_{tabel} 1,729 (df 19) dengan nilai signifikan p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} 15,069 $>$ t_{tabel} 1,729, dan nilai signifikansi 0,001 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh pelatihan *self-talk* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi” diterima.

Karate Jonggat Prestasi” diterima. Artinya latihan *self-talk* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet kata Dojo Karate Jonggat Prestasi. Dari data Pretest memiliki rata-rata 41.70 selanjutnya pada saat posttest rata-rata mencapai 48.70. Besarnya peningkatan kepercayaan diri atlet kata tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 7,00, dengan kenaikan presentase sebesar 13,46%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *Self-talk* selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet kata Dojo Jonggat Prestasi, yaitu sebesar 13,46%. Hasil analisis tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Effendi & Miftakhul Jannah (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pelatihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet.

Self-talk merupakan salah satu teknik dari latihan mental yang dapat membantu atlet memiliki pemikiran yang lebih positif terhadap diri sendiri sehingga membuat percaya diri. Misalnya ketika pertandingan sedang berlangsung fokus pemikiran para atlet adalah pada hasil dari pertandingan, ini dapat memunculkan rasa tertekan dalam diri atlet. Atlet terkadang terganggu oleh pemikirannya yang kurang relevan terhadap hal yang sedang dilakukan, hal ini tentu dapat memengaruhi konsentrasi yang berdampak pada performa atlet. Penggunaan *self-talk* akan dapat membantu membangun kepercayaan diri dan mengatur konsentrasi pada situasi tersebut. Atlet akan merasa lebih tenang dan

dapat fokus, serta merasa percaya diri sehingga dapat meningkatkan teknik dan mengontrol fokus atlet. *self-talk* memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi pada tugas yang dilakukan di lapangan dan menghilangkan pemikiran negatif. Dengan membuang pemikiran dan perasaan negatif akan sangat bermanfaat ketika berada dalam keadaan yang sulit dalam suatu pertandingan (Saraswati, 2017).

Penggunaan *self-talk* dapat membuat atlet belajar untuk mengontrol emosi. Emosi muncul disebabkan karena adanya pemikiran-pemikiran yang negatif, pemikiran tersebut dikontrol oleh atlet itu sendiri. Burke & Brown mengatakan bahwa ketika atlet belajar mengendalikan pikiran negative, misalnya menggunakan kata “tenang”, “santai”, saya bisa melakukan yang lebih baik” ya, itu bagus” akan membantu atlet fokus pada permainan atau tugas yang harus dilakukan di lapangan (Saraswati, 2017). Dalam melakukan *self-talk*, kata-kata positif yang digunakan dapat mempengaruhi perilaku. Pada saat pertandingan banyak hal baik muncul dengan mengembangkan kebiasaan menerapkan *self-talk*. Adanya komunikasi antara pikiran dengan tubuh, semua pemikiran atlet tentang hal negatif harus diubah menjadi pernyataan positif. Pernyataan-pernyataan tersebut yang kemudian memicu koordinasi antara pikiran dan tubuh yang kemudian memunculkan hal-hal positif yang tentu memengaruhi performa tersebut. Selain itu, adanya perpaduan antara latihan mental dan fisik yang rutin, yaitu dengan penggunaan *self-talk*, akan membuat terbentuk pola fikir (*mind set*) pada saat memainkan *kata*.

Penggunaan *self-talk* dapat mempengaruhi keyakinan atlet juga yaitu serupa dengan hasil penelitian Zetou, dkk., (2012) yang menyatakan penggunaan *self-talk* selain menungkatkan performa juga dapat meningkatkan keyakinan diri.

Pernyataan ini kemudian didukung juga oleh hasil penelitian Saraswati (2017) yang mengungkapkan bahwa terdapatnya korelasi antara penggunaan *self-talk* dan keyakinan diri.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Kondisi cuaca yang tidak menentu sehingga menyebabkan beberapa atlet *kata* berhalangan hadir pada saat latihan.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada atlet *kata* dengan usia di atas 13 tahun di *Dojo Jonggat Prestasi*.
3. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti tidak membedakan jenis kelamin atlet.
4. Instrumen penelitian belum sempurna maka dari itu perlu adanya perbaikan apabila peneliti selanjutnya ingin menggunakan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet *kata Dojo* Jonggat Prestasi. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perubahan yang signifikan pada kepercayaan diri atlet *kata* antara sebelum dan sesudah pemberian treatment dengan $t_{hitung} 15,069 > t_{tabel} 1,729$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ serta dengan presentase kenaikan kepercayaan diri yaitu sebesar 13,46%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu:

1. Secara teoritis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi tentang bentuk latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam suatu cabang olahraga lain, tidak terbatas pada olahraga karate
2. Secara praktis
 - a. Bagi pelatih penelitian ini dapat menjadi suatu referensi atau pilihan yang efektif untuk melatih mental dan meningkatkan kepercayaan diri atlet.
 - b. Bagi atlet penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan tentang suatu bentuk latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol
2. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan model latihan *self-talk* pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu, 2014. *Psikologi Olahraga*, Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astra, R.H. (2019). *Pengaruh latihan imagery internal dan eksternal terhadap ketepatan passing lambung pemain sepak bola di SSB Badai Moyudan*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bermanhot Symbolon. 2014. *Latihan dan melatuih karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Danardono. (2006). Sejarah, etika, dan filosofi karate. *Artikel e-staff FIK UNY*. Hlm. 1-23
- Effendi, Achmad & Miftakhul Jannah. *Pengaruh pelatihan self-talk terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter*. Skripsi tidak diterbitkan, Universitas Negeri Surabaya.
- Ervan, Achmad. Pengembangan buku panduan melatih kumite. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fadhila, R.A. (2020). *Pengembangan Media penilaian pertandingan kata pada cabang olahraga karate berbasis aplikasi dekstop*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 Edisi 9*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghufron & Rini. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gulo, W. (2000). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Indraharsani, I.A.S., & Budisetyani, I.W. (2017). Efektivitas self-talk positif untuk meningkatkan performa atlet basket. *Jurnal Psikologi Udayana 2017, Vol.4, No.2, 367-378*.
- Juriahn. & Tahki K. (2017). Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah ragunan. *Journal of sport science and education (Jossae) vol: 2, No: 1 April (2017) Hal. 9-14*.
- Kardiawan, I. K. H., & Kusuma, K. C. A. (2014). *Pembentukan dan pembinaan kondisi fisik*. Yogyakarta: Graha ilmu dan Undiksha press.
- Komaruddin. (2015). *Psikologi olahraga*. Bandung: Remaja rosdakarya.

- Lativ, A.E. (2020). *Pengembangan buku panduan melatih kumite*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lie, A. (2003). *1001 Cara menumbuhkan rasa percaya diri anak*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik anak agar percaya diri*. Jakarta: Arcan.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nasution, Y. (2010). *Menjadi pelatih mental bagi olahragawan*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga
- Pinandito, Laksi P. (2019). *Pengaruh latihan mental imagery terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet Bulutangkis di PB. Pratama Yogyakarta*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratama, R. Hardiyono, B. & Pasaribu, A.M.N. (2020). Pengaruh latihan self-talk dan imagery relaxation terhadap konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 9 No 1 Tahun 2020 halaman 47-54*.
- Pratiwi, Septiana. (2018). *Pengaruh prestasi belajar terhadap kepercayaan diri siswa di sekolah menengah pertama negeri 2 Mlati*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prawitama, Riyan M., & Prima Aulia. (2020). Pengaruh latihan mental terhadap kepercayaan diri atlet sepakbola akademi persegat padang pariaman. *Jurnal psikologi Universitas Negeri Padang Vol 4 (3) ISSN: 2614-3097(online)*.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), 161–170*.
- Saraswati, Erina. (2020). *Pengembangan scoring board manual sebagai alat penilaian kata dalam pertandingan karate*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Siswanto, Budi. (2013). *Taktik, strategi, dan formasi*. Diunduh dari cillasmartlucky.blogspot.co.id/2012/04/taktik-strategi-dan-formasi.html
- Sugiarto, M. (2017). *Metodologi penelitian bisnis*. Yogyakarta: Andi.
- Sugiyono, (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2013). *Metodelogi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk agung.
- Sukardi. 2010. *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta : PT. Bumi aksara.

- Sukatidana, I.N., Priambodo, A., & Nurkholis. (2019). Pengaruh latihan imagery dan self-talk terhadap percaya diri dan konsentrasi pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 51 Surabaya. *Jurnal Jendela Olahraga Volume 4, Nomor 1, 2019 : Hal 49-54.*
- Suryana. (2008). *Kewirausahaan pedoman praktis, kiat dan proses menuju sukses.* Jakarta: Salemba Empat.
- Tofikin. (2022). *Pengembangan buku panduan teknik dasar karate shotokan untuk pemula.* Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- WKF. (2023). *Peraturan pertandingan versi 2023.* World Karate Federation.
- Undang-undang republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan.
- Yudhistira, Dewangga. (2018). *Pengaruh latihan target tetap dan bergerak terhadap ketepatan pukulan gyaku-tsuki pada atlet karate Amura DIY.* Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zebuana, K., & Siahaan, David. (2021) Analisis teknik pertandingan kumite dalam olahraga beladiri karate. *Jurnal prestasi Vol.5 No.2, Desember 2021:70-78.*
- Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggeloss, B., Makraki, E. (2012). The effect of Self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Jounal of human sport & exercise. Vol 7, pp. 794-805.*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1246/UN34.16/PT.01.04/2023

29 Mei 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Pelatih Dojo Jonggat Prestasi
Dsn. Aik Ara Desa Ubung Kec. Jonggat Kab. Lombok Tengah NTB

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Novandi Firdaus Yusup
NIM : 19602241014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Kata Dojo Jonggat Prestasi
Waktu Penelitian : 17 April - 16 Mei 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian *Dojo* Karate Jonggat Prestasi



**DOJO
JONGGAT PRESTASI**

Jln. Raden Puguh Desa Ubung Kec. Jonggat NTB. Kode pos 83561

SURAT KETERANGAN

Yang Bertanda tangan dibawah ini Pelatih Dojo Karate Jonggat Prestasi, menerangkan bahwa:

Nama : Novandi Firdaus Yusup
NIM : 19602241014
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan yang sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut di atas **BENAR** telah melakukan penelitian di Dojo Karate Jonggat Prestasi selama 12 pertemuan tahun 2023, dengan judul penelitian "***Pengaruh Latihan Self-talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Kata Dojo Jonggat Prestasi***"

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan sebagaimana mestinya.

Jonggat, 16 Mei 2023

Pelatih Dojo Jonggat Prestasi

GAZI AHMAD BAFADAL

Lampiran 3. Surat Persetujuan Expert Judgment

Surat Permohonan Expert Judgment

Hal : Permohonan *Expert Judgment*
Lampiran : 1 Bandel Model latihan *Self-talk*
1 Bandel Angket
Kepada : Yth. Bapak Danardono, M.Or
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang akan saya lakukan, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novandi Firdaus Yusup

NIM : 19602241014

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgment* mengenai model latihan *self-talk* dan angket kepercayaan diri untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "Pengaruh Latihan *Self-talk* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet *Kata Dojo Jonggat Prestasi*"

Dengan permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 11 April 2023

Hormat saya



Novandi Firdaus Yusup

NIM. 19602241014

Lanjutan lampiran

PENILAI AHLI
(EXPERT JUDGMENT)

Judul : Pengaruh Latihan *Self-Talk* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet *Kata Dojo*
Jonggat Prestasi

Oleh : Novandi Firdaus Yusup

Catatan/Saran :

Kesimpulan Instrument ini:

- A. Dapat digunakan tanpa catatan
- B. Dapat digunakan dengan catatan
- C. Tidak dapat digunakan

Yogyakarta, 11 April 2023

Mengetahui,

Dosen Ahli



Danardoo, M. Or

NIP. 197611052002121002

Lampiran 4. Responden Uji Coba Angket

SAMPEL UNTUK UJI

No	Nama	Pernyataan													Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	AN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
2	MA	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	43
3	SA	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	42
4	RF	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	46
5	SF	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	47
6	BA	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	48
7	SI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
8	YK	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	35
9	DT	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	39
10	PA	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	41
11	QA	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	40
12	RB	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	51
13	MS	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	49
14	IJ	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	38
15	TA	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	38
16	RB	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	43
17	TA	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	42
18	BY	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	39
19	AP	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	40
20	MG	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	48

Lampiran 5. Rtabel

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974

Lampiran 6. Hasil hitung Uji Validitas

		Correlations								
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9
P1	Pearson Correlation	1	.303	.406	.303	.397	.346	.378	.061	.043
	Sig. (2-tailed)		.195	.076	.195	.083	.135	.100	.800	.857
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P2	Pearson Correlation	.303	1	.348	.209	.409	.314	.252	.429	.337
	Sig. (2-tailed)	.195		.133	.377	.073	.177	.285	.059	.146
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P3	Pearson Correlation	.406	.348	1	.811**	.484*	.704**	.285	.601**	.368
	Sig. (2-tailed)	.076	.133		<.001	.031	<.001	.223	.005	.110
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P4	Pearson Correlation	.303	.209	.811**	1	.553*	.524*	.435	.560*	.368
	Sig. (2-tailed)	.195	.377	<.001		.011	.018	.055	.010	.110
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P5	Pearson Correlation	.397	.409	.484*	.553*	1	.459*	.350	.553*	.189
	Sig. (2-tailed)	.083	.073	.031	.011		.042	.130	.011	.426
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P6	Pearson Correlation	.346	.314	.704**	.524*	.459*	1	.218	.524*	.224
	Sig. (2-tailed)	.135	.177	<.001	.018	.042		.355	.018	.342
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P7	Pearson Correlation	.378	.252	.285	.435	.350	.218	1	.206	.375
	Sig. (2-tailed)	.100	.285	.223	.055	.130	.355		.384	.103
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20

P8	Pearson Correlation	.061	.429	.601**	.560*	.553*	.524*	.206	1	.368
	Sig. (2-tailed)	.800	.059	.005	.010	.011	.018	.384		.110
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P9	Pearson Correlation	.043	.337	.368	.368	.189	.224	.375	.368	1
	Sig. (2-tailed)	.857	.146	.110	.110	.426	.342	.103	.110	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P10	Pearson Correlation	.081	.161	.464*	.572**	.225	.420	.336	.572**	.659**
	Sig. (2-tailed)	.735	.496	.039	.008	.340	.065	.147	.008	.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P11	Pearson Correlation	.000	.331	.477*	.663**	.544*	.316	.518*	.497*	.236
	Sig. (2-tailed)	1.000	.153	.034	.001	.013	.174	.019	.026	.316
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P12	Pearson Correlation	.174	.348	.394	.601**	.254	.302	.504*	.390	.368
	Sig. (2-tailed)	.463	.133	.086	.005	.281	.196	.023	.089	.110
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20
P13	Pearson Correlation	.303	.209	.811**	1.000**	.553*	.524*	.435	.560*	.368
	Sig. (2-tailed)	.195	.377	<.001	<.001	.011	.018	.055	.010	.110

Lanjutan Lampiran

Correlations

		P10	P11	P12	P13	Total
P1	Pearson Correlation	.081	.000	.174	.303	.451*
	Sig. (2-tailed)	.735	1.000	.463	.195	.046
	N	20	20	20	20	20
P2	Pearson Correlation	.161	.331	.348	.209	.561*
	Sig. (2-tailed)	.496	.153	.133	.377	.010
	N	20	20	20	20	20
P3	Pearson Correlation	.464*	.477*	.394	.811**	.776**
	Sig. (2-tailed)	.039	.034	.086	<.001	<.001
	N	20	20	20	20	20
P4	Pearson Correlation	.572**	.663**	.601**	1.000**	.793**
	Sig. (2-tailed)	.008	.001	.005	<.001	<.001
	N	20	20	20	20	20
P5	Pearson Correlation	.225	.544*	.254	.553*	.728**
	Sig. (2-tailed)	.340	.013	.281	.011	<.001
	N	20	20	20	20	20
P6	Pearson Correlation	.420	.316	.302	.524*	.700**
	Sig. (2-tailed)	.065	.174	.196	.018	<.001
	N	20	20	20	20	20
P7	Pearson Correlation	.336	.518*	.504*	.435	.640**
	Sig. (2-tailed)	.147	.019	.023	.055	.002
	N	20	20	20	20	20
P8	Pearson Correlation	.572**	.497*	.390	.560*	.708**
	Sig. (2-tailed)	.008	.026	.089	.010	<.001
	N	20	20	20	20	20
P9	Pearson Correlation	.659**	.236	.368	.368	.577**
	Sig. (2-tailed)	.002	.316	.110	.110	.008
	N	20	20	20	20	20
P10	Pearson Correlation	1	.221	.464*	.572**	.599**
	Sig. (2-tailed)		.348	.039	.008	.005
	N	20	20	20	20	20
P11	Pearson Correlation	.221	1	.318	.663**	.638**
	Sig. (2-tailed)	.348		.172	.001	.002
	N	20	20	20	20	20
P12	Pearson Correlation	.464*	.318	1	.601**	.587**

	Sig. (2-tailed)	.039	.172		.005	.007
	N	20	20	20	20	20
P13	Pearson Correlation	.572**	.663**	.601**	1	.793**
	Sig. (2-tailed)	.008	.001	.005		<.001
	N	20	20	20	20	20
Total	Pearson Correlation	.599**	.638**	.587**	.793**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.002	.007	<.001	
	N	20	20	20	20	20

Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas

Notes

Output Created		23-MAY-2023 23:24:05
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet5
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9 P10 P11 P12 P13 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lanjutan Lampiran

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	39.10	17.989	.321	.897
P2	39.20	17.326	.450	.893
P3	38.90	15.989	.771	.878
P4	39.00	15.895	.836	.875
P5	39.25	16.934	.615	.886
P6	38.85	16.661	.591	.886
P7	39.05	17.103	.533	.889
P8	39.00	16.526	.661	.883
P9	39.40	16.358	.463	.896
P10	39.20	17.432	.599	.887
P11	39.35	15.924	.589	.888
P12	38.90	16.726	.577	.887
P13	39.00	15.895	.836	.875

Lampiran 8. Model Latihan Self-talk

Model latihan *self-talk* adalah sebagai berikut:

1. Latihan diawali dengan fase adaptasi anatomi yaitu mempersiapkan tubuh agar lebih rileks pada saat latihan.
2. Latihan menghilangkan pikiran negatif
3. Mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan fokus pada kekuatan diri sendiri
4. Menyusun kata-kata isyarat

Kata-kata isyarat yang bisa digunakan atlet *kata* adalah:

- Saya Bisa - Power saya bisa di kontrol
 - Kaki saya kuat - Speed saya bisa meningkat
 - Tangan saya kuat - Saya lebih kuat dari yang lainnya.
 - Badan saya sehat - Saya bisa lebih dari ini.
5. Menyusun pola pikir positif.
Atlet dilatih untuk Menyusun pola piker positif seperti di bawah ini:
 - Saya merasa kuat
 - Saya tetap fokus di bawah tekanan
 - Saya bisa tampil dengan maksimal
 - Saya bisa tampil lebih baik daripada pertandingan sebelumnya
 - Saya yakin bisa memenangkan pertandingan

Latihan dilakukan sebanyak 12 pertemuan dengan frekuensi latihan 4 kali perminggu dengan durasi latihan 15 menit setiap latihan.

Lampiran 9. Angket Tingkat Kepercayaan Diri

Angket Tingkat Kepercayaan Diri

Identitas atlet yang mengisi pada angket kepercayaan diri ini, adalah sebagai berikut :

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin : L/P

Umur :

Isilah pernyataan pernyataan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Angket ini tidak akan mempengaruhi reputasi dan nama baik anda di saat pertandingan ataupun di luar pertandingan. Angket ini hanya bertujuan untuk penelitian ilmiah yaitu mengetahui pengaruh latihan *self-talk* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet Kata di Dojo Karate Jonggat Prestasi.

Petunjuk : Berilah tanda pada tanda *check list* (✓) pada jawaban yang telah tersedia dan pastikan anda menjawab semua.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin pada kemampuan saya dalam penguasaan <i>kata</i>				
2	Fisik saya selalu dalam keadaan optimal setiap pertandingan				
3	Saya yakin dapat berprestasi dengan persiapan yang telah dilakukan				
4	Saya yakin bahwa saya mampu tampil dengan baik saat bertanding				
5	Saya yakin pada kemampuan saya dalam mengatur tempo gerakan saat bertanding				
6	Saya yakin dapat berkonsentrasi untuk memenangkan pertandingan				
7	Saya yakin bahwa saya mampu menampilkan Speed dan power gerakan seperti yang sudah dipelajari dengan baik.				
8	Saya yakin dengan keputusan saya untuk memainkan kata yang saya pilih pada saat pertandingan				
9	Saya yakin dapat bertanding di bawah tekanan.				
10	Saya yakin dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan bertanding				
11	Saya yakin mampu menaklukkan lawan yang memiliki catatan skor lebih baik pada pertandingan sebelumnya				
12	Saya yakin pada kemampuan saya mesti dalam kondisi yang sulit				
13	Saya yakin mampu bangkit kembali ketika permainan saya sedang buruk				

Lampiran 10. Data Pretest

DATA PRETEST

No	Nama	Pernyataan													Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	DA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
2	PA	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	41
3	LT	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	41
4	PG	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	45
5	ZA	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	4	45
6	KA	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	47
7	EY	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	38
8	LA	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	35
9	YP	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	39
10	QZ	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	41
11	ZA	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	41
12	RM	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	50
13	FR	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	46
14	VV	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	38
15	NO	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	37
16	ZU	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	43
17	KT	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	42
18	RB	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	39
19	GW	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	41
20	MF	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	46

Lampiran 11. Data Posttest

DATA POSTTEST

No	Nama	Pernyataan													Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	DA	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	47
2	PA	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	49
3	LT	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	50
4	PG	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	49
5	ZA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
6	KA	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	50
7	EY	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	47
8	LA	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	43	
9	YP	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	47
10	QZ	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	50
11	ZA	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	48
12	RM	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
13	FR	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	51
14	VV	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	47
15	NO	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	45
16	ZU	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
17	KT	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	48
18	RB	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	47
19	GW	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	48
20	MF	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52

Lampiran 12. Descriptif Statistic

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	35.00	50.00	834.00	41.7000	3.81272
Posttest	20	43.00	52.00	974.00	48.7000	2.47301
Valid N (listwise)	20					

Lampiran 13. Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Tes	Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil	Pretest	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Posttest	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

	Tes		Statistic	Std. Error	
Hasil	Pretest	Mean	41.7000	.85255	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.9156	
			Upper Bound	43.4844	
		5% Trimmed Mean	41.6111		
		Median	41.0000		
		Variance	14.537		
		Std. Deviation	3.81272		
		Minimum	35.00		
		Maximum	50.00		
		Range	15.00		
		Interquartile Range	6.00		
		Skewness	.408	.512	
		Kurtosis	-.293	.992	
		Posttest	Posttest	Mean	48.7000
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			47.5426	
	Upper Bound			49.8574	
5% Trimmed Mean	48.8333				
Median	48.5000				
Variance	6.116				

Std. Deviation	2.47301	
Minimum	43.00	
Maximum	52.00	
Range	9.00	
Interquartile Range	3.75	
Skewness	-.382	.512
Kurtosis	-.070	.992

Tests of Normality

Tes	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pretest	.173	20	.119	.964	20	.633
Posttest	.146	20	.200*	.933	20	.175

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 14. Uji Homogenitas

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	3.222	1	38	.081
	Based on Median	1.988	1	38	.167
	Based on Median and with adjusted df	1.988	1	29.864	.169
	Based on trimmed mean	3.049	1	38	.089

Lampiran 15. Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prestest	41.7000	20	3.81272	.85255
	Posttest	48.7000	20	2.47301	.55298

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
			n	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Prestest & Posttest	20	.866	<.001	<.001

Paired Samples Test

		t	df	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Prestest - Posttest	-15.069	19	<.001	<.001

Lampiran 16. Tabel T

df	Taraf Signifikansi					
	t0.25	t0.10	t0.05	t0.025	t0.01	t0.001
1	1.000	3.078	6.314	12.706	31.821	318.309
2	0.816	1.886	2.920	4.303	6.965	22.327
3	0.765	1.638	2.353	3.182	4.541	10.215
4	0.741	1.533	2.132	2.776	3.747	7.173
5	0.727	1.476	2.015	2.571	3.365	5.893
6	0.718	1.440	1.943	2.447	3.143	5.208
7	0.711	1.415	1.895	2.365	2.998	4.785
8	0.706	1.397	1.860	2.306	2.896	4.501
9	0.703	1.383	1.833	2.262	2.821	4.297
10	0.700	1.372	1.812	2.228	2.764	4.144
11	0.697	1.363	1.796	2.201	2.718	4.025
12	0.695	1.356	1.782	2.179	2.681	3.930
13	0.694	1.350	1.771	2.160	2.650	3.852
14	0.692	1.345	1.761	2.145	2.624	3.787
15	0.691	1.341	1.753	2.131	2.602	3.733
16	0.690	1.337	1.746	2.120	2.583	3.686
17	0.689	1.333	1.740	2.110	2.567	3.646
18	0.688	1.330	1.734	2.101	2.552	3.610
19	0.688	1.328	1.729	2.093	2.539	3.579
20	0.687	1.325	1.725	2.086	2.528	3.552
21	0.686	1.323	1.721	2.080	2.518	3.527
22	0.686	1.321	1.717	2.074	2.508	3.505
23	0.685	1.319	1.714	2.069	2.500	3.485
24	0.685	1.318	1.711	2.064	2.492	3.467
25	0.684	1.316	1.708	2.060	2.485	3.450

Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi *Pretest*



Latihan *Self-talk*



Proses latihan *Self-talk* dan foto Bersama atlet



Dokumentasi latihan *Self-talk* dan foto Bersama atlet



Dokumentasi Latihan *Self-talk*



Foto Bersama atlet dan pengurus Dojo Jonggat Prestasi



Foto Bersama atlet Dojo Jonggat Prestasi saat *Posttest*