

**HUBUNGAN *SELF TALK* POSITIF DAN KEPERCAYAAN DIRI
TERHADAP PRESTASI ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN
PURWOREJO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Oleh:
DIAN ESTINING WIJAYANINGSIH
NIM. 21602241007**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

HUBUNGAN *SELF TALK* POSITIF DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN PURWOREJO

Dian Estining Wijayaningsih
NIM 21602241007

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui hubungan *self-talk* positif terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo. (2) Mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo. (3) Mengetahui hubungan *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet pencak silat Kabupaten Purworejo yang berjumlah 427 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel penelitian, (2) pernah mengikuti pertandingan, (3) mempunyai prestasi dalam rentang tahun 2022-2024, (4) atlet berusia remaja (14-17 tahun). Berdasarkan kriteria tersebut, yang memenuhi berjumlah 100 atlet. Instrumen *self-talk* positif dan kepercayaan diri menggunakan angket, dan prestasi menggunakan perolehan medali tahun 2022-2024. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo, dengan nilai r_{hitung} 0,559, t_{hitung} 2,774, dan $p-value$ $0,007 < 0,05$. Sumbangan *self-talk* positif terhadap prestasi atlet pencak silat sebesar 10,82%. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo, dengan nilai r_{hitung} 0,796, t_{hitung} 9,990, dan $p-value$ $0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat sebesar 55,28%. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo, dengan nilai F_{hitung} 94.622 > F_{tabel} (df 2;97 = 3,09) serta $p-value$ $0,000 < 0,05$. Sumbangan *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat sebesar 66,10%.

Kata Kunci: *self-talk* positif, kepercayaan diri, prestasi

CORRELATION BETWEEN THE POSITIVE SELF TALK AND SELF CONFIDENCE TOWARDS THE ACHIEVEMENT OF PENCAK SILAT ATHLETES OF PURWOREJO REGENCY

Dian Estining Wijayaningsih
NIM 21602241007

ABSTRACT

This research aims to: (1) determine the correlation between positive self-talk and the achievements of Pencak Silat athletes of Purworejo Regency, (2) determine the correlation between self-confidence and the achievements of Pencak Silat athletes of Purworejo Regency, and (3) determine the correlation between positive self-talk and self-confidence towards the achievements of Pencak Silat athletes of Purworejo Regency.

This research was a descriptive quantitative study with a correlational approach. The research population was for about 427 Pencak Silat athletes of Purworejo Regency. The sampling technique employed purposive sampling, with the criteria: (1) were willing to be research samples, (2) had participated in competitions, (3) had some achievements in the 2022-2024 period, and (4) athletes aged 14-17 years old. Based on these criteria, 100 athletes met the requirements. The positive self-talk and self-confidence instruments used questionnaires, and achievements used medals won in 2022-2024. The data analysis used multiple regression analysis.

The research findings reveal that (1) there is a significant correlation between positive self-talk and the achievements of pencak silat athletes of Purworejo Regency, with a calculated r value of 0.559, a calculated t value of 2.774, and a p -value of $0.007 < 0.05$. The contribution of positive self-talk to the achievements of pencak silat athletes is at 10.82%. (2) There is a significant correlation between self-confidence and the achievements of pencak silat athletes of Purworejo Regency, with a calculated r value of 0.796, a calculated t value of 9.990, and a p -value of $0.000 < 0.05$. The contribution of self-confidence to the achievements of pencak silat athletes is at 55.28%. (3) There is a significant correlation between positive self-talk and self-confidence towards the achievements of pencak silat athletes of Purworejo Regency, with a calculated F value of $94.622 > F$ table (df 2;97 = 3.09) and a p -value of $0.000 < 0.05$. The contribution of positive self-talk and self-confidence towards the achievements of pencak silat athletes is at 66.10%.

Keywords: positive self-talk, self-confidence, achievement

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Estining Wijayaningsih

NIM : 21602241007

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Hubungan *Self-talk* Positif dan Kepercayaan Diri
terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat Purworejo

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tatapenulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 16 Maret 2025

Yang menyatakan,



Dian Estining Wijayaningsih

NIM. 21602241007

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SELF-TALK* POSITIF DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN PURWOREJO

Oleh:

Dian Estining Wijayaningsih

21602241007

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



Yogyakarta, 28 Februari 2025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Dr. Fauzi, M. Si.
NIP. 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

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

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN *SELF-TALK* POSITIF DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN PURWOREJO

TUGAS AKHIR SKRIPSI

DIAN ESTINING WIJAYANINGSIH

NIM 21602241007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 26 Maret 2025

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.
(Ketua Tim Penguji/Pembimbing)

Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or.
(Sekretaris Tim Penguji)

Dr. Agung Nugroho, A.M., M.Si.
(Penguji Utama)

TIM PENGUJI

11/4/2025

11-4-2025,

11/4/2025

Yogyakarta, 17 April 2025

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP. 197702182008011002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, peneliti mempersembahkan skripsi ini sebagai bentuk penghargaan atas segala dukungan dan motivasi yang telah diberikan selama proses penyelesaiannya kepada:

1. Allah SWT, terima kasih atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Mu yang tak terhingga. Engkau yang memberikan kemudahan, kekuatan, dan kesabaran dalam setiap langkah penulis.
2. Kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Mudiyo dan Ibu Kamisah. Terima kasih telah memberikan doa tanpa henti, dukungan, serta kasih sayang tanpa batas. Kalian adalah sumber inspirasi, motivasi, dan kekuatan yang tak ternilai harganya. Setiap langkah penulis dalam menuntut ilmu adalah wujud bakti dan cinta kasih kepada kalian. Semoga Bapak dan Ibu senantiasa diberikan kesehatan dan kebahagiaan.
3. Kakak saya tercinta, Marisah Ayu Hamzari dan M. Thio Zulfikar. Terima kasih atas segala dukungan, motivasi, dan semangat yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana.
4. Ponakan saya tercinta, Aqilla Alesha Noreen. Terima kasih atas kelucuan-kelucuan yang selalu membuat penulis tersenyum. Kehadiranmu selalu membawa keceriaan dan semangat baru bagi penulis untuk mengerjakan skripsi ini hingga selesai. Semoga kelak menjadi anak yang salihah dan berakhlak mulia.
5. Saudara dan keluarga besar yang selalu memberikan semangat, dorongan, dan kebersamaan yang tak ternilai harganya.
6. Sahabat saya Nur Isnaini dan Milda Nursyifai Aulia yang menemani setiap langkah perjalanan penulis dari yang penuh canda tawa hingga hari-hari penuh perjuangan menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat saya yang menemani dari awal perkuliahan hingga saat ini, Mifta, Nisrina, dan Betrik. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dukungan, dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.

8. Sahabat saya Putri dan Qwin yang telah menemani, mendukung, dan memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
9. Teman-teman PKO C 2021, yang telah kebersamai selama masa perkuliahan.
10. Keluarga besar UKM Pencak Silat UNY yang telah memberikan pengalaman berharga, menjadi tempat bertumbuh, belajar, mengasah kemampuan, dan membangun kekeluargaan yang penuh makna.
11. Diri saya sendiri, Dian Estining Wijayaningsih atas segala usaha, kerja keras, dan ketekunan yang telah dilakukan. Terima kasih telah bertahan di saat-saat sulit, berjuang ketika rasanya ingin menyerah, dan terus melangkah meski jalan terasa berat. Semoga ini menjadi awal dari langkah yang lebih besar di masa depan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-talk* Positif Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta atas segala arahan dan kebijakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Fauzi, M. Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga atas segala kebijakan sehingga terselesaikannya studi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada peneliti dengan sabar dan penuh semangat hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Pengurus IPSI, pelatih, dan atlet pencak silat Kabupaten Purworejo, yang telah memberikan izin dan bantuan selama penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si., selaku Validator yang telah banyak membantu untuk menyempurnakan instrumen penelitian.
7. Kedua orang tua Peneliti, Bapak Mudiyo dan Ibu Kamisah yang tidak berhenti berdoa dan berjuang untuk mendukung hingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi.

8. Semua pihak yang tidak dapat Peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, dan berharap saran serta kritik yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Akhir kata, semoga segala ilmu yang diperoleh dapat bermanfaat dan menjadi amal jariyah bagi kita semua.

Yogyakarta, 16 Maret 2025

Penulis



Dian Estining Wijayaningsih

NIM. 21602241007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kajian Teori.....	14
1. Hakikat Pencak Silat	14
2. Hakikat <i>Self-talk</i>	24
3. Hakikat Kepercayaan Diri.....	37
4. Hakikat Prestasi.....	45
5. IPSI Kabupaten Purworejo.....	50
B. Penelitian yang Relevan.....	51
C. Kerangka Pikir	56
D. Hipotesis.....	57
BAB III METODE PENELITIAN.....	59
A. Desain Penelitian.....	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
C. Populasi dan Sampel Penelitian	60
D. Definisi Operasional Variabel	61
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	63
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	68
G. Teknik Analisis Data	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	78
A. HASIL PENELITIAN.....	78
1. Hasil Analisis Deskriptif	78
2. Uji Prasyarat.....	84
3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	86
4. Hasil Uji Hipotesis	87

5. Hasil Koefisien Determinasi	90
B. PEMBAHASAN	91
C. KETERBATASAN PENELITIAN	106
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	107
A. Simpulan	107
B. Implikasi.....	107
C. Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	116

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Prestasi Atlet IPSI Kabupaten Purworejo Tahun 2022-2024	8
Tabel 2. Keunikan dan Kebaruan Penelitian	55
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket	65
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Self-talk Positif.....	66
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri.....	67
Tabel 6. Konversi Poin Prestasi Atlet.....	68
Tabel 7. Hasil Validitas Variabel Self-talk Positif	70
Tabel 8. Hasil Validitas Variabel Kepercayaan Diri	71
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	72
Tabel 10. Norma Penilaian	73
Tabel 11. Deskriptif Statistik Self-talk Positif	79
Tabel 12. Norma Penilaian Self-talk Positif.....	79
Tabel 13. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri.	81
Tabel 14. Norma Penilaian Kepercayaan Diri.....	81
Tabel 15. Deskriptif Statistik Prestasi	83
Tabel 16. Norma Penilaian Prestasi	83
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas.....	85
Tabel 18. Hasil Uji Linieritas	86
Tabel 19. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda	86
Tabel 20. Hasil Analisis Hubungan Self-talk Positif terhadap Prestasi	87
Tabel 21. Hasil Analisis Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi	88
Tabel 22. Hasil Analisis Uji F (Simultan)	89
Tabel 23. Hasil Analisis Koefisien Determinasi	90
Tabel 24. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kuda-kuda	18
Gambar 2. Sikap Pasang	18
Gambar 3. Pola Langkah.....	19
Gambar 4. Pukulan Lurus	20
Gambar 5. Tendangan	21
Gambar 6. Tangkisan.....	22
Gambar 7. Hindaran	23
Gambar 8. Tangkapan	23
Gambar 9. Jatuhan.....	24
Gambar 10. Kerangka Pikir.....	57
Gambar 11. Desain Penelitian	60
Gambar 12. Diagram Batang Self-talk Positif	80
Gambar 13. Diagram Batang Kepercayaan Diri	82
Gambar 14. Diagram Batang Prestasi	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Instrumen	117
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen	118
Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Instrumen dari Fakultas	120
Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Instrumen.....	121
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	122
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian	123
Lampiran 7. Instrumen Uji Coba	124
Lampiran 8. Data Uji Coba	130
Lampiran 9. Analisis Validitas dan Reliabilitas	134
Lampiran 10. Instrumen Penelitian	136
Lampiran 11. Data Penelitian.....	142
Lampiran 12. Deskriptif Statistik.....	151
Lampiran 13. Menghitung Norma Penilaian.....	155
Lampiran 14. Uji Normalitas	157
Lampiran 15. Uji Linearitas	158
Lampiran 16. Uji Hipotesis	159
Lampiran 17. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	161
Lampiran 18. Tabel r	162
Lampiran 19. Tabel F	163
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	164

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki berbagai manfaat bagi individu yang melakukannya, di antaranya meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik. Olahraga juga berperan dalam mendorong, membina, serta mengembangkan potensi yang dimiliki oleh seseorang. Dalam konteks olahraga prestasi, aktivitas olahraga bertujuan untuk membina dan mengoptimalkan potensi individu dalam suatu cabang olahraga tertentu. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga prestasi didefinisikan sebagai olahraga yang diselenggarakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, bertahap, dan berkelanjutan. Tujuan utama dari olahraga prestasi adalah mencapai keberhasilan dalam kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Dengan demikian, olahraga prestasi tidak hanya menekankan aspek latihan fisik, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan ilmiah guna meningkatkan performa atlet secara optimal.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional asli Indonesia yang memiliki nilai budaya dan sejarah yang kuat serta terus berkembang menjadi salah satu cabang olahraga prestasi yang diakui secara nasional maupun internasional. Sebagai bagian dari warisan budaya, pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan bela diri, tetapi juga sebagai sarana

pembentukan karakter generasi muda yang perlu dilestarikan dan dikembangkan (Suyono & Hidayat, 2020). Sejak pertama kali dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) tahun 1948, pencak silat terus mengalami perkembangan dan memperoleh pengakuan lebih luas dengan masuk ke berbagai ajang internasional, seperti SEA Games, Asian Games, serta Kejuaraan Dunia yang diselenggarakan oleh Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) (Wijaya, 2019). Keberadaan pencak silat dalam berbagai kompetisi tersebut menunjukkan bahwa olahraga ini memiliki nilai kompetitif yang tinggi serta berkontribusi terhadap pembinaan atlet dan prestasi olahraga Indonesia di kancah global. Untuk itu, proses pembinaan prestasi pencak silat melalui pelestarian dan peningkatan kualitas pertandingan harus terus dilakukan agar pencak silat tetap menjadi bagian penting dari olahraga dunia.

Prestasi olahraga yang tinggi tidak dapat diraih secara instan, melainkan melalui proses yang panjang dengan berbagai faktor yang memengaruhinya, termasuk faktor fisik, teknik, taktik, dan mental (Restiana, 2016). Pada cabang olahraga pencak silat, keberhasilan seorang atlet sangat bergantung pada kualitas latihan yang mencakup aspek fisik untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan, latihan teknik untuk mengasah keterampilan bertanding, latihan taktik untuk strategi bertarung, serta latihan mental guna membangun ketahanan psikologis saat bertanding (Lestari & Dewi, 2022). Artinya, pendekatan latihan yang komprehensif dan berbasis ilmiah menjadi esensial dalam pengembangan atlet pencak silat agar dapat bersaing di tingkat

nasional maupun internasional. Hal ini sejalan dengan pendapat Adisasmito yang menyatakan bahwa faktor utama yang memengaruhi keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi terdiri dari faktor fisik, teknis, dan psikologis atau mental (Lestari & Dewi, 2022).

Usia remaja merupakan fase krusial dalam proses perkembangan fisik, mental, dan emosional seorang individu. Pada masa ini, terjadi perubahan signifikan yang meliputi peningkatan kekuatan fisik, kemampuan koordinasi, serta keterampilan olahraga yang semakin terarah. Periode ini menjadi momentum yang tepat untuk mengoptimalkan potensi individu dalam meraih prestasi olahraga. Selain itu, remaja juga sedang mengalami perkembangan psikologis yang kompleks, di mana mereka mulai belajar mengelola tekanan, emosi, dan tanggung jawab. Faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan pengelolaan stres menjadi elemen penting yang berpengaruh terhadap performa atlet remaja dalam kompetisi olahraga. Oleh karena itu, penelitian terhadap prestasi atlet usia remaja menjadi relevan untuk memahami keterkaitan antara aspek-aspek tersebut.

Lebih lanjut, model *Long-Term Athlete Development* (LTAD) yang dikemukakan oleh Balyi et al. (2013) memberikan pendekatan sistematis dalam mengelola proses pembinaan atlet sesuai dengan tahapan perkembangan mereka. Pada usia remaja, individu umumnya berada dalam tahapan *Train to Train* (12–16 tahun) dan *Train to Compete* (16–18 tahun), yang bertujuan untuk mengembangkan teknik olahraga, kapasitas fisik, dan keterampilan kompetitif secara lebih mendalam. Dengan menganalisis

prestasi atlet pada usia ini, penelitian dapat memberikan evaluasi terhadap efektivitas penerapan tahapan LTAD dan menawarkan rekomendasi untuk penyempurnaan program pembinaan. Selain itu, penelitian mengenai faktor-faktor pendukung prestasi atlet remaja dapat membantu pelatih dan organisasi olahraga dalam mengidentifikasi bakat unggul sejak dini serta mempersiapkan mereka menuju tahap *Train to Win* di masa dewasa muda. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan performa individu, tetapi juga menjadi investasi strategis dalam pembinaan atlet elit yang berkelanjutan.

Mental merupakan suatu hal yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, perilaku, emosi, serta fungsi kognitif seseorang. Dalam suatu pertandingan maupun latihan, mental merupakan salah satu faktor yang sangat dibutuhkan atlet dalam meraih keberhasilan. Istilah mental berkaitan erat dengan olahraga prestasi, terlebih sudah dikenal dengan istilah “mental juara” sebagai karakteristik seorang atlet untuk menjadi juara. Sin (2016) menyebutkan bahwa mental juara merupakan suatu keterampilan yang dimiliki oleh seorang atlet di mana keterampilan tersebut bukan sesuatu yang lahir atau diperoleh secara bawaan, melainkan terbentuk dari pengaruh lingkungan dan kemauan batin sang atlet. Sehingga, untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal maka dibutuhkan adanya mental juara yang tertanam pada diri atlet seperti kepercayaan diri, pantang menyerah, serta penguasaan diri dan emosi. Dengan adanya rasa kepercayaan diri tersebut dapat menciptakan efek positif

pada perilaku, perasaan, dan pikiran atlet agar performanya dapat meningkatkan.

Bagi seorang atlet, kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam proses latihan maupun pada saat menghadapi pertandingan guna mencapai keberhasilan dalam mendapatkan prestasi maksimalnya (Kuloor & Kumar, 2020). Sependapat dengan Sin (2017) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu kondisi psikis seorang atlet agar dapat memberikan keyakinan kuat pada dirinya bahwa mereka mampu melakukan semua tindakan dengan maksimal sesuai dengan kemampuannya. Kim, Kim, & So (Ningsih dkk, 2023) menyebutkan bahwa seorang atlet membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi untuk dapat menampilkan performanya dengan baik walaupun teknik dan juga fisiknya masih kurang memuaskan. Kepercayaan diri merupakan salah satu modal atlet untuk dapat menampilkan performanya dengan optimal agar dapat meraih prestasi maksimalnya (Winarko & Sakti, 2023). Sependapat dengan Aulia (2022) menyebutkan bahwa kepercayaan diri mempunyai hubungan yang sebanding dengan meningkatnya suatu performa atlet. Kepercayaan diri inilah yang dapat membuat atlet termotivasi untuk mencapai prestasinya.

Komarudin (Winarko & Sakti, 2023) menjelaskan bahwa dalam membangun rasa kepercayaan diri terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan, yaitu relaksasi, *imagery*, *goal setting*, dan *self-talk*. Menurut Van Raalte, Vincent, & Brewer (2016) menyebutkan bahwa *self-talk* merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri. Andrianto

(2017) juga berpendapat bahwa *self-talk* berpengaruh tinggi terhadap kepercayaan diri atlet. Selain itu, Shariati & Kalkhoran (2016) juga menyebutkan bahwa kepercayaan diri yang terdapat pada performa atlet merupakan pengaruh dari adanya *self-talk*. *Self-talk* mempunyai peran yang cukup penting bagi atlet guna membantu atlet untuk mengontrol perasaan dan pikirannya, baik pada saat latihan maupun pada saat di pertandingan (Olisola & Olaitan, 2021). *Self-talk* sangat berguna dan efektif dalam upaya untuk meningkatkan performa atlet guna mencapai prestasi (Komarudin, 2017). Menurut Ramzaninezhad (Aulia, 2022) mengungkapkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berpengaruh salah satunya yaitu *self-talk*. *Self-talk* dapat menunjang atlet dalam meningkatnya suatu performa, sebab penggunaan *self-talk* dapat membantu atlet untuk menggunakan ucapan atau perkataan pada dirinya sendiri guna mengontrol dan mengatur pikiran mereka pada saat latihan maupun saat pertandingan (Olisola & Olaitan, 2021).

Self-talk merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri individu. Kepercayaan diri yang tinggi memainkan peran penting dalam meningkatkan performa atlet, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap peningkatan prestasi atlet. Sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Novandi Firdaus Yusup (2023) dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Self-talk* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Kata Dojo Jonggat Prestasi” menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengenai latihan *self-talk* terhadap peningkatan kepercayaan diri

atlet kata Dojo Jonggat Prestasi. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perubahan yang signifikan pada aspek kepercayaan diri atlet kata antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Penggunaan *self-talk* dapat membantu atlet dalam membangun rasa kepercayaan diri dan juga mengatur konsentrasi pada suatu situasi. Penggunaan *self-talk* tersebut memungkinkan atlet untuk dapat berkonsentrasi pada tugas yang dilakukannya. Sehingga atlet akan menjadi lebih fokus, tenang, dan juga percaya diri yang dapat meningkatkan kemampuannya. Sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan Zefania Lisangan, dkk (2024) dengan judul “Pengaruh *Self-talk* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Akademi Bola Voli Sniper Mojokerto Dalam Pertandingan” yang dapat hasil bahwa *self-talk* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri atlet Akademi Bola voli Sniper Mojokerto dalam pertandingan. Dengan kata lain bahwa kepercayaan diri atlet dapat meningkat karena adanya *self-talk*. Penelitian yang dilakukan oleh Amelia Lestari dan Ratna Candra Dewi (2022) yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket di Kabupaten Jombang” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan *peak performance* pada atlet bola basket di Kabupaten Jombang. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang atlet, maka semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet, begitu juga sebaliknya. Sependapat dengan Muhammad Iqbal Aditya (2023) dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Academy

Football Club UNY” dikatakan bahwa kepercayaan diri dengan kemampuan tendangan penalti pemain Academy Football Club UNY terdapat hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan salah satu anggota pengurus Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Purworejo, diketahui bahwa pencapaian prestasi pada cabang olahraga Pencak Silat di Kabupaten Purworejo masih tergolong kurang optimal. Prestasi Pencak Silat di wilayah Kabupaten Purworejo mengalami fluktuasi dari satu generasi ke generasi berikutnya, yang ditandai dengan adanya peningkatan dan penurunan capaian hasil kompetitif dalam berbagai ajang pertandingan. Adapun data prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo dalam empat tahun terakhir (2022-2024) dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Prestasi Atlet IPSI Kabupaten Purworejo Tahun 2022-2024

NO.	EVENT	PRESTASI		
		EMAS	PERAK	PERUNGGU
1.	Kejurprov Jateng 2022	-	1	-
2.	Popda Eks-Kedu 2022	1	-	-
3.	Popda Jateng 2022	1	-	-
4.	Pra Popnas 2022	-	1	-
5.	Popda Eks-Kedu 2023	3	2	5
6.	Popda Jateng 2023	-	-	1
7.	Porprov Jateng 2023	-	-	-
8.	Popda Eks-Kedu 2024	2	3	1
9.	Popda Jateng 2024	-	1	-

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 1. di atas, prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo belum mencapai tingkat yang

diharapkan, yang dapat dikaitkan dengan variasi tingkat kepercayaan diri dan kemampuan *self-talk* di antara atlet. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa beberapa atlet masih kesulitan menerapkan *self-talk*, sehingga peran pelatih menjadi dominan dalam memberikan motivasi. Hal tersebut mencerminkan bahwa perhatian terhadap aspek psikologis dalam proses pembinaan atlet di Kabupaten Purworejo masih kurang. Artinya, pelatih cenderung lebih fokus pada peningkatan aspek fisik, teknik, dan taktik sehingga aspek mental kurang diperhatikan. Untuk itu, peningkatan pemahaman pelatih tentang pentingnya *self-talk* dan kepercayaan diri menjadi krusial dalam pembinaan atlet yang lebih holistik (Weinberg & Gould, 2019).

Permasalahan lain yang ditemukan menunjukkan bahwa atlet pencak silat Kabupaten Purworejo mampu tampil optimal dalam latihan dan kompetisi lokal, tetapi mengalami penurunan performa saat bertanding di luar daerah. Observasi pada pertandingan POPDA Eks-Keresidenan Kedu bulan April 2024 di Kabupaten Kebumen mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan atlet meningkat, ditandai dengan kegugupan, kepanikan, dan kurangnya kepercayaan diri. Kondisi ini berdampak pada efektivitas serangan yang menurun serta rendahnya perolehan poin. Sebaliknya, ketika bertanding di lingkungan yang lebih familier, atlet tampil lebih percaya diri, sehingga eksekusi teknik menjadi lebih bertenaga dan akurat. Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikologis, terutama kepercayaan diri, memainkan peran penting dalam performa atlet. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang lebih terstruktur dalam program pembinaan agar atlet dapat

mengelola tekanan kompetisi dengan lebih baik dan mempertahankan performa optimal di berbagai situasi.

Berdasarkan pemaparan di atas, diperlukan kajian lebih mendalam mengenai pengaruh *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet dan diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai peran faktor psikologis dalam meningkatkan performa atlet serta menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembinaan yang lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi “Hubungan antara *Self-talk* Positif dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pencapaian prestasi pada cabang olahraga Pencak Silat di Kabupaten Purworejo masih tergolong kurang optimal.
2. Beberapa atlet mengalami kesulitan dalam menerapkan *self-talk*.
3. Pelatih kurang memperhatikan mengenai aspek psikologis dalam proses pembinaan atlet di Kabupaten Purworejo.
4. Atlet mampu tampil optimal dalam latihan dan kompetisi lokal.
5. Adanya penurunan performa saat bertanding di luar daerah.
6. Atlet terlihat cemas, gugup, panik, dan tidak percaya diri ketika berkompetisi di luar daerah.

7. Atlet tampil lebih percaya diri ketika berkompetisi di dalam daerah, sehingga eksekusi teknik menjadi lebih bertenaga dan akurat.
8. Belum diketahui secara pasti hubungan *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo.

C. Batasan Masalah

Agar masalah pada penelitian ini tidak menjadi luas, maka perlu adanya pembatasan masalah agar ruang lingkup permasalahan ini jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini hanya akan membahas mengenai “hubungan *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan rumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan *self-talk* positif terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo?
2. Apakah terdapat hubungan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah dijabarkan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan *self-talk* positif terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo.
2. Untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka dapat dirumuskan manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada pembaca serta diharapkan dapat dijadikan rujukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi untuk memperhatikan faktor mental untuk meningkatkan prestasi atlet.
- b. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran mengenai pentingnya *self-talk* positif dan kepercayaan diri.
- c. Bagi peneliti, sebagai media untuk menuangkan ilmu yang telah di dapat selama perkuliahan dan sebagai langkah awal dalam memperoleh gelar S1.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan dapat dijadikan kajian atau bahan dalam melakukan penelitian yang sama mengenai *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu bela diri asli Indonesia yang memperlihatkan seni keelokan gerak dalam setiap jurusnya. Pencak silat sendiri berasal dari dua kata, yaitu pencak dan silat. Pencak memiliki arti bahwa gerak dasar dalam bela diri terikat oleh peraturan. Sedangkan silat memiliki arti bahwa gerak bela diri yang sempurna berasal dari kerohanian. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pencak silat yaitu permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang serta membela diri menggunakan atau tanpa senjata. Menurut Kriswanto (Sari & Irawan, 2020) menjelaskan bahwa pencak silat merupakan seni bela diri yang diwariskan nenek moyang kita sebagai budaya bangsa sehingga perlu untuk dikembangkan, dibina, dan dilestarikan.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri yang mempunyai berbagai unsur di dalamnya, baik itu unsur fisik, teknik, taktik, maupun mental. Dalam pencak silat sendiri, terdapat lima kategori dalam pertandingan, yaitu: kategori tanding, tunggal, ganda, regu, dan solo kreatif. Kategori tanding merupakan kategori yang mempertemukan antara dua pesilat dari sudut merah dan biru untuk saling bertarung sesuai

dengan peraturan yang ada. Sedangkan kategori tunggal, ganda, regu, dan solo kreatif merupakan peragaan jurus pencak silat yang gerakannya telah ditetapkan dan diatur organisasi pencak silat dunia. Pencak silat juga sudah mulai dijadikan sebagai wadah para atlet untuk mengikuti kompetisi olahraga. Hal ini bisa dilihat sejak tahun 1948 hingga sekarang olahraga pencak silat tidak pernah absen dalam pertandingan terbesar di Indonesia, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), hingga pada Kejuaraan Asian sampai Kejuaraan Dunia pencak silat selalu dipertandingkan. Dengan semakin berkembangnya pencak silat, saat ini bela diri ini sudah dipertandingkan dari tingkat SD, SMP, SMA/SMK, mahasiswa, dan umum.

Menurut Sari & Irawan (2020) menyebutkan ciri khas dari bela diri pencak silat yaitu: (a) sikap tenang, lemas (diibaratkan rileks seperti kucing waspada); (b) menggunakan kemampuan setiap individu seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, *timing* dan sasaran yang tepat untuk menguasai lawan, bukan dengan kekuatan semata; (c) menggunakan prinsip berat badan/timbang badan, permainan posisi dengan memindahkan titik berat badan; (d) memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan; dan (e) mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.

Menurut Kriswanto (Sari & Irawan, 2020) menyebutkan bahwa dalam pencak silat terdapat empat aspek utama, yaitu:

- 1) Aspek mental spiritual, pada aspek ini pencak silat lebih mengedepankan pada pengembangan kepribadian dan karakter mulia suatu individu. Hal ini dapat dilihat dari zaman dahulu ketika para pendekar pencak silat sering melakukan tapa, semadi, atau aspek kebatinan lainnya.
- 2) Aspek seni budaya, pada aspek ini pencak silat menggambarkan gerakan-gerakan yang mempunyai unsur seni dan keindahan serta mengandung nilai-nilai budaya.
- 3) Aspek bela diri, pada aspek ini pencak silat lebih mengutamakan pada pembelaan diri dari berbagai serangan maupun bahaya dengan tujuan untuk melindungi diri.
- 4) Aspek olahraga, pada aspek ini pencak silat lebih mengedepankan gerak fisik untuk meningkatkan kemampuannya agar dapat menunjang pertandingan demi tercapainya prestasi.

Keempat aspek di atas merupakan satu kesatuan yang utuh dan saling berhubungan. Pencak silat berperan penting dalam meningkatkan sikap, spiritualitas dan kualitas generasi muda.

b. Teknik Dasar Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang memiliki teknik-teknik yang sangat efektif dan mematikan. Meskipun berasal dari tradisi, pencak silat kini telah mendunia. Banyak perguruan pencak silat di Indonesia yang telah memiliki cabang di luar negeri dan sering berpartisipasi dalam kejuaraan internasional, termasuk Sea Games,

Kejuaraan Dunia, dan Asian Beach Games. Teknik-teknik dalam pencak silat meliputi teknik dasar dan teknik serang. Teknik dasar meliputi: kuda-kuda, sikap pasang, dan pola langkah. Sedangkan teknik serang meliputi: pukulan, tendangan, tangkisan, dan bantingan.

Menurut Mulyono (Marliana, 2023) teknik dan jurus pencak silat pada zaman dahulu dikembangkan berdasarkan pengamatan terhadap lingkungan sekitar, sehingga gerakannya mencerminkan pola-pola alami, seperti yang terlihat dari binatang yang sedang bertarung. Setiap aliran atau perguruan pencak silat memiliki teknik unik masing-masing, namun mungkin ada beberapa kesamaan dengan aliran pencak silat lainnya.

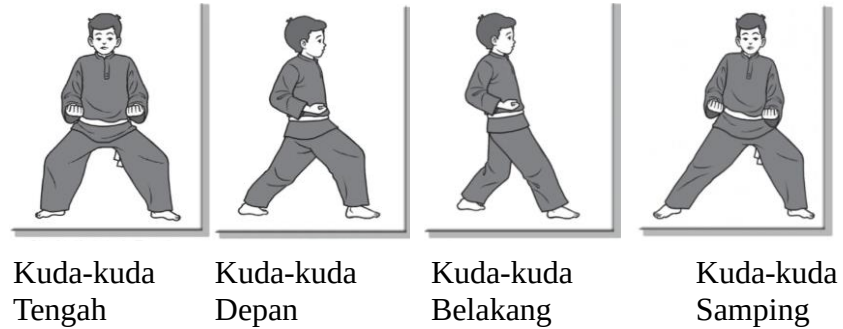
Teknik dasar pencak silat merupakan fondasi yang harus dikuasai oleh setiap praktisi. Teknik-teknik ini meliputi kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan jatuhan. Berikut adalah penjelasan detail mengenai masing-masing teknik:

1) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah posisi dasar dalam pencak silat yang berfungsi sebagai tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik serangan, dan teknik pembelaan diri. Posisi ini memperlihatkan sikap statis dari kedua kaki dan mendukung sikap pasang dalam pencak silat. Lubis & Wardoyo (2016) menyebutkan bahwa kuda-kuda juga berperan sebagai latihan dasar untuk memperkuat otot-otot kaki, dengan fokus pada otot *quadriceps femoris* dan *hamstring*. Ada

beberapa jenis kuda-kuda, antara lain: kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, dan kuda-kuda tengah.

Gambar 1. Kuda-kuda

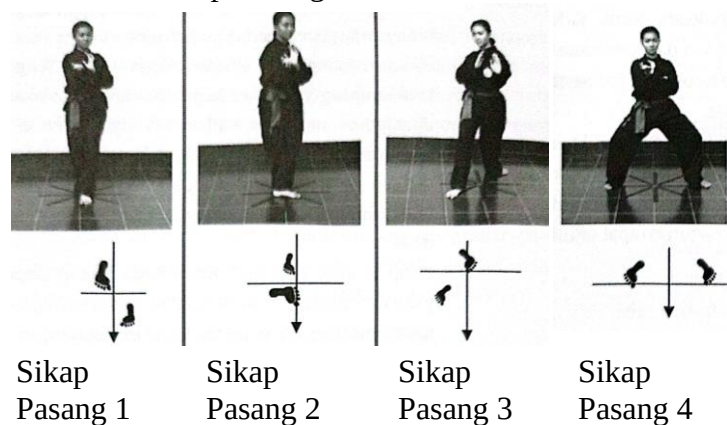


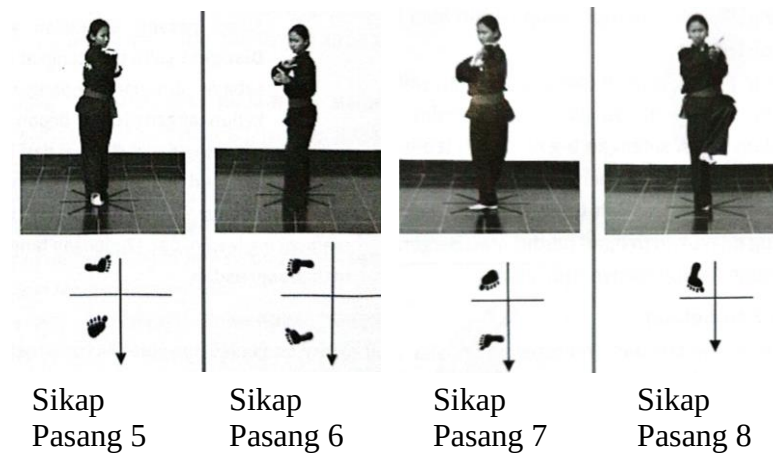
Sumber: (Kriswanto, 2015)

2) Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur yang dilakukan secara taktis dan efektif untuk menghadapi lawan (Ediyono & Widodo, 2019: 1). Dalam pengertian lain, sikap pasang merujuk pada taktik untuk menghadapi lawan yang memiliki pola menyerang atau menyambut (Lubis & Wardoyo, 2016: 20).

Gambar 2. Sikap Pasang





Sumber: (Nugroho, 2021)

3) Pola Langkah

Langkah adalah teknik pergerakan kaki untuk memindahkan dan mengubah posisi guna mendekati atau menjauhi lawan, dengan tujuan mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan. Teknik ini dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan (Lubis & Wardoyo, 2016: 24). Menurut Ediyono & Widodo (2019: 2), gerak langkah adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi yang dilakukan dengan kewaspadaan mental dan indra secara optimal, bertujuan untuk memperoleh posisi yang menguntungkan dalam serangan atau pertahanan. Beberapa pola langkah yang umum digunakan antara lain langkah lurus, langkah zig-zag, dan langkah melingkar.

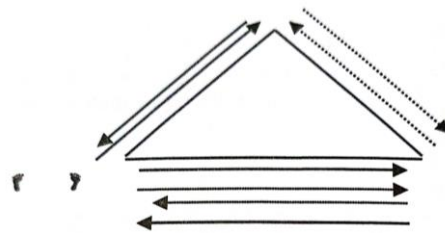
Gambar 3. Pola Langkah



(Pola Langkah Lurus)



(Pola Langkah Zig-zag)



Keterangan:

- > Langkah kaki kanan
- > Langkah kaki kiri
- Posisi Kaki

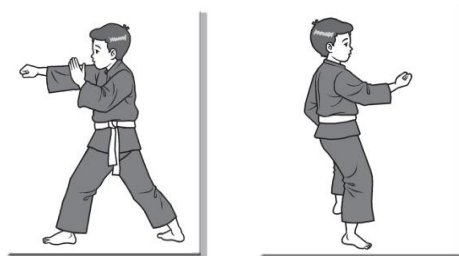
(Pola Langkah Segitiga)

Sumber: (Nugroho, 2021)

4) Pukulan

Pukulan adalah teknik serangan menggunakan tangan. Pukulan yang efektif memerlukan kecepatan, akurasi, dan kekuatan. Beberapa jenis pukulan dalam pencak silat antara lain: pukulan lurus, pukulan bandul, dan pukulan tegak.

Gambar 4. Pukulan



Pukulan Lurus

Pukulan Bandul

Sumber: (Kriswanto, 2015)

5) Tendangan

Tendangan adalah teknik serangan menggunakan kaki. Tendangan yang baik memerlukan keseimbangan dan fleksibilitas. Menurut Hariono (2017) menyebutkan bahwa teknik tendangan merupakan suatu prosedur atau mekanisme yang dilakukan dengan menggunakan anggota tubuh bagian tungkai, baik dalam konteks bertahan maupun menyerang, dengan tujuan untuk mencapai perolehan nilai maksimal selama durasi pertandingan. Beberapa jenis tendangan dalam pencak silat antara lain: tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan belakang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2020) mengungkapkan bahwa teknik tendangan merupakan teknik yang paling dominan digunakan oleh pesilat untuk memperoleh nilai dalam kategori tanding pencak silat. Oleh karena itu, setiap gerakan tendangan yang dilakukan harus memiliki tingkat efektivitas dan efisiensi yang tinggi.

Gambar 5. Tendangan



Sumber: (Kriswanto, 2015)

Sumber: (Nugroho, 2021)

6) Tangkisan

Tangkisan adalah teknik bertahan yang digunakan untuk menahan atau mengalihkan serangan lawan. Tangkisan yang efektif memerlukan waktu dan koordinasi yang tepat. Beberapa jenis tangkisan dalam pencak silat antara lain: tangkisan dalam, tangkisan luar, dan tangkisan atas.

Gambar 6.



Tangkisan Dalam



Tangkisan Luar



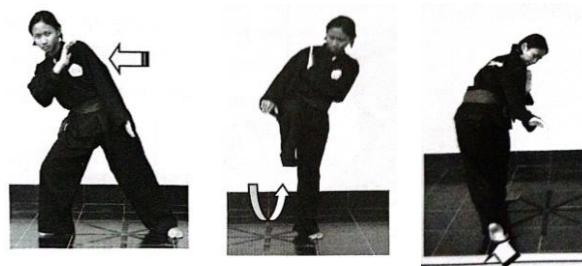
Tangkisan Atas

Sumber: (Nugroho, 2021)

7) Bela'an

Bela'an adalah upaya untuk menggagalkan serangan, terdiri dari dua jenis: tangkisan dan hindaran. Menurut Lubis & Wardoyo (2016: 37), tangkisan adalah teknik bela'an yang dilakukan dengan menahan serangan lawan menggunakan tangan, kaki, atau tubuh. Sementara itu, hindaran adalah teknik yang menggagalkan serangan lawan tanpa menyentuh tubuh lawan atau alat serangnya.

Gambar 7. Hindaran

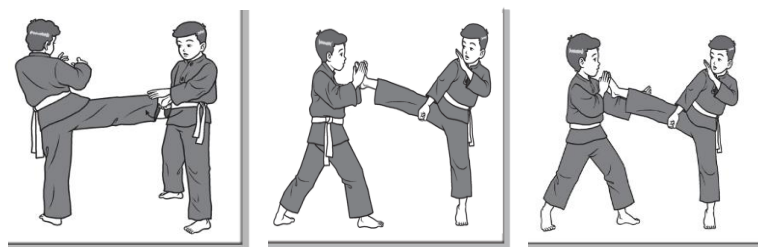


Sumber: (Nugroho, 2021)

8) Tangkapan

Tangkapan adalah teknik untuk menangkap tangan, kaki, atau bagian tubuh lawan dengan satu atau dua tangan, yang kemudian diikuti dengan gerakan lain (Lubis & Wardoyo, 2016: 43). Teknik tangkapan berfungsi sebagai bela diri dengan cara menahan lengan atau tungkai lawan dari serangan dengan menangkapnya. Tangkapan merupakan strategi dan taktik serangan pada jarak dekat hingga sedang, yang dilakukan dengan menangkap salah satu bagian tubuh lawan (Kriswanto, 2015: 96).

Gambar 8. Tangkapan



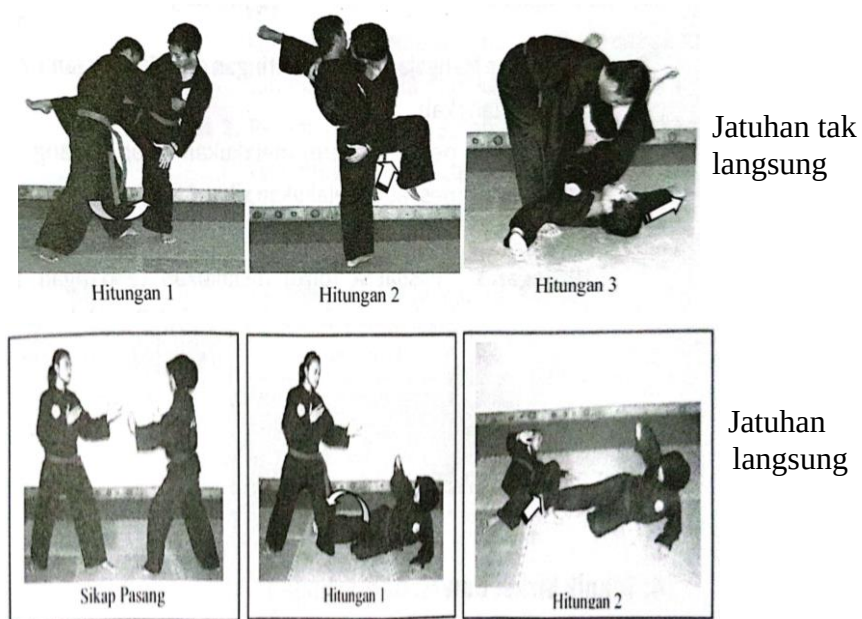
Sumber: (Kriswanto, 2015)

9) Jatuhan

Yaitu teknik serangan pada jarak jauh hingga sedang yang dilakukan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan (Kriswanto, 2015: 104). Jatuhan langsung

bertujuan untuk menghilangkan tumpuan badan lawan melalui sapuan, sirkel, atau guntingan. Sedangkan jatuhnya tak langsung terjadi setelah proses tangkapan, dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, atau sapuan atas.

Gambar 9. Jatuhan



Sumber: (Nugroho, 2021)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik pencak silat mencakup sikap pasang, teknik menyerang, teknik menghindar, teknik menangkis, dan teknik melangkah. Agar seorang pesilat dapat mencapai prestasi yang baik, semua teknik tersebut harus dikuasai dengan baik.

2. Hakikat *Self-talk*

a. Pengertian *Self-talk*

Self-talk atau bicara diri merupakan proses internal di mana individu terlibat dalam dialog dengan dirinya sendiri. *Self-talk* dalam

konteks olahraga didefinisikan sebagai dialog internal yang dilakukan oleh atlet, baik secara sadar maupun tidak sadar, untuk memengaruhi performa, emosi, dan motivasi mereka. Proses ini melibatkan penggunaan bahasa, baik secara verbal maupun nonverbal, untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan keyakinan yang dimiliki oleh individu tersebut. *Self-talk* dapat bersifat positif maupun negatif, dan memiliki peran penting dalam memengaruhi emosi, motivasi, serta perilaku seseorang (Hardy et al., 2020).

Menurut Theodorakis et al. (2020), *self-talk* didefinisikan sebagai bentuk komunikasi intrapersonal yang terjadi secara sadar atau tidak sadar, dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengatur diri (*self-regulation*). *Self-talk* tidak hanya terbatas pada kata-kata yang diucapkan secara lisan, tetapi juga mencakup pikiran internal yang muncul dalam benak seseorang. Dalam konteks olahraga, Theodorakis et al. (2020) menyebutkan bahwa *self-talk* memiliki dua dimensi utama, yaitu *motivasional* dan *instruksional*. *Self-talk motivasional* bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, semangat, dan ketahanan mental, sementara *self-talk instruksional* berfokus pada aspek teknis dan strategis dari performa, seperti mengingat teknik gerakan atau taktik permainan.

Menurut Komarudin (Anfasa, 2020) menyebutkan bahwa di dalam *self-talk* terdapat dua hal penting, yaitu (a) *self-talk* bisa dikatakan secara spontan, sehingga dapat didengar oleh orang lain

maupun dalam diri sendiri tidak terdengar orang lain; (b) biasanya berupa pernyataan *self-talking* yang ditujukan untuk diri sendiri dan bukan untuk orang lain. Oleh karena, dapat dikatakan bahwa *self-talk* bukan hanya berkomunikasi menggunakan *inner voice* dengan diri sendiri, tetapi juga bisa berbicara dengan lantang. *Self-talk* juga dapat dikatakan berupa kegiatan pengulangan kata-kata positif kepada diri sendiri (Iswari & Hartini dalam Anfasa, 2020). Sehingga, *self-talk* merupakan metode dalam melatih mental atau psikis secara dasar guna mempengaruhi pikiran yang ada.

Self-talk merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk melatih mental atlet dengan cara berbicara kepada dirinya sendiri baik itu secara langsung, tidak langsung, ataupun mengucapkan di dalam hati mengenai suatu hal. Sependapat dengan Indraharsi & Budisetyani (2017) menyebutkan bahwa *self-talk* merupakan metode dalam latihan mental yang dilakukan dengan cara berbicara pada dirinya sendiri dengan maksud untuk dapat mempengaruhi dirinya sendiri, baik itu perilakunya maupun suatu strategi yang menjadi tujuannya dalam lingkup olahraga. *Self-talk* dapat digunakan atlet dengan bahasa internal dengan tujuan memberikan dukungan, motivasi, dan juga evaluasi positif pada diri mereka sendiri. *Self-talk* ini diketahui dapat berpengaruh terhadap perilaku, performa, dan kesejahteraan atlet secara keseluruhan. Menurut Weinberg & Gould (Yusup, 2023) menyebutkan bahwa *self-*

talk selain dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet, tetapi juga dapat membantu atlet dalam menghilangkan kebiasaan jelek, mengimplementasikan tindakan hingga mempertahankan keterampilan. Hardy & Jones (Haqiyah & Abidin, 2020) mengatakan bahwa *self-talk* merupakan salah satu teknik dalam melatih keterampilan mental dasar di dalam latihan.

b. Jenis *Self-talk*

Self-talk dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu *self-talk* positif dan *self-talk* negatif.

1) *Self-talk* Positif

Self-talk positif merujuk pada dialog internal yang mendukung, memotivasi, dan membangun kepercayaan diri, seperti "Saya bisa melakukan ini" atau "Saya siap menghadapi tantangan ini." Jenis *self-talk* ini telah terbukti meningkatkan efikasi diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan performa atlet (Hatzigeorgiadis et al., 2021). Penelitian oleh Walter et al. (2020) menunjukkan bahwa *self-talk* positif dapat meningkatkan efikasi diri dan mengurangi kecemasan pada individu yang menghadapi situasi menantang. Iswari & Hartini (Anfasa, 2020) menyebutkan bahwa *self-talk* positif bersifat rasional, yang merupakan suatu alat yang kuat dalam meningkatkan mental dan juga kepercayaan diri. *Self-talk* positif merupakan suatu metode psikologis yang digunakan seseorang

di mana mereka menggunakan dialog internal dengan tujuan untuk mendukung serta memotivasi diri mereka sendiri terhadap suatu situasi, termasuk pada saat latihan (Hardy, 2013). Dalam penggunaan *self-talk* positif ini menggunakan kata-kata yang dapat memperkuat fokus, keyakinan diri, dan motivasi untuk meraih suatu tujuan tertentu.

2) *Self-talk* Negatif

Self-talk negatif, di sisi lain, melibatkan pikiran-pikiran kritis, merendahkan, atau pesimis yang dapat menghambat kinerja dan kesejahteraan psikologis, seperti "Saya tidak cukup baik" atau "Saya pasti akan gagal." Meskipun umumnya dianggap merugikan, *self-talk* negatif dapat berfungsi sebagai bentuk evaluasi diri yang konstruktif jika dikelola dengan tepat (Van Raalte et al., 2016). *Self-talk* negatif sering dikaitkan dengan gejala depresi, kecemasan, dan penurunan motivasi (Hatzigeorgiadis et al., 2021). Iswari & Hartini (Anfasa, 2020) menyebutkan bahwa *self-talk* negatif bersifat irasional, yang merupakan suatu hal yang bisa menimbulkan adanya rasa rendah diri, depresi, khawatir, dan dapat menyalahkan diri sendiri karena adanya pikiran irasional.

c. Fungsi *Self-talk*

Self-talk memiliki beberapa fungsi penting dalam kehidupan sehari-hari, antara lain:

1) Fungsi Kognitif

Self-talk berperan dalam proses kognitif seperti pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan perencanaan. Dengan berbicara kepada diri sendiri, individu dapat mengorganisir pikiran mereka dan merumuskan strategi untuk mencapai tujuan (Van Raalte et al., 2016). Dalam konteks olahraga, *self-talk* membantu atlet dalam memproses informasi, mengingat strategi, dan membuat keputusan cepat selama kompetisi. Misalnya, seorang pemain tenis mungkin menggunakan *self-talk* instruksional seperti "Perhatikan bola" untuk meningkatkan fokus dan akurasi (Hardy et al., 2020).

2) Fungsi Emosional

Self-talk juga berfungsi sebagai alat regulasi emosi. Individu dapat menggunakan *self-talk* untuk menenangkan diri, mengelola stres, atau meningkatkan suasana hati. Penelitian oleh Zourbanos et al. (2021) menunjukkan bahwa *self-talk* yang diarahkan untuk regulasi emosi dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Atlet sering menggunakan *self-talk* positif seperti "Tetap tenang" atau "Saya bisa mengatasi ini" untuk menstabilkan emosi mereka (Zourbanos et al., 2021).

3) Fungsi Motivasional

Self-talk sering digunakan untuk memotivasi diri sendiri, terutama dalam situasi yang membutuhkan usaha ekstra atau ketekunan. *Self-talk* motivasional dapat meningkatkan keyakinan diri dan membantu individu tetap fokus pada tujuan mereka (Latinjak et al., 2020). *Self-talk* motivasional berfungsi untuk meningkatkan semangat dan ketahanan mental, terutama dalam situasi yang menantang. Contohnya, seorang pelari maraton mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Jangan menyerah" untuk mempertahankan motivasi selama lomba (Theodorakis et al., 2020).

d. Teori-Teori yang Mendasari *Self-talk*

Beberapa teori psikologis telah digunakan untuk menjelaskan mekanisme dan dampak *self-talk* dalam konteks olahraga.

1) Teori Pemrosesan Informasi

Teori ini menyatakan bahwa *self-talk* membantu atlet dalam mengolah informasi secara efektif, terutama dalam situasi yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan. *Self-talk* instruksional, misalnya, dapat meningkatkan efisiensi pemrosesan informasi dengan mengarahkan perhatian pada aspek-aspek kritis dari performa (Hardy et al., 2020).

2) Teori Regulasi Diri

Teori regulasi diri menekankan peran *self-talk* dalam mengontrol perilaku dan emosi atlet. *Self-talk* berfungsi sebagai alat untuk memonitor dan mengevaluasi performa, sehingga atlet dapat menyesuaikan strategi mereka sesuai dengan tuntutan situasi (Van Raalte et al., 2016).

3) Teori Kognitif-Sosial

Teori kognitif-sosial Albert Bandura juga relevan dalam memahami *self-talk*. Teori ini menyoroti pentingnya efikasi diri dalam performa olahraga. *Self-talk* positif dapat meningkatkan efikasi diri, yang pada gilirannya meningkatkan keyakinan atlet dalam menghadapi tantangan (Bandura, 2021).

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-talk*

Beberapa faktor dapat memengaruhi bentuk dan intensitas *self-talk*, antara lain:

1) Kepribadian

Individu dengan kepribadian optimis cenderung lebih sering menggunakan *self-talk* positif, sementara mereka yang memiliki kecenderungan neurotik lebih rentan terhadap *self-talk* negatif (Hatzigeorgiadis et al., 2021).

2) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial, termasuk dukungan dari keluarga dan teman, dapat memengaruhi pola *self-talk* individu. Lingkungan

yang suportif cenderung mendorong *self-talk* positif, sementara lingkungan yang kritis dapat memicu *self-talk* negatif (Van Raalte et al., 2016).

3) Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman masa lalu, terutama yang berkaitan dengan keberhasilan atau kegagalan, dapat membentuk pola *self-talk* individu. Pengalaman positif cenderung mendorong *self-talk* yang membangun, sementara pengalaman negatif dapat memicu *self-talk* yang merugikan (Latinjak et al., 2020).

f. Aspek-aspek *Self-talk*

Menurut Hardy et al. (2005), *self-talk* dapat dikategorikan ke dalam 12 aspek yang mencerminkan berbagai fungsi dan tujuannya dalam konteks olahraga, mulai dari peningkatan keterampilan teknis hingga pengaturan emosi dan motivasi. Berikut adalah penjelasan detail mengenai 12 aspek *self-talk* tersebut:

- 1) *Individual skills*, *Self-talk* yang berkaitan dengan keterampilan individu digunakan untuk meningkatkan performa teknis atau mengingat teknik spesifik dalam olahraga. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Tekuk lutut" atau "Jaga keseimbangan" untuk memastikan gerakan yang tepat (Hardy et al., 2005). Aspek ini sangat penting dalam olahraga yang membutuhkan presisi dan koordinasi, seperti senam atau tenis (Theodorakis et al., 2020).

- 2) *Strategies/plays/routines, Self-talk* yang berkaitan dengan strategi, permainan, atau rutinitas digunakan untuk mengingat dan menerapkan taktik atau rencana permainan. Misalnya, seorang pemain sepak bola mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Lakukan umpan pendek" atau "Jaga formasi" untuk memastikan tim tetap mengikuti strategi yang telah direncanakan (Hardy et al., 2005). Aspek ini membantu atlet dalam mengimplementasikan rencana permainan secara efektif.
- 3) *Psyching-up, Self-talk* yang digunakan untuk meningkatkan semangat dan motivasi sebelum atau selama kompetisi. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan frasa seperti "Ayo, kamu bisa!" atau "Beri yang terbaik!" untuk meningkatkan energi dan keyakinan diri (Hardy et al., 2005). Aspek ini sering digunakan dalam situasi yang membutuhkan usaha ekstra, seperti lomba lari atau angkat besi (Hatzigeorgiadis et al., 2021).
- 4) *Relaxation, Self-talk* yang bertujuan untuk mencapai relaksasi dan mengurangi ketegangan. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Tenang" atau "Rileks" untuk menenangkan diri sebelum kompetisi (Hardy et al., 2005). Aspek ini penting dalam olahraga yang membutuhkan ketenangan dan kontrol emosi, seperti panahan atau golf (Zourbanos et al., 2021).

- 5) *Nerve control*, *Self-talk* yang digunakan untuk mengontrol kegugupan dan menjaga ketenangan dalam situasi yang menegangkan. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Tetap tenang" atau "Ambil napas dalam-dalam" untuk mengurangi kecemasan kompetitif (Hardy et al., 2005). Aspek ini sangat penting dalam olahraga yang melibatkan tekanan tinggi, seperti pertandingan final atau kompetisi tingkat nasional (Van Raalte et al., 2016).
- 6) *Focus*, *Self-talk* yang bertujuan untuk mempertahankan fokus dan konsentrasi selama kompetisi. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Fokus pada bola" atau "Jangan terganggu" untuk menghindari distraksi (Hardy et al., 2005). Aspek ini sangat penting dalam olahraga yang membutuhkan perhatian penuh, seperti tenis atau golf (Latinjak et al., 2020).
- 7) *Self-confidence*, *Self-talk* yang digunakan untuk membangun dan mempertahankan kepercayaan diri. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan frasa seperti "Saya siap" atau "Saya sudah berlatih keras" untuk meningkatkan keyakinan diri sebelum kompetisi (Hardy et al., 2005). Aspek ini membantu atlet merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan (Bandura, 2021).

- 8) *Mental preparation, Self-talk* yang digunakan untuk mempersiapkan mental sebelum kompetisi. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Saya sudah siap" atau "Ini adalah kesempatan saya" untuk mempersiapkan diri secara mental (Hardy et al., 2005). Aspek ini membantu atlet merasa lebih siap dan terfokus sebelum menghadapi kompetisi (Theodorakis et al., 2020).
- 9) *Coping, Self-talk* yang digunakan untuk mengatasi situasi sulit atau tekanan selama kompetisi. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Saya bisa mengatasi ini" atau "Ini hanya sementara" untuk menghadapi tantangan atau kegagalan (Hardy et al., 2005). Aspek ini membantu atlet tetap tangguh dan tidak mudah menyerah dalam situasi yang sulit (Hatzigeorgiadis et al., 2021).
- 10) *Motivation, Self-talk* yang digunakan untuk meningkatkan motivasi dan semangat. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Jangan menyerah" atau "Beri yang terbaik" untuk memotivasi diri sendiri (Hardy et al., 2005). Aspek ini penting dalam situasi yang membutuhkan usaha ekstra, seperti lomba lari atau angkat besi (Zourbanos et al., 2021).
- 11) *Effort control, Self-talk* yang digunakan untuk mengatur usaha dan energi selama kompetisi. Contohnya, seorang atlet mungkin

menggunakan *self-talk* seperti "Jaga tenaga" atau "Atur napas" untuk memastikan mereka tidak kelelahan terlalu cepat (Hardy et al., 2005). Aspek ini sangat penting dalam olahraga ketahanan seperti lari jarak jauh atau bersepeda (Latinjak et al., 2020).

- 12) *Goal, Self-talk* yang berkaitan dengan pencapaian tujuan atau target yang telah ditetapkan. Contohnya, seorang atlet mungkin menggunakan *self-talk* seperti "Saya bisa mencapai target ini" atau "Fokus pada tujuan" untuk memotivasi diri sendiri (Hardy et al., 2005). Aspek ini membantu atlet tetap termotivasi dan terfokus pada tujuan jangka panjang (Theodorakis et al., 2020).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa *self-talk* positif tidak hanya bermanfaat dalam konteks kesehatan mental, tetapi juga dalam performa akademik dan olahraga. Di bidang olahraga, penelitian oleh Smith dan Jones (2023) mengungkapkan bahwa atlet yang menggunakan *self-talk* positif secara signifikan mengalami peningkatan performa dan motivasi.

Dengan menerapkan *self-talk* positif ini maka dapat menenangkan atlet dari rasa tidak percaya diri, gelisah, serta suasana hati yang sedang kelelahan, sehingga atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri, kualitas performa, optimis, dan adanya hasrat untuk menang (Yusup, 2023). Sedangkan strategi yang dapat digunakan untuk mengembangkan *self-talk* positif ini yaitu: (a) *awareness training*, yaitu suatu latihan untuk meningkatkan kesadaran pada pola *self-talk*; (b) *cognitive restructuring*, yaitu merubah pola pikir dari yang negatif menjadi positif; (c) *self-*

compassing techniques, yaitu menggunakan bahasa internal yang penuh dengan kasih sayang kepada diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-talk* positif merupakan strategi mental yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet dalam latihan dengan menggunakan kata-kata positif untuk membangun pikiran dan emosi mereka menjadi konstruktif dan termotivasi. Dalam proses latihan, *self-talk* positif dapat membantu atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri, fokus, dan motivasi mereka sehingga pada saat di gilirannya mereka dapat memaksimalkan efektivitas latihannya serta dapat mengoptimalkan hasilnya. Selain itu, *self-talk* positif juga dapat membantu atlet dalam meningkatkan ketahanan mental serta dapat mengurangi tingkat kelelahan mental atlet selama mengikuti latihan dengan intensitas tinggi.

3. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu sikap yakin dan percaya pada kekuatan dan kemampuan yang dimiliki diri sendiri. Seorang atlet yang memiliki rasa kepercayaan diri selalu berpikir positif pada kemampuan yang dimilikinya, sehingga dapat menampilkan yang terbaik karena timbulnya rasa kepercayaan diri tersebut (Komarudin, 2017). Sebaliknya ketika seorang atlet tidak percaya diri pada kemampuannya dan mempunyai pikiran yang negatif maka akan berpengaruh pada penampilannya yang cenderung

menurun. Percaya diri merupakan keyakinan pada kemampuan yang dimiliki untuk dapat menyelesaikan segala masalah atau pekerjaan yang dihadapinya. Menurut Yusup (2023) menjelaskan bahwa rasa percaya merupakan suatu kepercayaan yang dimiliki setiap orang terhadap dirinya sendiri dan bagaimana orang tersebut memandang dirinya dengan mengacu pada konsep yang dimiliki diri tersebut.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya guna mencapai tujuan serta dapat mengatasi berbagai tantangan yang ada (Bandura, 2021). Kepercayaan diri berakar pada keyakinan individu mengenai efektivitas pribadi dalam berbagai situasi, yang memengaruhi motivasi, perilaku, dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Menurut Weinberg & Gould (2019) menyebutkan bahwa kepercayaan diri seorang atlet merupakan keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri untuk mengeksekusi tugas-tugas secara efektif, yang mencakup aspek-aspek seperti keyakinan akan kemampuan fisik, keterampilan teknis, dan kapasitas mental untuk menghadapi tantangan dalam latihan maupun pertandingan.

Menurut Vealey Knight (Marliana, 2023) dalam bukunya, menjelaskan bahwa model *sport confidence* diidentifikasi menjadi 3 komponen, yaitu:

- 1) Latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*), merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa

dirinya memiliki kemampuan untuk menjalankan keterampilan fisik yang dibutuhkan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan persepsi siswa mengenai kemampuan fisiknya.

- 2) Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*), merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Dengan kata lain kerja kognitif siswa yang percaya diri harus menunjukkan kemampuan berpikir positif, bukan berpikir negatif.
- 3) Keuletan (*resilient*), merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah kegagalannya, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan masalah dan penurunannya guna menumbuhkan penampilan yang sukses. Keuletan juga dikaitkan dengan hasrat untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat positif dan menghindari hal-hal yang bersifat negatif.

b. Teori Kepercayaan Diri

Sedangkan teori dari kepercayaan diri itu sendiri di antaranya:

- a) Teori Efikasi Diri

Teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Albert Bandura (2021) merupakan salah satu landasan utama dalam memahami kepercayaan diri. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas. Bandura (2021) menjelaskan bahwa efikasi diri memengaruhi cara seseorang menghadapi tantangan, bagaimana ia memproses informasi, dan seberapa banyak usaha yang akan dikeluarkan.

b) Teori Model Kognitif-Sosial

Menurut Schunk (2022), model kognitif-sosial menyatakan bahwa kepercayaan diri tidak hanya dibentuk oleh pengalaman pribadi tetapi juga melalui interaksi sosial dan observasi. Proses sosial ini melibatkan pengamatan terhadap orang lain dan penilaian umpan balik dari lingkungan sekitar, yang berkontribusi pada pembentukan keyakinan individu.

c) Teori Penguatan Positif

Teori penguatan positif oleh Skinner (2023) menyarankan bahwa kepercayaan diri dapat diperkuat melalui pengalaman sukses dan pujian. Penguatan positif ini memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya dan memotivasi untuk menghadapi tantangan lebih besar.

c. Faktor Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Sari dalam Yunisa, 2017) yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal ini berasal dari dalam diri seorang individu, di antaranya:

a) Konsep diri

Konsep diri merupakan suatu tanggapan atau gagasan terhadap dirinya sendiri. Seorang individu yang mempunyai rasa kurang percaya diri atau rendah diri cenderung memiliki konsep diri yang negatif, sedangkan seorang individu yang memiliki rasa percaya diri cenderung memiliki konsep diri yang positif (Centi dalam Yunisa, 2017). Terbentuknya rasa kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang diawali oleh adanya perkembangan konsep diri yang didapatkan dari pergaulan dalam suatu kelompok.

b) Harga diri

Harga diri merupakan perkembangan dari konsep diri yang di mana harga diri ini adalah penilaian seorang individu terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan melihat dirinya sebagai seorang individu yang sukses dan percaya bahwa mereka akan dengan mudah menerima orang lain sebagaimana mereka menerima diri mereka sendiri. Sebaliknya, seorang individu yang memiliki harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri, dan

biasanya terbentur pada masalah sosial dan pesimis dalam pergaulan.

c) Kondisi fisik

Kondisi fisik dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Menurut Anthony (Yunisa, 2017) mengatakan bahwa kondisi fisik merupakan penyebab utama dari rendahnya suatu harga diri serta percaya diri seseorang. Rasa rendah diri dapat disebabkan karena adanya ketidakmampuan kondisi fisik seseorang.

d) Pengalaman hidup

Pengalaman hidup dapat berpengaruh terhadap munculnya tingkat kepercayaan diri seseorang, namun dapat juga menjadi menyebabkan rendahnya kepercayaan diri tersebut. Menurut Tschannen-Moran dan Hoy (2020) menyebutkan bahwa pengalaman pribadi, baik yang positif maupun negatif, sangat memengaruhi kepercayaan diri. Pengalaman sukses meningkatkan keyakinan individu, sedangkan pengalaman gagal dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri jika tidak dikelola dengan baik.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri seorang individu, yaitu:

a) Pendidikan

Pendidikan dapat berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka dapat membuat orang tersebut menjadi lebih percaya diri ketika mengambil keputusan serta tidak bergantung pada individu lain. Namun, ketika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah akan cenderung membuat orang tersebut merasa di bawah kekuasaan yang lebih pandai, sehingga mereka akan bergantung pada individu lain.

b) Pekerjaan

Dengan adanya pekerjaan dapat memunculkan rasa percaya diri seseorang. Selain itu, kepuasan dan rasa bangga juga dapat muncul karena adanya kemampuan dalam melakukan suatu hal melalui pekerjaan. Sehingga, pekerjaan dapat mengembangkan kemandirian, kreativitas, dan rasa percaya diri seorang individu.

c) Lingkungan

Lingkungan yang dimaksud yaitu lingkungan keluarga dan juga masyarakat. Adanya dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat menimbulkan rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Selain itu, dengan mematuhi aturan dan norma yang ada dimasyarakat akan membuat dirinya diterima dengan baik oleh

lingkungan masyarakat sekitar serta dapat meningkatkan harga diri seorang individu.

d. Aspek Kepercayaan Diri

De Angelis (Yunisa, 2017) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek utama dalam kepercayaan diri, yaitu:

1) Aspek tingkah laku

Merupakan aspek yang berkaitan dengan keyakinan diri untuk bisa bertindak dan melakukan segala sesuatu dengan sendiri, seperti: keyakinan diri, sikap optimis, dan sikap penerimaan.

2) Aspek emosi

Merupakan aspek yang berkaitan dengan keyakinan serta kemampuan diri untuk dapat menguasai seluruh sisi emosi, seperti: ekspresi diri, penilaian diri, dan sikap positif.

3) Aspek spiritual

Merupakan aspek yang berkaitan dengan keyakinan pada takdir Tuhan Yang Maha Esa dan keyakinan bahwa hidup mempunyai tujuan yang positif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan pada kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk dapat menyelesaikan segala sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Sementara itu, aspek kepercayaan diri yang nantinya akan dikembangkan untuk menjadi butir-butir instrumen guna mengukur tingkat kepercayaan diri atlet

yaitu terdiri dari dimensi *physical skills and training* (latihan dan keterampilan fisik): yakin, menguasai teknik, menguasai kondisi fisik yang baik. Dimensi *cognitive efficiency* (efisiensi kognitif): fokus, konsentrasi, berpikir positif. Dan dimensi *resilient* (keuletan): latihan secara rutin, mampu bangkit setelah penampilan buruk.

4. Hakikat Prestasi

a. Pengertian Prestasi

Prestasi olahraga merupakan suatu hasil yang telah tercapai dalam kegiatan atau latihan yang menghasilkan perubahan berupa pemahaman atau keterampilan yang terjadi akibat dari latihan. Dengan kata lain, bahwa prestasi merupakan hasil akhir yang telah dicapai atlet setelah mengikuti latihan pada cabang olahraga tertentu. Menurut Wicaksono (2012) menyebutkan bahwa prestasi merupakan hasil dari sesuatu yang dilakukan atau ditekuni sebagai orientasi untuk mencapai prestasi maksimal, dan olahraga prestasi dapat dicapai melalui proses yang tepat dan matang. Prestasi merupakan hasil yang didapat setelah melakukan suatu usaha dalam mencapai prestasi yang tinggi sehingga diperlukan adanya pembinaan prestasi. Tolak ukur prestasi seseorang bisa berbeda-beda. Ada yang mengukur keberhasilan berdasarkan jumlah medali yang diraih dalam sebuah kejuaraan, sementara yang lain melihatnya dari perkembangan pribadi atlet secara individu. Ada juga yang mengaitkan prestasi dengan tingkat kepedulian masyarakat serta

dukungan pemerintah di suatu daerah, dan masih banyak faktor lainnya. Dalam mencapai prestasi puncak tersebut tentu memerlukan waktu yang tidak cepat, yakni sekitar 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar. Dengan demikian latihan seharusnya dilakukan dari usia dini dengan tahapan latihan yang benar (Djoko Pekik Irianto, 2002). Menurut Aulia dan Asfar (2021) menyebutkan bahwa kualitas dari seorang atlet dapat dipengaruhi dari latihan yang dilakukannya. Sependapat dengan Gunarso (2015) yang menerangkan bahwa olahraga prestasi harus ditangani sedemikian rupa sebab prestasi yang dicapai tidak bisa dilakukan secara instan dan mendadak.

Unsur-unsur prestasi olahraga merupakan prestasi yang timbul atau muncul serta diperagakan oleh seorang atlet, baik itu secara perorangan maupun secara berkelompok dalam suatu pertandingan yang memadukan antara kemampuan fisik, teknik, taktik, dan juga mental yang dimiliki oleh atlet tersebut dalam mencapai prestasi olahraga, di antaranya yaitu (1) ketepatan, yaitu suatu kemampuan seseorang dalam mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya; (2) kecepatan, yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat mungkin; (3) mental, yaitu suatu kesatuan respons emosional dan intelektual. Menurut Sumoprawiro (Winario, 2023) menyebutkan bahwa prestasi merupakan pencapaian akhir seseorang

atau tim yang berdasarkan pada target awal yang dibebankan. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa prestasi olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan atau mencapai prestasi maksimal seorang atlet.

b. Faktor Prestasi

Setiap orang yang mengikuti pelatihan olahraga tentu memiliki tujuan untuk mencapai prestasi terbaik. Untuk mencapai prestasi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya:

1. Faktor Internal

a) Bakat

Kemampuan bawaan manusia dikenal sebagai bakat, yang mana setiap individu memiliki potensi alami yang berbeda-beda, termasuk dalam bidang olahraga.

b) Minat

Minat seseorang memberikan gambaran mengenai aktivitas yang akan diambil untuk mencapai tujuan. Minat merupakan suatu aspek mental yang melibatkan kombinasi perasaan, harapan, prasangka, kecemasan, ketakutan, dan kecenderungan lain yang dapat mempengaruhi individu dalam membuat pilihan tertentu. Minat memiliki peran penting dalam meraih prestasi dalam pekerjaan, jabatan, dan karier.

c) Motivasi

Motivasi dapat dikatakan sebagai dorongan. Dorongan merupakan suatu penggerak jiwa dan perbuatan seseorang untuk bertindak. Motivasi ada yang bersifat intrinsik dan ekstrinsik. Keduanya memainkan peran penting dalam menentukan tingkat prestasi seseorang. Ryan dan Deci (2021) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik, yang berasal dari kepuasan pribadi dalam melakukan aktivitas, lebih berpengaruh terhadap prestasi jangka panjang dibandingkan motivasi ekstrinsik.

d) Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik sangat penting untuk pencapaian prestasi optimal. Wright dan Cropanzano (2021) menjelaskan bahwa stres dan gangguan mental dapat menghambat kemampuan individu untuk mencapai hasil yang diinginkan.

2. Faktor Eksternal

a) Kualitas Pelatih

Prestasi atlet yang dilatih sangat dipengaruhi oleh kualitas pelatih. Oleh karena itu, pelatih harus memenuhi kriteria sebagai pelatih yang baik. Seorang pelatih yang baik harus memiliki pengetahuan teoritis dan praktis yang mendalam sesuai dengan cabang olahraganya.

b) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan unsur penting dalam pembinaan prestasi olahraga. Tanpa adanya kelengkapan keduanya, program latihan dipastikan tidak akan berjalan dengan optimal. Berbagai upaya dalam penyediaan sarana dan prasarana, baik di tingkat daerah maupun nasional merupakan bentuk upaya untuk mencapai keberhasilan dalam pembinaan prestasi olahraga.

c) Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman, dan rekan kerja juga mempengaruhi prestasi. Penelitian oleh Thoits (2022) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan prestasi.

d) Kompetisi

Kompetisi merupakan adanya perasaan di mana individu atau kelompok berusaha untuk tidak kalah dari individu atau kelompok lain. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kompetisi atau persaingan diartikan sebagai usaha untuk menunjukkan keunggulan masing-masing yang dilakukan oleh perorangan atau kelompok. Kompetisi merupakan aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi merupakan hasil yang telah diperoleh seorang olahragawan setelah

melakukan suatu usaha dalam aktivitas olahraga. Dalam mencapai prestasi tersebut akan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dalam diri atlet. Dengan adanya pemahaman yang mendalam tentang interaksi antara faktor-faktor ini dapat membantu dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan strategi guna peningkatan prestasi atlet.

5. IPSI Kabupaten Purworejo

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Purworejo pada periode kepengurusan tahun 2020-2024 ini diketuai oleh Bapak Kusnomo yang terpilih melalui Musyawarah Kabupaten Luar Biasa (Muskablub) pada Sabtu, 05 September 2020. Dalam mengemban amanah ini, ia dibersamai dengan beberapa bidang seperti bidang organisasi, pembinaan prestasi, pembinaan seni dan budaya pencak silat, sarana dan prasarana, humas, lembaga wasit, dan lembaga pelatih. Dalam bidang pembinaan prestasi sendiri diketuai oleh Galih Hapsoro Purboyuwono dengan anggota sejumlah 5 orang. Kepengurusan IPSI Kabupaten Purworejo tahun 2020-2024 ini telah ditetapkan oleh Ketua IPSI Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 16 September 2020 di Semarang dengan ditandai adanya surat keputusan dari Ketua Umum Pengurus Provinsi IPSI Jawa Tengah.

Berdasarkan data dari pengurus IPSI Kabupaten Purworejo, bahwa jumlah perguruan pencak silat yang resmi terdaftar di kepengurusan IPSI Kabupaten sejumlah 21 perguruan pencak silat. Namun, pada

kenyataannya hanya terdapat 12 perguruan pencak silat yang aktif dengan turut andil dalam setiap event yang diselenggarakan di daerah. Adapun 12 perguruan pencak silat yang aktif di antaranya: 1. Merpati Putih, 2. PSHT, 3. Tapak Suci, 4. Pagar Nusa, 5. Persinas Asad, 6. Trisaka Indonesia, 7. PPS Cakra Nusantara, 8. Pancer Seto, 9. Tri Susila, 10. Paseduluran Satria Sakti Wekabo, 11. Sayoko Indonesia, dan 12. Telapak Sakti. Sedangkan perguruan pencak silat yang tidak aktif di antaranya: 1. IKS PI Kera Sakti, 2. Tri Guna Sakti, 3. Yoga Buwana Gagak Bagelen, 4. Asta Aji, 5. Lang Lang Buwana, 6. Putra Setya, 7. Prisai Sakti Mataram, 8. Cempaka Putih, dan 9. PS Manunggal Ati Suci.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan ini bermanfaat sebagai bahan acuan supaya penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Berikut ini beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Felix Danar Praditya Phidal Winarko & Hastaning Sakti (2023), berjudul “Hubungan Antara *Positive Self-talk* Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bela diri PPLOP Jawa Tengah”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding pada atlet bela diri PPLOP Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah survei. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala *Positive Self-talk* (36 item, $\alpha = 0,954$) dan Skala Kecemasan Bertanding (21 item, $\alpha = 0,905$). Hasil dari penelitian ini menunjukkan

bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *positive self-talk* dan kecemasan bertanding pada atlet bela diri PPLOP Jawa Tengah. Hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,542$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *positive self-talk*, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan bertanding pada atlet.

2. I.A.Saraswati Indraharsani & Igap Wulan Budisetyani (2017), berjudul “Efektivitas *Self-talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas dari penggunaan *self-talk* positif pada atlet basket untuk meningkatkan performanya. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan kuasi-eksperimen. Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan pencatatan poin setelah pemberian *treatment self-talk*, kuesioner *self-talk*, dan kuesioner pertanyaan terbuka. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian *treatment self-talk* ($p < 0,05$, $p = 0,005$) dan ditunjukkan pula pada nilai kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah *treatment self-talk* ($p < 0,05$, $p = 0,003$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *self-talk* dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan performa atlet basket. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada perolehan

poin antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment* serta perbedaan poin yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3. Donita N. Ningsih, Herlina, & Lira F. Damaianti (2023), berjudul “Pengaruh *Self-talk* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Panahan Remaja”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 128 orang yang merupakan atlet panahan remaja di seluruh Indonesia dengan rentang usia 12-21 tahun. Kuesioner penelitian menggunakan *Self-talk Questionnaire (S-TQ) for Archery Athletes* yang dibuat oleh peneliti dengan reliabilitas 0.901 dan *Instrument of Self-Confidence for Archery Athletes* yang dimodifikasi peneliti dari Instrumen *Development of Self-Confidence for Badminton Athletes*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-talk* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada atlet panahan remaja. Pada variabel *self-talk* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara dimensi kognitif dan motivasional. Sedangkan pada variabel kepercayaan diri menunjukkan perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bayköse dkk. (2019) bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara atlet laki-laki dan perempuan dalam kepercayaan dirinya.
4. Mohd. Winario, Ayu Pani, Diany Mairiza, dan Zubaidah Assyifa (2023), berjudul “Pengaruh Sarana Prasarana Dan Motivasi Terhadap Prestasi

Olahraga Pada Atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia (Koni) Provinsi Riau”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Sarana Prasarana dan Motivasi terhadap Prestasi pada Atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau. Metode dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan analisis regresi berganda. Sebelum dilakukan analisis regresi sederhana terlebih dahulu dilakukan uji kualitas instrumen penelitian dan uji asumsi klasik yang diolah menggunakan program SPSS versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sarana prasarana dan motivasi berpengaruh signifikan terhadap Prestasi olahraga Atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Riau, terlihat pada nilai R sebesar 0,514 artinya 51,4 % termasuk kategori kuat, dan nilai F_{tabel} sebesar $F_{hitung} = 40.759 > F_{tabel} = 3,124$. Secara parsial dari kedua Variabel Sarana prasarana dan Motivasi berpengaruh, pengaruh variabel Sarana dan prasarana lebih besar pengaruhnya terhadap Prestasi olahraga Atlet.

Berdasarkan tinjauan terhadap beberapa penelitian relevan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diidentifikasi adanya perbedaan serta pembaruan yang mendasari penelitian ini yaitu:

Tabel 2. Keunikan dan Kebaruan Penelitian

Aspek	Deskripsi Kebaruan
Variabel	Penelitian ini menggabungkan dua variabel bebas, yaitu <i>self-talk</i> positif dan kepercayaan diri, yang sebelumnya telah diteliti secara terpisah. Integrasi kedua variabel tersebut memberikan pendekatan baru yang lebih komprehensif dalam menganalisis pengaruhnya terhadap prestasi.
Objek	Penelitian ini menggunakan kategori usia remaja (14-17 tahun) sebagai objek kajian. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang kurang memperjelas kategori usia, fokus pada kelompok remaja memberikan kontribusi signifikan dalam memahami dinamika psikologis yang khas pada tahap perkembangan tersebut.
Tempat	Penelitian ini dilakukan di Purworejo, sebuah wilayah yang belum pernah menjadi lokasi kajian terkait. Pemilihan Purworejo sebagai tempat penelitian menghadirkan perspektif unik, mengingat tingkat ketahanan mental masyarakat dapat berbeda-beda di tiap daerah, sehingga menambah dimensi lokal dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

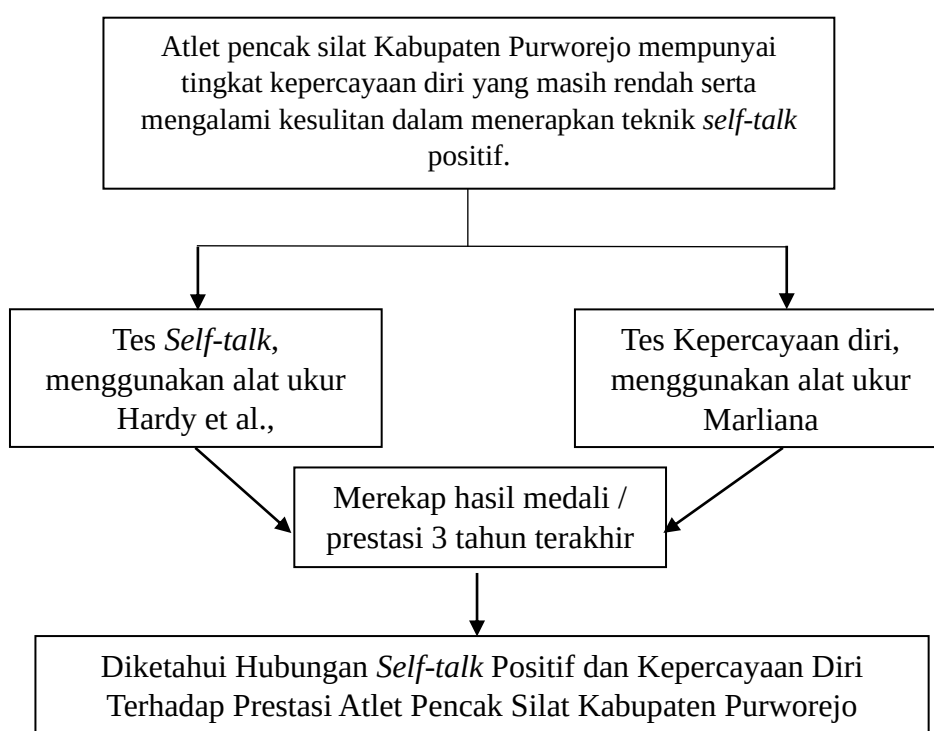
Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa kebaruan atau keunikan dari penelitian ini terletak pada integrasi variabel bebas, yaitu *self-talk* positif dan kepercayaan diri, yang dikaitkan dengan prestasi. Gabungan kedua variabel ini belum pernah diteliti secara langsung dan simultan dalam penelitian sebelumnya, sehingga memberikan kontribusi baru terhadap pengembangan kajian dalam bidang terkait

C. Kerangka Pikir

Salah satu hal penting yang perlu diperhatikan bagi seorang atlet pencak silat yaitu kepercayaan diri. Kepercayaan diri inilah yang dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet ketika latihan maupun dalam pertandingan. Sehingga diperlukan adanya latihan khusus untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri seorang atlet. Salah satunya yaitu dengan metode *self-talk* positif. *Self-talk* positif merupakan salah satu metode latihan mental yang dilakukan dengan cara berbicara positif dengan dirinya sendiri dengan maksud untuk mempengaruhi perilaku dan bahwa strategi dalam mencapai tujuan tertentu. Dengan adanya penerapan *self-talk* positif di dalam latihan maupun pertandingan, dapat membantu atlet dalam meningkatkan performa, konsentrasi, menghilangkan rasa tidak percaya diri, dan juga dapat meningkatkan prestasi. Selain itu, *self-talk* positif juga dapat memotivasi atlet agar dirinya mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada atau mampu menyelesaikan seluruh rangkaian latihan dengan baik sehingga atlet terdorong menjadi lebih fokus dalam menyelesaikan latihannya.

Berdasarkan pada hasil studi pustaka di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo. Adapun bentuk kerangka pemikiran berdasarkan pada variabel hubungan *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet yaitu sebagai berikut:

Gambar 10. Kerangka Pikir



D. Hipotesis

Hipotesis menurut Arikunto (2019) adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Secara umum hipotesis adalah jawaban sementara seorang peneliti terhadap penelitian yang dilakukannya dan dibuktikan kebenarannya setelah penelitian dilakukan. Berdasarkan pada kajian teori dan juga kerangka berpikir maka hipotesis dari penelitian ini yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo.

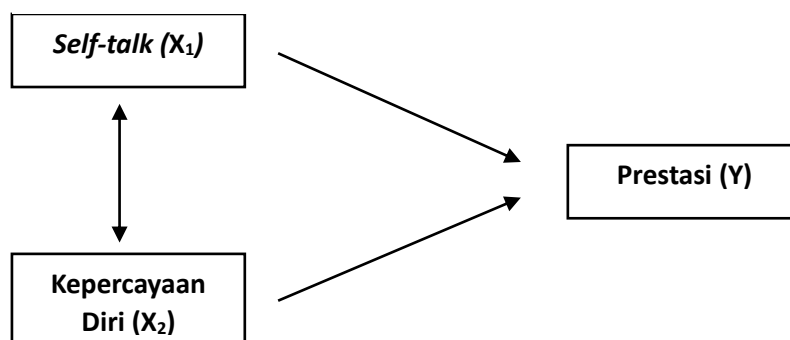
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Arikunto (2019) menyebutkan bahwa penelitian korelasi merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau korelasi antar variabel dan jika ada seberapa kuat hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan tersebut. Yunisa (2017) menyebutkan bahwa penelitian kuantitatif korelasional merupakan suatu yang bertujuan untuk mencari tahu hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa adanya manipulasi pada variabel tersebut. Kemudian data-data yang diperoleh dalam bentuk angka tersebut diolah serta dianalisis untuk memperoleh informasi ilmiah mengenai angka-angka tersebut melalui analisis statistik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode survei. Menurut Arikunto (2010: 312) menerangkan bahwa metode survei merupakan metode penelitian yang dapat dilakukan dengan menggunakan banyak subjek, dengan maksud untuk memperoleh informasi tentang suatu status gejala pada saat penelitian berlangsung. Untuk lebih mudah memahami, maka desain penelitian yang dimaksud dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 11. Desain Penelitian



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Kabupaten Purworejo, khususnya pada atlet pencak silat Kabupaten Purworejo. Adapun waktu dalam penelitian dilaksanakan pada bulan Januari sampai Februari 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 90) menerangkan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan”. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2010: 324) yang menjelaskan bahwa populasi merupakan seluruh subjek yang terdapat dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo yang berjumlah 427 atlet.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 81) menjelaskan bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, maka

sampel dapat diambil dari sebuah populasi”. Sama halnya dengan Arikunto (2010: 327) yang berpendapat bahwa sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Pengumpulan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) menjelaskan bahwa *purposive sampling* merupakan suatu teknik yang dalam pengambilan sampel ditentukan dengan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditentukan peneliti sebelum penelitian dilaksanakan. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel penelitian, (2) pernah mengikuti pertandingan, (3) mempunyai prestasi dalam rentang tahun 2022-2024, (4) atlet berusia remaja (14-17 tahun), (5) Berdasarkan pada kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 100 atlet.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan suatu aspek dalam penelitian yang memberikan suatu informasi atau petunjuk bagi peneliti tentang bagaimana cara melakukan pengukuran terhadap suatu variabel. Definisi operasional variabel ini juga dapat digunakan untuk membantu peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan menerapkan variabel yang sama. Dalam penelitian ini terdapat variabel bebas (variabel independen) dan variabel terikat (variabel dependen) sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Independent variable (variabel bebas) merupakan variabel yang secara teoritis berdampak atau menjadi penyebab pada variabel lain.

Variabel bebas pada penelitian ini yaitu *self-talk* positif dan kepercayaan diri, dengan definisi operasionalnya sebagai berikut:

a) *Self-talk* positif

Self-talk positif merupakan proses internal seorang individu dengan menggunakan kata-kata positif untuk mengarahkan pikiran dan emosi mereka ke arah yang konstruktif dan memotivasi diri sendiri. Dalam penelitian ini, *Self-talk* positif dipaparkan dengan menggunakan aspek *individual skills*, *strategies/plays/routines*, *psyching-up*, *relaxation*, *nerve control*, *focus*, *mental preparation*, *coping*, *motivation*, *effort control*, dan *goal*. Variabel *self-talk* positif diukur dengan angket *self-talk* positif dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

b) Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan rasa keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri untuk dapat bertindak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Dalam penelitian ini, kepercayaan diri dipaparkan dengan menggunakan aspek *physical skills and training* (latihan dan keterampilan fisik), *cognitive efficiency* (efisiensi kognitif), dan *resilient* (keuletan). Variabel kepercayaan diri diukur dengan angket kepercayaan diri dengan skala Likert empat alternatif jawaban.

2. Variabel Terikat

Dependent variable (variabel terikat) merupakan variabel yang menjadi perhatian utama dalam sebuah penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu prestasi. Prestasi merupakan hasil yang telah diperoleh seorang olahragawan setelah melakukan suatu usaha dalam aktivitas olahraga. Dalam penelitian ini, prestasi didapatkan dengan mendata prestasi yang didapatkan atlet dalam rentang tahun 2022-2024.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan membagikan angket kepada atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Pengambilan data dilakukan setelah peneliti mendapatkan izin dari IPSI Kabupaten Purworejo dan pelatih. Adapun prosedur yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mengajukan permohonan izin untuk melakukan penelitian di IPSI Kabupaten Purworejo.
- b. Peneliti mendapatkan izin dari IPSI Kabupaten Purworejo dan pelatih untuk melakukan penelitian.
- c. Peneliti mencari data atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo.
- d. Peneliti menentukan banyaknya responden yang akan menjadi subjek dalam penelitian.

- e. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- f. Peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- g. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data atau instrumen penelitian merupakan suatu alat yang dapat digunakan dalam proses pengumpulan data dengan tujuan untuk mendukung kesuksesan suatu penelitian (Sugiyono. 2011: 98). Dengan adanya instrumen ini akan membantu peneliti dalam proses pengumpulan data agar diperoleh data penelitian yang cermat dan sistematis. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, yang berupa angket tertutup. Arikunto (2010) menjelaskan bahwa angket tertutup merupakan angket yang ditampilkan dalam bentuk tertentu sehingga responden hanya memberikan tanda *check list* (✓) pada tempat yang telah disediakan dalam bentuk skala bertingkat. Di mana skala dalam angket ini disusun menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat alternatif jawaban. Pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Tujuannya, agar responden membaca seluruh pernyataan dengan cermat dengan penempatan setiap pernyataan dilakukan secara acak. Sehingga, instrumen ini akan mendapatkan total

skor bagi setiap responden. Adapun alternatif jawaban angket sebagai berikut:

Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favourable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourable</i>	1	2	3	4

a. *Self-talk* Positif

Instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-talk* positif pada penelitian ini yaitu berdasarkan aspek *self-talk* yang dikemukakan oleh Hardy et al. (2005) yang terdiri atas 11 aspek yakni *Individual skills*, *Strategies/plays/routines*, *Psyching-up*, *Relaxation*, *Nerve control*, *Focus*, *Mental preparation*, *Coping*, *Motivation*, *Effort control*, dan *Goal*. Skala *self-talk* positif tersebut meliputi 22 item pertanyaan. Dalam pembuatan instrumen ini disesuaikan oleh peneliti ke dalam konteks olahraga pencak silat. Adapun kisi-kisi instrumen *self-talk* positif sebagai berikut.

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen *Self-talk* Positif

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir
Self-talk Positif	Specific functions of selftalk	Individual skills	Mampu memperbaiki dan menunjukkan kemampuan	1, 12
		Strategies /plays/routines	Mampu memperbaiki dan mengaplikasikan strategi	2, 13
		Psyching-up	Mampu meningkatkan efektivitas dan efisiensi kondisi fisik	3, 14
		Relaxation	Mampu menenangkan diri	4, 15
		Nerve control	Mampu mengendalikan ketegangan	5, 16
		Focus	Mampu megembalikan dan menjaga fokus	6, 17
		Mental preparation	Mampu menunjukkan sikap mental yang kuat	7, 18
		Coping	Mampu mengatasi situasi sulit	8, 19
		Motivation	Mampu meningkatkan dan mempertahankan motivasi	9, 20
		Effort control	Usaha untuk mengontrol apa yang dilakukan	10, 21
		Goal	Mengingat kembali tentang tujuan yang akan dicapai individu	11, 22
Jumlah				22

b. Kepercayaan Diri

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kepercayaan diri, menggunakan skala yang mengacu pada penelitian Marliana (2023) dengan tingkat validitas sebesar 0.784 dan reliabilitas sebesar 0.946. Skala kepercayaan diri ini terdiri dari 26 butir pernyataan dari aspek *Physical skills and training* (latihan dan keterampilan fisik) meliputi:

yakin, menguasai teknik, dan menguasai kondisi fisik yang baik. Dimensi *cognitive efficiency* (efisiensi kognitif) meliputi: fokus, konsentrasi, dan berpikir positif. Serta dimensi *resilient* (keuletan) meliputi: latihan secara rutin, mampu bangkit setelah penampilan buruk. Adapun kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut.

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kepercayaan Diri

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Nomor Butir	
				Positif	Negatif
Kepercayaan Diri	Self-Regulation	Latihan dan keterampilan fisik (Physical skill and training)	Yakin	1, 2	3
			Menguasai teknik	4, 5	6, 7, 8
			Memiliki kondisi fisik yang baik	9, 10	11, 12
	Iklim positif dan pembinaan prestasi (a positive and achievement-nurturing climate).	Efisiensi kognitif (cognitive efficiency)	Fokus	13	14, 15
			Konsentrasi	16, 17	18, 19
			Berpikir positif	20	21, 22
	Prestasi (achievement)	Keuletan (resilient)	Latihan secara rutin	23	24
		Penguasaan (mastery)	Mampu bangkit setelah penampilan buruk	25	26
Jumlah				26	

c. Prestasi

Instrumen yang digunakan untuk mengukur prestasi pada penelitian ini yaitu berdasarkan pada prestasi atau medali yang diperoleh atlet dalam rentang tahun 2022-2024. Peneliti mendata dan merekap prestasi yang didapatkan oleh atlet. Hasil rekap prestasi

tersebut diubah atau dikonversi menjadi poin-poin sesuai dengan tim pakar olahraga. Konversi poin tersebut didasarkan pada tingkat kejuaraan (kabupaten/kota, provinsi, dan nasional), dan peringkat juara yang diraih atlet (juara 1 hingga 3 yang diwakili oleh medali emas, perak, dan perunggu (Periantalo, 2015). Untuk mengonversi poin tersebut, digunakan metode konversi yang telah diterapkan dalam penelitian Periyadi (2017) sebagai berikut.

Tabel 6. Konversi Poin Prestasi Atlet

Tingkat Kejuaraan	Peringkat Kejuaraan		
	Juara 3	Juara 2	Juara 1
Kabupaten/Kota	3	7	10
Provinsi	5	10	15
Nasional	10	15	25
Skor total (100)			

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas merupakan suatu alat ukur yang dipakai untuk menunjukkan tingkat kevalidan atau ketepatan suatu instrumen penelitian. Menurut Sukardi (2015: 122) menerangkan bahwa validitas merupakan suatu nilai yang ditujukan untuk mengukur suatu tes yang hendak diukur. Sehingga validitas merupakan bagian yang harus dilewati dalam mendapatkan skala yang valid. Dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur menunjukkan hasil yang sesuai dengan teori yang menjadi dasar dalam penyusunan instrumen. Untuk menguji validitas konstruksi, dapat

digunakan penilaian dari para ahli (*Expert Judgment*). Penilaian ini dilakukan oleh para ahli atau dosen pembimbing untuk menilai kekuatan setiap item butir. Setelah proses penilaian oleh ahli selesai, instrumen penelitian akan diuji coba. Selanjutnya, hasil uji coba tersebut akan ditabulasi. Untuk menguji validitas setiap butir instrumen kuesioner, digunakan korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS 22.0 untuk *for Microsoft Windows*. Nilai korelasi (r_{xy}) yang diperoleh akan dibandingkan dengan nilai *product moment* ($df = n-1$) pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Apabila $r_{xy} > r_{tab}$, maka item tersebut dinyatakan valid. Pengujian validitas instrumen ini dilakukan di Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Cabang Purworejo. Adapun rangkuman hasil uji validitas dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Validitas Variabel *Self-talk* Positif

Item	r hitung	r tabel (df 29)	Keterangan
Item 01	0,730	0,355	Valid
Item 02	0,742	0,355	Valid
Item 03	0,761	0,355	Valid
Item 04	0,650	0,355	Valid
Item 05	0,712	0,355	Valid
Item 06	0,738	0,355	Valid
Item 07	0,748	0,355	Valid
Item 08	0,760	0,355	Valid
Item 09	0,609	0,355	Valid
Item 10	0,723	0,355	Valid
Item 11	0,776	0,355	Valid
Item 12	0,631	0,355	Valid
Item 13	0,703	0,355	Valid
Item 14	0,726	0,355	Valid
Item 15	0,767	0,355	Valid
Item 16	0,669	0,355	Valid
Item 17	0,712	0,355	Valid
Item 18	0,371	0,355	Valid
Item 19	0,763	0,355	Valid
Item 20	0,820	0,355	Valid
Item 21	0,747	0,355	Valid
Item 22	0,622	0,355	Valid

Berdasarkan data pada tabel 6 di atas, terdapat 1 hingga 22 pernyataan pada lembar kuesioner variabel *self-talk* positif yang menunjukkan bahwa seluruh butir dinyatakan valid. Hal ini dikarenakan nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran).

Tabel 8. Hasil Validitas Variabel Kepercayaan Diri

Item	r _{hitung}	r _{tabel} (df 29)	Keterangan
Item 01	0,297	0,355	Tidak Valid
Item 02	0,663	0,355	Valid
Item 03	0,554	0,355	Valid
Item 04	0,770	0,355	Valid
Item 05	0,451	0,355	Valid
Item 06	0,777	0,355	Valid
Item 07	0,476	0,355	Valid
Item 08	0,542	0,355	Valid
Item 09	0,372	0,355	Valid
Item 10	0,431	0,355	Valid
Item 11	0,375	0,355	Valid
Item 12	0,490	0,355	Valid
Item 13	0,539	0,355	Valid
Item 14	0,461	0,355	Valid
Item 15	0,026	0,355	Tidak Valid
Item 16	0,392	0,355	Valid
Item 17	0,527	0,355	Valid
Item 18	0,521	0,355	Valid
Item 19	0,656	0,355	Valid
Item 20	0,377	0,355	Valid
Item 21	0,296	0,355	Tidak Valid
Item 22	0,403	0,355	Valid
Item 23	0,447	0,355	Valid
Item 24	0,697	0,355	Valid
Item 25	0,504	0,355	Valid
Item 26	0,585	0,355	Valid

Berdasarkan data pada tabel 7 di atas, terdapat 1 hingga 26 pernyataan pada lembar kuesioner variabel kepercayaan diri yang menunjukkan bahwa terdapat 3 butir yang tidak valid, yaitu butir nomor 1, 15, dan 21. Hal ini disebabkan oleh nilai r_{hitung} yang lebih kecil dari r_{tabel} (Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran).

2. Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk mengukur sejauh mana alat ukur tersebut reliabel atau dapat dipercaya. Suatu tes dapat dikatakan reliabel apabila tes tersebut dapat menunjukkan hasil yang relatif sama jika dilakukan berulang-ulang pada kelompok individu yang sama (Arikunto, 2019: 86). Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Cronbach's Alpha*. Hasil uji reliabilitas disajikan pada Tabel 8 di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No.	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1.	<i>Self-talk</i> Positif	0.951	Reliabel
2.	Kepercayaan Diri	0,878	Reliabel

Berdasarkan analisis pada Tabel 8 di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen *self-talk* positif dan kepercayaan diri memiliki *Coefficient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$. Oleh karena itu, instrumen tersebut dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik.

G. Teknik Analisis Data

Salah satu tahapan penting dalam penelitian yaitu teknik analisis data. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Statistik Deskriptif

Analisis data secara deskriptif merupakan salah satu metode analisis data analitis yang menghasilkan gambaran utuh atas data yang

dikumpulkan tanpa menarik generalisasi dari temuan penelitian (Nurdin & Hartati, 2019). Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif persentase. Elemen-elemen yang termasuk dalam statistik deskriptif meliputi penyajian data melalui tabel, histogram, perhitungan rata-rata, modus, median, perhitungan persentil, penyebaran data, perhitungan standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2008). Adapun rumus yang dipakai dalam mencari persentase yaitu sebagai berikut (Sudjiono, 2009: 34):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Jumlah Responden (anak)

Dalam proses analisis, dilakukan pengkategorian yang terdiri dari lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dalam menentukan kriteria skor tersebut menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian

No.	Interval	Kategori
1.	$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah
2.	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah
3.	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
4.	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi
5.	$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi

(sumber Azwar, 2012)

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (Mean)

X: Skor

S: Standar Deviasi

2. Statistik Inferensial

Analisis data secara inferensial merupakan metode analisis data yang menggunakan statistik untuk menarik kesimpulan secara umum (Nurdin & Hartati, 2019). Analisis inferensial ini menggunakan rumus statistik tertentu. Hasil dari perhitungan rumus tersebut menjadi dasar untuk menggeneralisasikan sampel ke dalam populasi. Dengan kata lain, fungsi analisis inferensial adalah untuk menerapkan hasil penelitian sampel pada suatu populasi.

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang didapat dalam penelitian mempunyai distribusi normal atau tidak. Ananda & Fadhil (2018) mengatakan bahwa uji normalitas merupakan suatu metode untuk menentukan apakah distribusi data dalam suatu sampel dapat ditetapkan secara wajar pada suatu populasi tertentu yang mempunyai distribusi normal. Uji normalitas adalah suatu metode untuk melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Hal ini dikarenakan statistik parametrik memerlukan persyaratan dan asumsi. Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk uji normalitas pada penelitian ini yang dibantu dengan SPSS

(*Statistical Product and Service Solution*). Adapun kriteria pengujian sebagai berikut:

- (a) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dalam penelitian berdistribusi normal.
- (b) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dalam penelitian berdistribusi tidak normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan linier apabila peningkatan skor variabel independen diikuti dengan peningkatan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas ini dengan menggunakan uji Anova (uji F) yang dibantu dengan SPSS. Adapun penentuan uji linieritas adalah sebagai berikut.

- a) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y adalah linier.
- b) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$ maka hubungan antara variabel X dan Y bersifat tidak linier.

b. Analisis Linear Regresi Berganda

Analisis linier berganda didasarkan pada hubungan fungsional atau sebab akibat antara dua atau lebih variabel bebas dan satu

variabel terikat. Analisis regresi berganda ini dilakukan apabila terdapat dua atau lebih variabel independen (Sugiyono, 2017).

Persamaan garis regresinya yaitu:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

a = Konstanta

b₁, b₂ = Koefisien regresi

Y = Variabel Terikat

X₁, X₂ = Variabel Bebas

e = Standar error

c. Uji Hipotesis

1) Uji t Hitung (Uji Parsial)

Uji statistik t (uji parsial) pada dasarnya mengukur sejauh mana pengaruh variabel independen secara individu terhadap variasi variabel dependen (Ghozali, 2018: 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melibatkan perbandingan antara nilai t_{hitung} dan t_{tabel}. Jika nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}, maka setiap variabel bebas yang diteliti berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel}, maka setiap variabel bebas yang diteliti tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

2) Uji F Hitung (Uji Simultan)

Uji statistik F (uji simultan) secara mendasar menunjukkan apakah seluruh variabel independen yang

dimasukkan ke dalam model secara bersama-sama mempengaruhi variabel dependen atau terikat (Ghozali, 2018: 28). Jika nilai F_{hitung} lebih besar atau sama dengan F_{tabel} pada tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat. Namun, jika nilai F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} pada tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang mengindikasikan bahwa variabel bebas secara bersama-sama tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

3) Koefisien Determinasi (R^2)

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara keseluruhan terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat nilai koefisien determinasi totalnya (R^2). Jika nilai (R^2) mendekati 1, maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya, jika nilai (R^2) mendekati 0, maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen lemah. Nilai (R^2) dapat meningkat atau menurun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Purworejo, khususnya di Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Purworejo. Penelitian berlangsung pada tanggal 2 hingga 10 Februari 2025. Subjek dari penelitian ini yaitu atlet pencak silat usia remaja di Kabupaten Purworejo.

Deskripsi hasil penelitian digunakan sebagai gambaran dari keseluruhan data yang memuat jawaban semua responden atas angket yang diberikan untuk mengukur hubungan *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo. Data yang diperoleh dari atlet pencak silat remaja Kabupaten Purworejo mencakup 45 pertanyaan yang terdiri dari aspek *self-talk* positif dan kepercayaan diri serta prestasi yang pernah diperoleh dalam rentang tahun 2022-2024. Adapun hasil analisisnya adalah sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif ini bertujuan untuk menilai sejauh mana *self-talk* positif dan kepercayaan diri memengaruhi prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo. Adapun hasil analisis deskripsi *self-talk* positif, kepercayaan diri, dan prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo dijelaskan sebagai berikut.

a. *Self-talk* Positif (X_1)

Deskriptif statistik mengenai data *self-talk* positif atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo disajikan pada Tabel di bawah ini:

Tabel 11. Deskriptif Statistik *Self-talk* Positif

Statistik	
<i>N</i>	100
<i>Mean</i>	77.02
<i>Median</i>	77.00
<i>Mode</i>	66
<i>Std. Deviation</i>	7.850
<i>Minimum</i>	60
<i>Maximum</i>	88

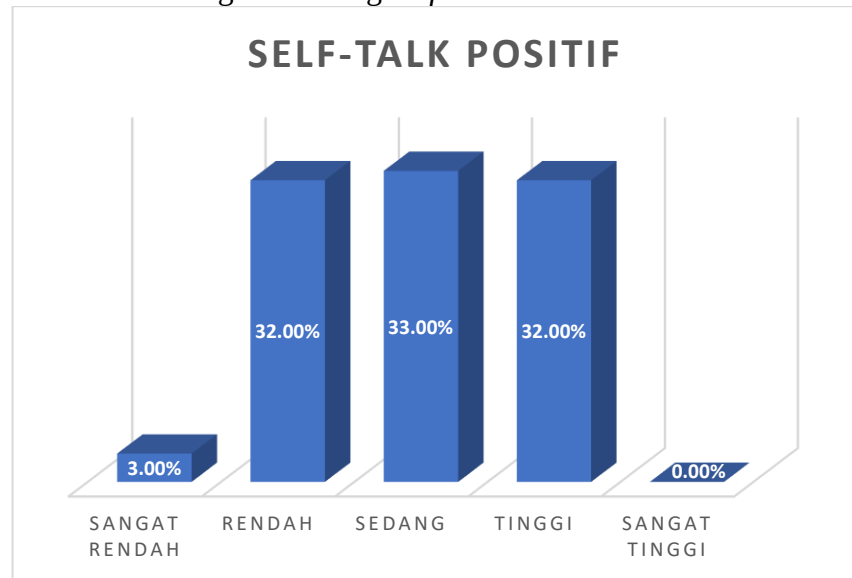
Berdasarkan pada tabel di atas, tingkat *self-talk* positif atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo mencapai skor tertinggi (maksimum) 88, skor terendah (minimum) 60, dengan nilai rata-rata (mean) 77,02, dan standar deviasi (SD) sebesar 7,850. Adapun norma penilaian *self-talk* positif atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian *Self-talk* Positif

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X \leq 65$	Sangat Rendah	3	3.00%
2.	$65 < X \leq 73$	Rendah	32	32.00%
3.	$73 < X \leq 81$	Sedang	33	33.00%
4.	$81 < X \leq 89$	Tinggi	32	32.00%
5.	$X > 89$	Sangat Tinggi	0	0.00%
Jumlah			100	100.00%

Berdasarkan norma penilaian pada Tabel di atas, maka *self-talk* positif atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo dapat disajikan melalui Gambar di bawah ini:

Gambar 12. Diagram Batang *Self-talk* Positif



Berdasarkan hasil analisis pada tabel 11 dan gambar 3 di atas, diketahui bahwa tingkat *self-talk* positif atlet pencak silat Kabupaten Purworejo berada dalam kategori “sedang”, dengan jumlah 33 atlet atau sebesar 33,00%. *Self-talk* positif yang berkategori “sangat tinggi” sebesar 0,00% (0 atlet), kategori “tinggi” sebesar 32,00% (32 atlet), kategori “sedang” sebesar 33,00% (33 atlet), kategori “rendah” sebesar 32,00% (32 atlet), dan kategori “sangat rendah” sebesar 3,00% (3 atlet).

b. Kepercayaan Diri

Deskriptif statistik mengenai data kepercayaan diri atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo disajikan pada Tabel di bawah ini:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Kepercayaan Diri.

Statistik	
<i>N</i>	100
<i>Mean</i>	69.24
<i>Median</i>	69.00
<i>Mode</i>	67
<i>Std. Deviation</i>	6.937
<i>Minimum</i>	52
<i>Maximum</i>	85

Berdasarkan pada tabel di atas, tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo mencapai skor tertinggi (maksimum) 85, skor terendah (minimum) 52, dengan nilai rata-rata (mean) 69,24 dan standar deviasi (SD) sebesar 6,937. Adapun norma penilaian kepercayaan diri atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Kepercayaan Diri

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X \leq 59$	Sangat Rendah	8	8.00%
2.	$59 < X \leq 66$	Rendah	27	27.00%
3.	$66 < X \leq 73$	Sedang	35	35.00%
4.	$73 < X \leq 80$	Tinggi	25	25.00%
5.	$X > 80$	Sangat Tinggi	5	5.00%
Jumlah			100	100.00%

Berdasarkan norma penilaian pada Tabel 13, maka kepercayaan diri atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo dapat disajikan melalui Gambar di bawah ini:

Gambar 13. Diagram Batang Kepercayaan Diri



Berdasarkan hasil analisis pada tabel 13 dan gambar 4 di atas, diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo berada dalam kategori “sedang”, dengan jumlah 35 atlet atau sebesar 35,00%. Kepercayaan diri yang berkategori “sangat tinggi” sebesar 5,00% (5 atlet), kategori “tinggi” sebesar 25,00% (25 atlet), kategori “sedang” sebesar 35,00% (35 atlet), kategori “rendah” sebesar 27,00% (27 atlet), dan kategori “sangat rendah” sebesar 8,00% (8 atlet).

c. Prestasi

Deskriptif statistik mengenai data prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo disajikan pada Tabel di bawah ini:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Prestasi

Statistik	
<i>N</i>	100
<i>Mean</i>	29.15
<i>Median</i>	28.55
<i>Mode</i>	20
<i>Std. Deviation</i>	4.306
<i>Minimum</i>	20
<i>Maximum</i>	42

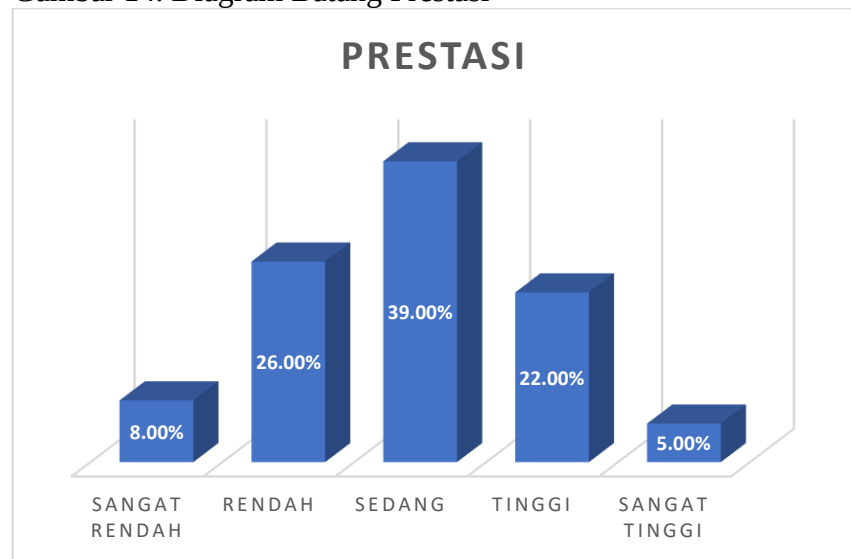
Berdasarkan pada tabel di atas, tingkat prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo mencapai skor tertinggi (maksimum) 42, skor terendah (minimum) 20, dengan nilai rata-rata (mean) 29,15, dan standar deviasi (SD) sebesar 4,306. Adapun norma penilaian prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 16. Norma Penilaian Prestasi

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X \leq 23$	Sangat Rendah	8	8.00%
2.	$23 < X \leq 27$	Rendah	26	26.00%
3.	$27 < X \leq 31$	Sedang	39	39.00%
4.	$31 < X \leq 36$	Tinggi	22	22.00%
5.	$X > 36$	Sangat Tinggi	5	5.00%
Jumlah			100	100.00%

Berdasarkan norma penilaian pada Tabel, maka prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo dapat disajikan melalui Gambar di bawah ini:

Gambar 14. Diagram Batang Prestasi



Berdasarkan hasil analisis pada tabel 10 dan gambar 5 di atas, diketahui bahwa tingkat prestasi atlet pencak silat di Kabupaten Purworejo berada dalam kategori “sedang”, dengan jumlah 39 atlet atau sebesar 39,00%. Kepercayaan diri yang berkategori “sangat tinggi” sebesar 5,00% (5 atlet), kategori “tinggi” sebesar 22,00% (22 atlet), kategori “sedang” sebesar 39,00% (39 atlet), kategori “rendah” sebesar 26,00% (26 atlet), dan kategori “sangat rendah” sebesar 8,00% (8 atlet).

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan memeriksa nilai *Asymp. Sig. (2-Tailed)* $> 0,05$, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22.0 *for*

Microsoft Windows. Hasil ringkasan uji normalitas disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 17. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.50691947
Most Extreme Differences	Absolute	.087
	Positive	.087
	Negative	-.050
Kolmogorov-Smirnov Z		.087
Asymp. Sig. (2-tailed)		.060
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel di atas, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,060 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Detail hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan menggunakan uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dikatakan linier jika nilai sig $> 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 18. Hasil Uji Linieritas

Hubungan antar Variabel	<i>p-value</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Prestasi (Y) * <i>Self-talk</i> Positif (X ₁)	0,253	0,05	Linear
Prestasi (Y) * Kepercayaan Diri (X ₂)	0,490	0,05	Linear

Berdasarkan tabel 17 di atas, dapat dilihat bahwa hubungan antara prestasi (Y) dengan *self-talk* positif (X₁) dan hubungan antara prestasi (Y) dengan kepercayaan diri (X₂) memiliki *p-value* > 0,05. Dengan demikian, hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas secara bersama terhadap variabel terikat. Hasil dari analisis regresi ganda disajikan pada tabel berikut:

Tabel 19. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>
1	(Constant)	-8,864	2,894	
	<i>Self-talk</i> Positif (X ₁)	0,106	0,038	0,193
	Kepercayaan Diri (X ₂)	0,431	0,043	0,695

Berdasarkan pada tabel 18 di atas, maka persamaan regresi linier berganda yang diperoleh dari penelitian ini dapat ditentukan sebagai berikut:

$$\text{Prestasi (Y)} = -8,864 + 0,106 (X1) + 0,431 (X2)$$

Hasil dari persamaan regresi berganda di atas menunjukkan bahwa nilai konstanta (α) adalah sebesar -8,864. Artinya, jika variabel *self-talk* positif dan kepercayaan diri bernilai nol (0), maka variabel prestasi sebesar -8,864.

4. Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis yang diterapkan untuk menguji hipotesis menggunakan teknik uji t, uji F, dan uji koefisien determinasi. Hasil dari pengujian hipotesis tersebut yaitu sebagai berikut:

a. Hipotesis 1

Uji hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-talk* positif terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo. Analisis ini menggunakan kriteria pengujian, apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan sebaliknya. Hasil analisis ini disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 20. Hasil Analisis Hubungan *Self-talk* Positif terhadap Prestasi

Hubungan	r hitung	r tabel (df 100-1)	t hitung	p-value
<i>Self-talk</i> Positif terhadap Prestasi	0,559	0,196	2,774	0,007

Berdasarkan pada tabel 21 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara *self-talk* positif terhadap prestasi diperoleh nilai r_{hitung} 0,559, t_{hitung} 2,774, dan $p\text{-value}$ 0,007 < 0,05. Oleh

karena itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya H_1 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo” **diterima**. Koefisien korelasi ini bersifat positif, yang berarti apabila *self-talk* positif semakin tinggi, maka prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo juga akan semakin meningkat.

b. Hipotesis 2

Uji hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo. Analisis ini menggunakan kriteria pengujian, apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima, dan sebaliknya. Hasil analisis ini disajikan dalam tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 21. Hasil Analisis Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi

Hubungan	r hitung	r tabel (df 100-1)	t hitung	p-value
Kepercayaan Diri terhadap Prestasi	0,796	0,196	9,990	0,000

Berdasarkan pada tabel 22 di atas, menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kepercayaan diri terhadap prestasi diperoleh nilai r_{hitung} 0,796, t_{hitung} 9,990, dan $p\text{-value}$ 0,000 $< 0,05$. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_2 diterima. Artinya H_2 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo” **diterima**. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti apabila kepercayaan diri

semakin tinggi, maka prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo juga akan semakin meningkat.

c. Hipotesis 3

Uji hipotesis ketiga menggunakan Uji F (simultan). Uji F (simultan) ini diperlukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara bersamaan dan untuk mengukur ketepatan model regresi yang digunakan. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah model yang digunakan sesuai atau tepat. Hipotesis ketiga berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo”. Analisis ini menggunakan uji ANOVA. Kaidah analisis apabila *p-value* < 0,05, maka hipotesis alternatif diterima dan sebaliknya. Hasil analisis dijelaskan dalam Tabel 23 berikut:

Tabel 22. Hasil Analisis Uji F (Simultan)

ANOVA ^a						
<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	1213.850	2	606.925	94.622	.000 ^b
	Residual	622.180	97	6.414		
	Total	1836.030	99			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 23 di atas, maka diperoleh nilai $F_{hitung} 94.622 > F_{tabel} (df 2;97) 3,09$ sedangkan *p-value* $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan H_3 **diterima**.

Artinya H_3 yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo”, **diterima**. Dapat disimpulkan bahwa model regresi yang dipilih layak untuk menguji data dan model regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi bahwa *self-talk* positif dan kepercayaan diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo.

5. Hasil Koefisien Determinasi

Koefisien Determinasi (R^2) pada dasarnya digunakan untuk mengukur sejauh mana model regresi dapat menjelaskan variasi pada variabel dependen. Hasil analisis Koefisien Determinasi (R^2) *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo disajikan dalam Tabel 24 berikut.

Tabel 23. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,813 ^a	0,661	0,654	2,533

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi (R^2) pada tabel 24 di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien determinasi *R Square* sebesar 0,661. Ini berarti bahwa variabel *self-talk* positif dan kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 66,10% terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo, sementara sisanya sebesar 33,90% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Sumbangan efektif (SE) dan sumbangan relatif (SR) *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo disajikan pada Tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Analisis Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	Sumbangan Efektif	Sumbangan Relatif
<i>Self-talk</i> Positif (X_1)	10,82%	16,37%
Kepercayaan Diri (X_2)	55,28%	83,63%
Jumlah	66,10%	100,00%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 25 di atas, dapat dilihat bahwa variabel *self-talk* positif mempunyai sumbangan sebesar 10,82% dan variabel kepercayaan diri sebesar 55,28%. Dari kedua variabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri mempunyai sumbangan lebih besar terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo.

B. PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian memberikan penjelasan yang lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan *Self-talk* Positif terhadap Prestasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar 10,82%, yang menunjukkan hubungan positif

antara *self-talk* positif terhadap prestasi atlet, semakin tinggi *self-talk* positif seorang atlet, maka semakin tinggi pula prestasi yang didapatkannya.

Hasil penelitian yang dilakukan Setyaningrum & Bambang (2022) menunjukkan bahwa *self-talk* positif meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat, yang berdampak pada peningkatan prestasi mereka dalam kompetisi. Selain itu, Rahmawati & Supriyanto (2021) juga menemukan bahwa *self-talk* positif efektif dalam meningkatkan motivasi dan performa atlet renang, terutama dalam kompetisi tingkat regional. *Self-talk* positif dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasi dan performa mereka dalam kompetisi. Sementara itu, Saputra (2023) mengatakan bahwa *self-talk* positif membantu atlet bola voli meningkatkan fokus dan performa mereka, terutama dalam situasi tekanan tinggi. Penelitian Amelia & Nasrulloh (2019) menemukan bahwa *self-talk* positif secara signifikan meningkatkan performa atlet bulu tangkis, terutama dalam hal konsentrasi dan ketepatan saat bertanding.

Self-talk positif adalah teknik mental yang digunakan oleh banyak atlet untuk meningkatkan performa mereka yang berdampak pada peningkatan prestasi. Konsep ini merujuk pada dialog internal yang dilakukan seseorang, di mana kata-kata dan pikiran yang digunakan bersifat mendukung dan memotivasi. Salah satu manfaat utama dari *self-talk* positif adalah peningkatan kepercayaan diri. Sejalan dengan penelitian Izaah & Setyawati (2023) menunjukkan bahwa latihan *self-talk*

positif dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet panahan, yang pada gilirannya berpengaruh pada akurasi dan performa mereka. *Self-talk* positif membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Ketika atlet menghadapi tantangan atau tekanan, mereka sering kali meragukan kemampuan mereka sendiri. Dengan menggunakan *self-talk* positif, mereka dapat meyakinkan diri sendiri bahwa mereka mampu mengatasi tantangan tersebut.

Self-talk positif juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus atlet. *Self-talk* positif dapat membantu atlet untuk tetap fokus dan konsentrasi selama latihan dan pertandingan. Sependapat dengan Putra & Jannah (2017) yang menyebutkan bahwa *self-talk* positif efektif dalam membantu atlet menjaga konsentrasi, terutama dalam olahraga yang memerlukan ketelitian tinggi seperti panahan. Dalam situasi kompetitif, banyak atlet mengalami gangguan mental yang dapat mengurangi performa mereka. Dengan menggunakan *self-talk* positif, atlet dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan tetap fokus pada tugas yang ada. Dengan mengarahkan pikiran mereka pada tujuan dan strategi yang spesifik, atlet dapat menghindari distraksi dan menjaga konsentrasi mereka.

Dalam dunia olahraga, tekanan dan stres adalah hal yang umum. *Self-talk* positif dapat membantu atlet mengatasi stres dengan memberikan dukungan mental yang diperlukan. Ketika atlet menghadapi situasi yang menegangkan, *self-talk* positif dapat berfungsi sebagai

pengingat akan kemampuan dan persiapan yang telah dilakukan. Penelitian Indraharsani & Budisetyani (2017) menunjukkan bahwa teknik ini dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan performa atlet. *Self-talk* positif juga berkontribusi pada peningkatan motivasi. Atlet yang secara aktif menggunakan *self-talk* positif cenderung lebih termotivasi untuk berlatih dan berkompetisi. Mereka memiliki tujuan yang jelas dan percaya bahwa mereka dapat mencapainya. *Self-talk* positif dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet, yang berujung pada peningkatan hasil dalam kompetisi (Safitri et al., 2024). Motivasi adalah kunci untuk mencapai tujuan dalam olahraga. *Self-talk* positif dapat membantu meningkatkan motivasi atlet dengan memberikan dorongan mental yang diperlukan untuk terus berlatih dan berusaha. *Self-talk* positif juga dapat membantu atlet dalam pengambilan keputusan yang lebih baik selama pertandingan dengan memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Dengan menjaga pikiran mereka tetap positif dan terorganisir, atlet dapat membuat keputusan yang lebih cepat dan tepat. Fadli dan Winarni (2020) menemukan bahwa atlet sepakbola yang menggunakan *self-talk* positif memiliki performa yang lebih baik dalam hal pengambilan keputusan dan kerja tim.

Secara keseluruhan, *self-talk* positif adalah alat yang sangat berharga bagi atlet dalam meningkatkan prestasi mereka. Dengan meningkatkan penggunaan *self-talk* positif dapat membantu atlet mencapai potensi terbaik mereka. Oleh karena itu, penting bagi pelatih

dan atlet untuk memahami dan menerapkan teknik ini dalam persiapan dan pelatihan mereka. Dengan adanya latihan rutin *self-talk* positif sangat penting untuk membangun kebiasaan positif atlet. Atlet dapat melatih *self-talk* selama latihan, pemanasan, atau bahkan dalam kehidupan sehari-hari. Membangun *self-talk* positif sebelum latihan dapat membantu membangun pola pikir positif dan meningkatkan kepercayaan diri (Latinjak et al., 2020).

Penggunaan *self-talk* positif yang spesifik dan realistis juga merupakan salah satu strategi yang efektif. *Self-talk* positif harus fokus pada tindakan yang perlu dilakukan dan sesuai dengan kemampuan atlet. Frasa atau kalimat yang spesifik dan realistis membantu atlet tetap fokus pada tujuan mereka tanpa menimbulkan tekanan berlebihan (Hardy et al., 2001). Selain itu, menggabungkan *self-talk* positif dengan visualisasi dapat meningkatkan efektivitasnya. Atlet dapat membayangkan diri mereka berhasil melakukan suatu gerakan sambil mengucapkan *self-talk* positif. Kombinasi ini membantu memperkuat keyakinan dan fokus atlet (Weinberg & Gould, 2019). Dengan mengintegrasikan *self-talk* positif dalam rutinitas latihan dan pertandingan, serta menggabungkan dengan visualisasi, atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, meningkatkan fokus, dan membuat keputusan yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi mereka secara keseluruhan.

2. Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo. Koefisien regresi kepercayaan diri terhadap prestasi atlet bernilai positif, yang berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang atlet, maka semakin tinggi pula prestasi yang dicapai. Kontribusi kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sebesar 55,28%.

Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Supriyanto (2019) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri mempunyai pengaruh positif terhadap prestasi atlet. Mayangsari et al. (2024) juga menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi puncak pada atlet basket muda. Penelitian Muthiarani (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri terhadap prestasi puncak pada atlet bulu tangkis remaja di DIY. Selain itu, Naliza (2024) juga menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan komponen penting dari ketahanan mental yang mendorong kesuksesan atlet, khususnya pada atlet pencak silat remaja. Sikap percaya diri perlu ditingkatkan untuk mencapai prestasi yang lebih maksimal.

Kepercayaan diri memiliki hubungan yang kuat dengan prestasi atlet. Di mana kepercayaan diri ini menjadi salah satu faktor penting dalam proses pencapaian prestasi. Atlet yang memiliki kepercayaan diri

lebih tinggi cenderung mencapai hasil yang lebih baik dalam kompetisi (Athira & Merdiaty, 2024). Muriawijaya (2016) juga menyebutkan bahwa atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih percaya pada kemampuan mereka sendiri, sehingga mereka dapat bermain dengan lebih baik dan lebih fokus dalam situasi kompetitif. Kepercayaan diri membantu atlet untuk tetap tenang dan fokus, bahkan dalam situasi yang menekan, sehingga mereka dapat mengoptimalkan performa mereka. Kepercayaan diri tidak hanya meningkatkan performa, tetapi juga membantu atlet mengelola tekanan, kecemasan, meningkatkan fokus, dan mempertahankan motivasi, yang pada akhirnya berkontribusi pada performa yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya berperan dalam konteks kompetisi, tetapi juga dalam pengembangan diri atlet secara keseluruhan. Secara keseluruhan, bukti-bukti dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor kunci yang mempengaruhi prestasi atlet.

Kepercayaan diri yang tinggi juga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang sering kali menghambat performa atlet. Atlet yang percaya diri lebih mampu mengatasi tekanan, menghadapi tantangan, dan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Mukhtarsyaf, dkk (2022) menemukan bahwa kepercayaan diri memiliki korelasi positif dengan performa atlet bola basket. Selain itu, kepercayaan diri juga berperan dalam pengambilan keputusan yang cepat

dan tepat selama pertandingan. Atlet yang yakin dengan kemampuan mereka lebih cenderung mengambil keputusan yang berani dan strategi yang efektif, yang dapat memberikan keunggulan kompetitif.

Kepercayaan diri juga berhubungan erat dengan motivasi. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih termotivasi untuk berlatih dan berkompetisi. Mereka cenderung memiliki tujuan yang jelas dan berusaha keras untuk mencapainya, yang pada gilirannya meningkatkan prestasi mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Fadila Putri (2021), mengungkapkan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kuat cenderung lebih berusaha dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat menjadi pendorong utama dalam mencapai tujuan olahraga. Kondisi psikis yang baik, termasuk kepercayaan diri, sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet (Akbar et al., 2023). Atlet yang mampu mengontrol pikiran negatif dan memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka cenderung mencapai hasil yang lebih baik dalam kompetisi.

Dalam konteks olahraga, kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan dan kesuksesan dalam kompetisi. Kepercayaan diri yang tinggi dapat memberikan kontribusi positif terhadap kinerja atlet, sedangkan kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan kecemasan dan

penurunan prestasi. Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati dkk. (2022) menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet pencak silat berhubungan erat dengan kemampuan mereka untuk mengatasi kecemasan saat bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnamasari et al. (2022) yang menemukan bahwa atlet elit yang mampu meningkatkan kepercayaan diri mereka dapat mempertahankan performa yang baik meskipun dalam situasi penuh tekanan. Penelitian ini menekankan pentingnya pelatihan mental dan strategi pengelolaan kecemasan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Dukungan dari pelatih dan lingkungan sekitar sangat penting dalam membangun kepercayaan diri atlet. Selain itu, teknik seperti *self-talk* juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Ningsih (2023). Teknik ini membantu atlet untuk menginternalisasi pikiran positif dan mengurangi kecemasan, sehingga mereka dapat tampil lebih baik di lapangan.

Aspek psikologis lainnya yang berhubungan dengan kepercayaan diri adalah ketahanan mental. Ketahanan mental dan kecemasan kompetitif memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet (Algani et al., 2018). Atlet yang memiliki ketahanan mental yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan yang dihadapi selama pertandingan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri mereka. Atlet remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang beragam, yang dipengaruhi oleh pengalaman dan dukungan yang

mereka terima selama pelatihan (Purnomo et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kepercayaan diri harus dimulai sejak dini dan melibatkan berbagai aspek, termasuk fasilitas latihan dan lingkungan sosial. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pangastuti et al. (2023) menyebutkan bahwa aspek psikososial terbukti berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet olahraga individu. Aspek psikososial tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dan dukungan dari pelatih serta rekan atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi, yang pada akhirnya berkontribusi pada pencapaian prestasi yang lebih baik. Secara keseluruhan, kepercayaan diri merupakan komponen kunci dalam mencapai prestasi atlet yang optimal.

Dalam konteks pelatihan, penting bagi pelatih untuk membantu atlet membangun kepercayaan diri mereka. Pelatihan mental, seperti teknik *self-talk* dan visualisasi, dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Atlet yang dilatih dengan teknik ini mengalami peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri dan performa (Juriana & Tahki, 2017). Pelatih juga dapat menerapkan berbagai strategi untuk membangun kepercayaan diri atlet, seperti memberikan umpan balik positif, menetapkan tujuan yang realistis, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Dengan cara ini, atlet dapat merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi kompetisi. Selain itu, penting bagi atlet untuk melakukan refleksi diri dan mengevaluasi kemajuan mereka. Dengan menyadari pencapaian yang telah diraih, atlet dapat meningkatkan

kepercayaan diri mereka dan memotivasi diri untuk terus berlatih dan berkompetisi.

3. Hubungan antara *Self-talk* Positif dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo. Besarnya kontribusi *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi sebesar 66,10%, sedangkan sisanya sebesar 33,90% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini, misalnya teknik, fisik, pengalaman, dan lain sebagainya. *Self-talk* positif dan kepercayaan diri adalah dua faktor psikologis yang saling terkait dan memiliki peran penting dalam menentukan prestasi atlet. *Self-talk* positif mengacu pada dialog internal yang mendorong dan memotivasi, sementara kepercayaan diri adalah keyakinan atlet terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan. Keduanya tidak hanya memengaruhi performa fisik, tetapi juga kondisi mental atlet selama latihan dan kompetisi. Penelitian Zourbanos et al. (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif dan prestasi melalui kepercayaan diri. Dalam studi ini, atlet yang secara aktif menggunakan *self-talk* positif tidak hanya melaporkan peningkatan kepercayaan diri, tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam performa mereka selama kompetisi. Penelitian ini menegaskan bahwa *self-talk* positif berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan kepercayaan diri dengan prestasi.

Self-talk positif berfungsi sebagai alat untuk membangun dan mempertahankan kepercayaan diri atlet. Ketika atlet menggunakan kalimat positif seperti "Aku bisa melakukannya" atau "Aku sudah siap," mereka secara tidak langsung memperkuat keyakinan terhadap kemampuan mereka. Penelitian oleh Latinjak et al. (2020) menunjukkan bahwa *self-talk* positif secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri atlet, terutama dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Kepercayaan diri yang tinggi kemudian memengaruhi performa atlet, karena mereka lebih cenderung mengambil risiko dan mencoba strategi baru tanpa takut gagal.

Kepercayaan diri sering kali menjadi mediator antara *self-talk* positif dan prestasi atlet. Artinya, *self-talk* positif tidak hanya berdampak langsung pada performa, tetapi juga memengaruhi kepercayaan diri, yang kemudian meningkatkan prestasi. Atlet dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki performa yang lebih baik karena mereka lebih percaya pada kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan. Selain itu, Feltz et al. (2019) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam berbagai bidang, termasuk olahraga dan akademik. Kepercayaan diri memungkinkan individu untuk mengambil risiko, berfokus pada tujuan, dan mengatasi tekanan yang muncul selama kompetisi. Ningsih (2023) juga mengatakan bahwa *self-talk* memiliki pengaruh positif terhadap kepercayaan diri atlet panahan remaja, dengan

hasil yang menunjukkan bahwa atlet yang menggunakan *self-talk* positif lebih mampu mengatasi tekanan dan meningkatkan performa mereka. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa *self-talk* dapat membantu atlet dalam mengatur emosi dan meningkatkan fokus, yang merupakan faktor kunci dalam mencapai prestasi tinggi (Hamid, 2023). *Self-talk* positif membantu membangun kepercayaan diri ini dengan memberikan dorongan mental dan menguatkan keyakinan atlet.

Dalam olahraga individu, seperti pencak silat, *self-talk* positif dan kepercayaan diri memainkan peran yang lebih personal. Percaya diri, sebagai faktor psikologis yang penting, berperan besar dalam menentukan bagaimana atlet menghadapi tantangan dan tekanan dalam kompetisi. Regulasi emosi melalui *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet pelajar, yang pada gilirannya berkontribusi pada prestasi mereka (Hamid, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kemampuan atlet untuk mengelola pikiran dan perasaan mereka dengan hasil yang mereka capai dalam kompetisi. Atlet yang menggunakan *self-talk* positif cenderung lebih mampu mengelola tekanan kompetitif dan mempertahankan fokus pada tujuan mereka. Seorang yang menggunakan *self-talk* positif akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan selama lomba. Penelitian oleh Vine et al. (2021) menunjukkan bahwa *self-talk* positif secara signifikan meningkatkan performa atlet dalam olahraga ketahanan (*endurance*),

seperti lari maraton, dengan cara meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kelelahan mental.

Kegagalan adalah bagian tak terhindarkan dari olahraga, dan bagaimana atlet merespons kegagalan sangat menentukan prestasi mereka di masa depan. *Self-talk* positif dapat membantu atlet mengatasi kegagalan dengan cara yang konstruktif. Misalnya, kalimat seperti "Aku belajar dari kesalahan ini" dapat membantu atlet mempertahankan kepercayaan diri dan motivasi mereka. Atlet yang menggunakan *self-talk* positif setelah kegagalan cenderung lebih cepat pulih dan menunjukkan peningkatan performa dalam kompetisi berikutnya. Sementara itu, atlet yang menggunakan *self-talk* positif sebelum kompetisi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri mereka (Hassan et al., 2020). Hal ini disebabkan oleh kemampuan *self-talk* positif untuk mengubah pola pikir negatif menjadi afirmasi yang membangun, sehingga atlet merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi tantangan

Salah satu manfaat utama *self-talk* positif adalah kemampuannya untuk meningkatkan fokus dan mengurangi kecemasan. *Self-talk* positif berhubungan negatif dengan kecemasan bertanding pada atlet bela diri. Kecemasan yang rendah sering kali berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri, yang penting untuk kinerja optimal dalam kompetisi (Winarko, 2023). Atlet yang menggunakan *self-talk* positif cenderung lebih mampu mengelola stres dan tetap tenang dalam situasi tekanan

tinggi. Misalnya, kalimat seperti "Tenang, aku sudah berlatih untuk ini" dapat membantu atlet mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif dan fokus pada tugas yang harus dilakukan. Penelitian oleh Sarkar dan Fletcher (2021) menemukan bahwa *self-talk* positif efektif dalam mengurangi kecemasan kompetitif, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet.

Untuk memaksimalkan manfaat *self-talk* positif, atlet perlu melatihnya secara konsisten selama latihan. Pelatih dapat membantu atlet mengembangkan frasa *self-talk* yang personal dan bermakna, serta mengintegrasikannya ke dalam rutinitas latihan. Misalnya, atlet dapat menggunakan *self-talk* positif selama sesi latihan teknis untuk meningkatkan fokus dan ketepatan. Penelitian oleh Williams dan Wilson (2021) menunjukkan bahwa latihan *self-talk* positif yang terstruktur dapat meningkatkan kepercayaan diri dan performa atlet secara signifikan.

Secara keseluruhan, hubungan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sangat signifikan. Hubungan antara *self-talk* positif, kepercayaan diri, dan prestasi atlet adalah kompleks dan saling terkait. *Self-talk* positif tidak hanya membantu atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk mengatasi kecemasan dan tekanan yang sering dihadapi dalam kompetisi, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan prestasi. Baik dalam olahraga individu maupun tim, *self-talk* positif dan kepercayaan diri memainkan peran kritis dalam membantu

atlet mencapai performa optimal. Dengan melatih *self-talk* positif secara konsisten dan mengintegrasikannya ke dalam rutinitas latihan, atlet dapat memanfaatkan kekuatan psikologis ini untuk mencapai prestasi terbaik mereka.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki sejumlah kelemahan, terutama dalam hal pelaksanaannya. Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin, namun tetap tidak terlepas dari berbagai keterbatasan. Adapun keterbatasan selama penelitian ini meliputi:

1. Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini hanya berdasarkan hasil kuesioner, sehingga memungkinkan adanya unsur ketidakobjektifan dalam pengisian kuesioner.
2. Selama proses pengambilan data melalui penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau dengan cermat untuk memastikan bahwa jawaban yang diberikan benar-benar mencerminkan pendapat pribadi responden atau tidak.
3. Adanya ketidakmerataan dalam distribusi perolehan medali serta perbedaan tingkat kejuaraan yang diikuti atlet selama periode 2022 hingga 2024. Hal ini berpotensi menghasilkan data yang kurang representatif, sehingga dapat memengaruhi tingkat objektivitas dalam analisis hasil penelitian.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, serta pengujian dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo, dengan nilai r_{hitung} 0,559, t_{hitung} 2,774, dan $p-value$ $0,007 < 0,05$. Sumbangan *self-talk* positif terhadap prestasi atlet pencak silat sebesar 10,82%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo, dengan nilai r_{hitung} 0,796, t_{hitung} 9,990, dan $p-value$ $0,000 < 0,05$. Sumbangan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat sebesar 55,28%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat Kabupaten Purworejo, dengan nilai F_{hitung} 94.622 $> F_{tabel}$ (df 2;97 = 3,09) serta $p-value$ $0,000 < 0,05$. Sumbangan *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet pencak silat sebesar 66,10%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan ditarik kesimpulan, menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet

pencak silat Kabupaten Purworejo. Temuan ini memberikan beberapa implikasi yang di antaranya:

1. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-talk* positif dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet mengindikasikan pentingnya pengembangan program latihan mental. Pelatih diharapkan dapat merancang dan menerapkan sesi latihan yang menekankan pentingnya teknik *self-talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Melalui latihan rutin *self-talk* positif, atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi mereka dalam kompetisi.
2. Temuan penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi, pembanding, dan panduan untuk penelitian berikutnya dengan menambahkan variabel lain, sehingga dapat bermanfaat bagi para atlet dan pelatih yang membutuhkannya.

C. Saran

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

1. Atlet diharapkan untuk secara aktif mengembangkan dan menerapkan teknik *self-talk* positif dalam rutinitas latihan dan kompetisi. Menggunakan afirmasi positif dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan saat bertanding.
2. Pelatih disarankan untuk mengajarkan dan mengintegrasikan pelatihan mental, termasuk teknik *self-talk* positif, dalam program latihan.

Memberikan contoh-contoh konkret bagaimana *self-talk* positif dapat digunakan dalam situasi-situasi tertentu. Ini akan membantu atlet mengembangkan keterampilan mental yang diperlukan untuk meningkatkan performa.

3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara *self-talk* positif, kepercayaan diri, dan prestasi, seperti dukungan sosial, motivasi, dan pengalaman kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Muhammad Iqbal. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri, Kecemasan, Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pemain Academy Football Club UNY. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Akbar, A., Oktavianus, I., Yudi, A. A., Cahyani, F. I., & Kurniawan, R. (2023). Kepercayaan diri atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 5(3), 174–183. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.965>
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan. Medan: CV. Widya Puspita.
- Andrianto, R. (2017). Hubungan antara *self-talk* dengan kepercayaan diri pada atlet futsal. Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3).
- Anfasa, Albi Yusril (2020). Perancangan Informasi Dampak *Self-talk* Melalui Media Buku Ilustrasi. *Thesis*. Bandung: Universitas Komputer Indonesia.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Athira, N. R., & Merdiaty, N. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Karate. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 24(2), 181–188. <https://doi.org/10.31599/b5pn7583>
- Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*. 3(2), 141–150. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/mbt/article/download/9040/3664>
- Aulia, F. R. (2022). Hubungan *Self-talk* Dan Kepercayaan Diri Dengan Peak Performance Pada Atlet Bulu tangkis. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 2(2), 19–28.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company.
- _____. (2021). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Beck, A.T. (2020). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2022). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.

- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Fadila, P. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Dalam Bermain Futsal Pada Pemain Futsal Di Kota Medan. In Universitas Medan Area. *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.
- Fatmawati, F., Syarifuddin, E. W., Hasanuddin, I. (2022). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Pencak Silat PPLPD Lombok Barat. *Jurnal Sportify*, 2(2), 63-71.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, D.S. (2015). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hamid, M. W., Nawir, N., Rhesa, M., & Sutriwan, A. (2023). Hubungan Antara *Self-talk* dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa-Athlet Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM. *SPORTIVE Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*, 7(1), 50-59
- Haqiyah, A., & Abidin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Self Talk Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 12–22. <https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.2053>
- Hardy, J. (2013). Speaking clearly: A critical review of the *self-talk* literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 653-657.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete *self-talk*. In *Sport Psychologist* (Vol. 15, Issue 3, pp. 306–318). <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306>
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete *self-talk*. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905-917.
- Hardy, J., Roberts, R., & Hardy, L. (2020). Understanding *self-talk* in sport: A cognitive perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3), 245-260.
- Hariono, A. (2017). Standarisasi Tendangan Pada Pencak Silat Kategori Tanding Bagi Pesilat Pemula (Studi Analisis Biomekanika Olahraga). Universitas Negeri Semarang.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2021). *Self-talk* in sport: A review of research and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101837.
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas *Self-talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologis Udayana*, 4(2), 367–378.
- Izzah, A., & Setyawati, H. (2023). Pengaruh Latihan *Self-talk* Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Akurasi Memanah (Atlet

- Panahan PERPANI Kudus). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 143-149.
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Komarudin, K. (2017). Psikologi olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1–6. <https://doi.org/10.25215/0804.001>
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2020). Goal-directed self-talk interventions: A systematic review. *Sport Psychologist*, 34(2), 103-114.
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Di Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 179–184.
- Lisangan, I. Z., & Wijaya, F. J. M. (2024). Pengaruh *Self-talk* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Akademi Bolavoli Sniper Mojokerto Dalam Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 27–32.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak silat; edisi kedua. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mayangsari, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Self-Confidence and Peak Performance: A Descriptive Study on Young Basketball Athletes. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(1), 80–85. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v20i1.72866>
- Mukhtarsyaf, F., Suryanto, A. P., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 70-76.
- Muriawijaya, N. C. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan kepercayaan diri pada atlet bela diri. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muthiarani, A. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dengan Peak Performance Atlet Bulu tangkis Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Thesis*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Naliza, M., Wijayaningsih, D. E., Hudaya, A. A., Pebrian, R., Firmansyah, R. A., Alim, A., Nurfadhila, R., Salafi, M. I. E., & Budiarti, R. (2024). The Effect of Self-Confidence on Mental Toughness of Adolescent Pencak Silat Athletes. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(1), 52–61. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v20i1.73316>
- Ningsih, D. N., Herlina, & Damaianti, L. F. (2023). Pengaruh *Self-talk* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Panahan Remaja. *Jurnal Psikologis*, 16(2), 342–352.

- Nugroho, A. (2020). Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66-71.
- _____. (2021). Pembelajaran Teknik Pencak Silat & Jurus Tunggal Baku. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). Metodologi penelitian sosial. Surabaya: Penerbit Media Sahabat Cendekia.
- Olisola, D. R., & Olaitan, J. R. (2021). The influence of *self-talk* on athletes performance in national youth games competitions. *Indonesian Journal of Sport Management*, 1(2), 82– 89. <https://doi.org/10.31949/ijsm.v1i2.1106>
- Pangastuti, N. I., Sugiyanto, F., & Supriyanto, A. (2023). Psychosocial aspects in individual sport athletes. *6th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education and Sport Science (YISHPESS 2023)*, Atlantis Press, 104-109.
- Periantolo, Jelpa. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Asyik Mudah & Bermanfaat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratama, Aditya Noval. (2017). Hubungan *Motor Educability* Dan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Pada Siswa Putra Kelas X SMA Budi Mulia Utama. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Purnamasari, I., Fiametta, M., & Novian, G. (2022). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Judo Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Patriot*, 4(1), 95-104.
- Purnomo, E., Marhwni, E., & Jermaina, N. (2022). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 1-7.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 04(2), 11-15.
- Restiana, Dinar Kartika. (2016). Analisis Hambatan Pembinaan Olahraga Pencak Silat Di Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2021). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 61, 1-11.
- Safitri, S. N., Rahmah, J. H., Yulitri, S., Addini, K. N., & Aulia, P. (2024). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet. *International Journal of Engineering, Economic, Social Politic and Government (IJESPG)*, 2(2), 36-43.
- Sari, D. M., & Irawan, S. (2021). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2020.v36.i1.p1-8>
- Schunk, D. H. (2022). *Learning Theories: An Educational Perspective*. New York: Pearson.

- Shariati, A., & Kalkhoran, J. F. (2016). The effect of instructional and motivational *self-talk* on warm-up decrement in volleyball serving skill. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(4), 88-97. <https://doi.org/10.5281/zenodo.58592>
- Sin, Tjung H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61-73.
- _____. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Skinner, B. F. (2023). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- Smith, R., & Jones, P. (2023). "The Impact of *Positive Self-talk* on Athletic Performance". *Sport and Exercise Psychology Review*. 12(3), 250-265.
- Sudijono, Anas. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2008). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- _____. (2011). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2017). Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sukardi. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan. (Kompetensi dan Praktiknya)*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Supriyanto, A. (2019). Peran Pola Asuh Otoriter Demokratis, Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Renang Melalui Mediator Motivasi Berprestasi. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15 (2), 72-82.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2020). *Self-talk in sport: Concepts, mechanisms, and interventions*. Routledge.
- Thoits, P. A. (2022). Stress and Health: Major Issues and Controversies. *Journal of Health and Social Behavior*. 63(1), 1-20.
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga cup 2018. *Psikologi Konseling*. 15(2).
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). *Self-talk: Review and sport-specific model*. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2020). Effects of *self-talk* training on competitive anxiety, self-efficacy, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 8(1), 15.

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Winario, M., Pani, A., Mairiza, D., & Assyifa, Z. (2023). Prestasi Olahraga Pada Atlet Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Riau. *Journal of Islamic Economics, Management and Business*, 2(1), 102–116.
- Winarko, F. D. P. P., & Sakti, H. (2023). Hubungan Antara *Positive Self-talk* Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bela diri Pplp Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 12(05), 403–408.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2021). The Role of Well-Being in the Work Environment. *Journal of Organizational Behavior*. 42(5), 639-657.
- Yunisa, Rahma. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat Walet Puti Di Kabupaten Serdang Bedagai. *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.
- Yusup, Novandi Firdaus. (2023). Pengaruh Latihan *Self-talk* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Kata Dojo Jonggat Prestasi. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2021). *Self-talk* and emotions in sport: A meta-analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 1-20.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi Instrumen

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bandel

Kepada Yth,
Bapak Agus Supriyanto S.Pd., M.Si.
Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Dian Estining Wijayaningsih
NIM : 21602241007
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : Hubungan *Self Talk* Positif dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi
Atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Desember 2024
Pemohon,



Dian Estining Wijayaningsih
NIM 21602241007

Mengetahui,

Koorprodi,



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Dosen Pembimbing TA,



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

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto S.Pd., M.Si.
NIP : 198001182002121002
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Dian Estining Wijayaningsih
NIM : 21602241007
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : Hubungan *Self Talk* Positif dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi
Atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- ☐ Layak digunakan untuk penelitian
☒ Layak digunakan dengan revisi
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Januari 2025
Validator,



Agus Supriyanto S.Pd., M.Si.
NIP 198001182002121002

Catatan:

☐ Beri tanda ✓

Nama : Dian Estining Wijayaningsih
 NIM : 21602241007
 Judul : Hubungan *Self Talk* Positif dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Self positif	Pertu. Benarlah konstruktif ya din' atlet
2.	Kepercayaan diri	Ada banyak item yg perlu di perbaiki
Komentar Umum/Lain-lain:		

Yogyakarta, 16 Januari 2025
 Validator,



Agus Supriyanto S.Pd., M.Si.
 NIP 198001182002121002

Lampiran 3. Surat Izin Uji Coba Instrumen dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 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/647/UN34.16/LT/2025	24 Januari 2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian	
 Yth . PPS Betako Merpati Putih Cabang Purworejo Jl. Ki Mangunsarkoro No. 4 telp. (0275) 324736 Purworejo	
 Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:	
Nama :	Dian Estining Wijayaningsih
NIM :	21602241007
Program Studi :	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir :	Hubungan Self-Talk Positif dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo
Waktu Uji Instrumen :	26 - 30 Januari 2025
 bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya. Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.	
 Dekan,	
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP. 19770218 200801 1 002	
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Instrumen



Perguruan Pencak Silat Beladiri Tangan Kosong

Merpati Putih

PENGURUS CABANG PURWOREJO



Nomor : 004/MP/PC-Pwr/III/2025

Purworejo, 25 Januari 2025

Lampiran : -

Perihal : **Jawaban Izin Penelitian**

Yth. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta
di Yogyakarta

Salam hormat,

Menanggapi surat Saudara No : B/647/UN34.16/LT/2025 tentang pokok surat
sebagaimana tertera pada surat ini, dapat kami berikan jawaban sebagai berikut :

Pada dasarnya kami menyambut baik dan memberi izin kepada mahasiswa Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk melaksanakan kegiatan mencari data
untuk penulisan Tugas Akhir (TA) yang dilaksanakan pada atlet anggota kami. Adapun
mahasiswa yang dimaksud adalah:

Nama : Dian Estining Wijayaningsih
NIM : 21602241007
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Judul Tugas Akhir : Hubungan Self-Talk Positif dan Kepercayaan Diri terhadap
Prestasi Atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo

Demikian jawaban surat kami sampaikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Hormat kami,
RPS. Betako Merpati Putih
Pengurus Purworejo


Muhammad Hani, M.Hum
Ketua Cabang

Sekretariat : Jalan Ki Mangunsarkoro 4, Kompleks Rumah Dinas SMA Negeri 7 Purworejo

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 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/126/UN34.16/PT.01.04/2025	24 Januari 2025
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 Yth . Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Purworejo Perum Pesona Arahiwang No.10, Jl. Raya Yogya KM 3,5 Borowetan, Kec. Banyuurip, Kabupaten Purworejo	
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Dian Estining Wijayaningsih
NIM :	21602241007
Program Studi :	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir :	Hubungan Self-Talk Positif dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo
Waktu Penelitian :	2 - 10 Februari 2025
 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.	
 Dekan,  Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP 19770218 200801 1 002	
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahraagaan dan Kesehatan; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian



**PENGURUS KABUPATEN
IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI) PURWOREJO
MASA BAKTI 2024-2028**

Sekretariat : Perum Pesona Arnhwang No. 10, Jl. Raya Yogya KM3,5 Borowetan, Kec. Banyuurip
Kabupaten Purworejo, Provinsi Jawa Tengah, Kode Pos 54171
08562676065/081227254525

Nomor : 010/ PK.IPSI/PWR/11/2025
Hal : Surat Balasan Penelitian

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Salam Olahraga Jaya

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Umum PengKab Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Purworejo,
menerangkan bahwa :

Nama	: Dian Estining Wijayaningsih
NIM	: 21602241007
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Penelitian	: Hubungan Self-Talk Positif dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat Kabupaten Purworejo

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Purworejo, pada tanggal 2 – 10 Februari 2025.

Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Purworejo, 20 Februari 2025



Ketua Umum PemKab IPSI Purworejo

Fidhy Kriwan SP.

Lampiran 7. Instrumen Uji Coba

Salam Olahraga,

Semoga Anda senantiasa mendapat berkah dan perlindungan dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti adalah mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Yang saat ini sedang melakukan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir skripsi. Peneliti memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disiapkan.

Perlu diketahui bahwa **TIDAK ADA JAWABAN YANG SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diminta untuk menjawab sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban yang Anda masukkan terjamin **KERAHASIAAN** nya serta hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Terima kasih atas perhatian dan partisipasi Anda. Semoga segala urusan Anda senantiasa dipermudah dan dilancarkan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa.

Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:

- Nama :
- Jenis Kelamin :
- Usia :
- Lama latihan : ☐ < 5 tahun ☐ > 5 tahun

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

- Sangat Setuju (SS)
Setuju (S)
Tidak Setuju (TS)
Sangat Tidak Setuju (STS)

VARIABEL SELF-TALK POSITIF

Self-talk positif adalah teknik di mana seorang atlet **berbicara kepada dirinya sendiri** dengan kata-kata atau kalimat yang **positif dan mendukung**. *Self-talk* positif adalah percakapan internal di mana kita memberi diri kita sendiri dorongan atau pujian. Misalnya, mengatakan "Saya bisa melakukannya" atau "Saya pasti akan menang".

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya memiliki ketekunan untuk memperbaiki setiap gerakan yang saya latih”				
2.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya akan berusaha dan memperbaiki strategi bertanding untuk hasil yang lebih baik”				
3.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus berlatih dengan penuh semangat dan serius untuk mencapai kondisi fisik yang optimal”				
4.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus tetap tenang untuk menguasai setiap gerakan yang sedang saya latih”				
5.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya kuat dan mampu menghadapi tantangan latihan hari ini”				

6.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus fokus pada teknik yang sedang saya latih”				
7.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya tidak akan menyerah, latihan hari ini harus saya selesaikan”				
8.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya akan terus mencoba dan menemukan cara yang tepat untuk menguasai teknik ini”				
9.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Beratnya latihan hari ini akan membawa saya untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi”				
10.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Ketepatan gerak adalah prioritas saya, tidak perlu terburu-buru dalam melakukan serangan”				
11.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Setiap usaha yang saya lakukan akan membawa saya lebih dekat dengan kemenangan yang saya inginkan”				
12.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus menunjukkan kemampuan menyerang saya dengan baik”				
13.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus memaksimalkan setiap peluang untuk melakukan serangan agar mendapatkan poin/angka”				
14.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya telah berlatih keras dan harus menunjukkan kondisi fisik yang optimal”				
15.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri ketika merasa gugup dengan mengatakan “Saya mampu menenangkan diri dengan mengendalikan perasaan dalam situasi apa pun”				

16.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Tidak boleh tegang, saya harus tenang dan harus tampil dengan performa terbaik saya”				
17.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus fokus dan memberikan yang terbaik untuk memenangkan pertandingan ini”				
18.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Sorakan dari penonton membuat saya lebih kuat dan lebih termotivasi untuk memenangkan pertandingan”				
19.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya akan terus berusaha agar serangan saya masuk dan mendapat poin”				
20.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus berusaha sebaik mungkin sampai detik terakhir pertandingan”				
21.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus melihat sasaran sebelum saya melakukan serangan. Ketepatan serangan saya adalah kunci untuk mendapatkan poin dan menguasai pertandingan”				
22.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus berusaha semaksimal mungkin dan penuh semangat untuk memenangkan pertandingan dan menjadi juara”				

VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

Kepercayaan diri merupakan salah satu sikap yakin dan percaya pada kekuatan dan kemampuan yang dimiliki diri sendiri.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat berlatih pencak silat dengan tekun				
2.	Saya berusaha yang terbaik dengan potensi yang saya miliki				
3.	Saya pesimis dengan kemampuan pencak silat yang saya miliki				
4.	Saya menguasai teknik gerakan pencak silat dengan baik				
5.	Gerakan teknik pencak silat saya sempurna				
6.	Pada saat melakukan teknik pencak silat saya kesulitan				
7.	Gerakan pencak silat saya masih berantakan				
8.	Gerakan tendangan pencak silat saya belum sesuai				
9.	Saya mampu berlatih pencak silat sampai selesai				
10.	Saya selalu melakukan pendinginan setelah latihan pencak silat				
11.	Saya cepat mengalami kelelahan ketika latihan pencak silat				
12.	Saya kurang mampu mengikuti latihan fisik pencak silat				
13.	Saya fokus memperhatikan pelatih yang sedang mempraktikkan gerakan pencak silat				
14.	Saya bercanda dengan teman ketika pelatih memberikan materi gerakan pencak silat				
15.	Saya sering lupa dengan gerakan-gerakan pencak silat yang diajarkan pelatih				
16.	Saya tenang dalam melakukan gerakan pencak silat				
17.	Saya mampu fokus dalam melakukan gerakan pencak silat				
18.	Gerakan pencak silat saya kacau karena kurang fokus				
19.	Saya lamban mengikuti gerakan pencak silat dari awal sampai akhir				

20.	<i>Support</i> teman menjadikan saya lebih percaya diri dalam pencak silat				
21.	Situasi latihan pencak silat yang ramai membuat saya grogi				
22.	Saya ragu bahwa saya dapat melakukan teknik pencak silat lebih baik				
23.	Saya mempersiapkan diri dengan melakukan latihan gerakan pencak silat				
24.	Saya malas latihan gerakan pencak silat				
25.	Ketika gagal melakukan gerakan pencak silat saya langsung mencoba kembali				
26.	Saya malas mencoba kembali latihan pencak silat				

Lampiran 8. Data Uji Coba
Self-talk Positif

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Σ
1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	80
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	77
4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	74
5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	74
6	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	75
7	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	79
8	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	73
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
10	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	76
11	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	85
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	87
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	87
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	85
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
19	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	71
20	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	83
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	67
22	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	62
23	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	83

24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
25	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	81
26	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	84
27	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	74
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	86
29	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
30	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	74

Kepercayaan Diri

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Σ
1	4	4	3	3	2	2	1	1	4	4	2	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	77
2	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	2	1	3	3	4	3	81
3	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	2	2	4	3	1	3	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	81
4	3	4	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	4	1	3	3	3	4	3	72
5	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	74
6	3	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	86
7	4	4	2	3	3	2	2	1	4	4	2	1	4	1	1	4	4	1	2	4	1	1	4	3	4	2	68
8	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	73
9	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	66
10	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	1	3	4	3	4	4	70
11	4	4	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	71
12	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	92
13	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	93
14	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	86
15	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	86
16	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
17	4	4	3	3	3	2	1	2	4	4	1	3	4	3	2	3	3	1	3	4	2	2	4	3	4	4	76
18	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3	68
19	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	79
20	4	4	2	3	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	2	4	3	3	4	74
21	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	63
22	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	64

23	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	1	3	3	4	4	4	81
24	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	71
25	4	4	1	3	2	3	1	1	4	4	1	4	4	2	1	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	75
26	4	4	1	4	3	4	2	2	4	4	2	4	4	1	2	4	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	84
27	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	4	4	4	75
28	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	82
29	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	73
30	4	3	2	2	2	1	1	1	3	4	1	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	3	3	60

Lampiran 9. Analisis Validitas dan Reliabilitas
Self-talk Positif

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1P1	74.5000	58.190	.699	.948
X1P2	74.3000	57.390	.708	.948
X1P3	74.3000	57.941	.733	.948
X1P4	74.4333	58.737	.611	.949
X1P5	74.3667	58.240	.678	.949
X1P6	74.4333	56.737	.698	.948
X1P7	74.2667	58.133	.719	.948
X1P8	74.3667	57.137	.728	.948
X1P9	74.1000	59.955	.576	.950
X1P10	74.5333	57.637	.687	.948
X1P11	74.1333	58.602	.753	.948
X1P12	74.2333	59.151	.592	.950
X1P13	74.2333	58.599	.670	.949
X1P14	74.3000	58.217	.695	.948
X1P15	74.6000	56.800	.734	.948
X1P16	74.3667	58.585	.632	.949
X1P17	74.3667	58.240	.678	.949
X1P18	74.6000	60.869	.311	.953
X1P19	74.3667	57.826	.734	.948
X1P20	74.4000	57.352	.797	.947
X1P21	74.4667	57.292	.713	.948
X1P22	74.2333	59.220	.583	.950

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	22

Kepercayaan Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2P1	72.4333	65.013	.232	.867
X2P2	72.3333	61.609	.621	.857
X2P3	73.4000	59.559	.463	.862
X2P4	72.9000	59.748	.735	.853
X2P5	73.3667	63.206	.387	.863
X2P6	73.3667	58.171	.735	.851
X2P7	73.7333	62.823	.412	.862
X2P8	73.6667	61.885	.480	.860
X2P9	72.4667	64.326	.310	.865
X2P10	72.4667	63.430	.366	.863
X2P11	73.6333	63.689	.300	.866
X2P12	73.1333	61.844	.413	.862
X2P13	72.3333	63.264	.493	.861
X2P14	73.1667	62.144	.381	.863
X2P15	73.8333	67.523	-.038	.872
X2P16	72.7667	64.461	.338	.864
X2P17	72.8333	62.764	.473	.861
X2P18	73.6333	62.033	.455	.861
X2P19	73.2667	61.789	.615	.857
X2P20	72.3000	64.010	.309	.865
X2P21	73.4667	63.913	.192	.871
X2P22	73.1333	62.947	.320	.865
X2P23	72.5667	64.185	.398	.863
X2P24	72.5333	60.809	.655	.855
X2P25	72.3000	63.597	.456	.862
X2P26	72.4667	61.844	.532	.859

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	23

Lampiran 10. Instrumen Penelitian

Salam Olahraga,

Semoga Anda senantiasa mendapat berkah dan perlindungan dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti adalah mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta. Yang saat ini sedang melakukan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir skripsi. Peneliti memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disiapkan.

Perlu diketahui bahwa **TIDAK ADA JAWABAN YANG SALAH** dalam kuesioner ini. Anda diminta untuk menjawab sesuai dengan kondisi Anda saat ini. Data diri dan semua jawaban yang Anda masukkan terjamin **KERAHASIAAN** nya serta hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Terima kasih atas perhatian dan partisipasi Anda. Semoga segala urusan Anda senantiasa dipermudah dan dilancarkan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa.

Isilah Terlebih Dahulu Identitas Anda:

- Nama :.....
- Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
- Usia :.....
- Lama latihan : ☐ < 5 tahun ☐ > 5 tahun
- Prestasi yang pernah diraih selama mengikuti kejuaraan dari tahun 2022 sampai 2024. (Tuliskan nama kejuaraan)
Misal: (POPDA Kab. Purworejo tahun 2024)
.....
- Tingkat kejuaraan:
 - Kabupaten/kota
 - Provinsi
 - Nasional

- Hasil prestasi yang diraih:
 - Juara 1
 - Juara 2
 - Juara 3
- Prestasi yang pernah diraih selama mengikuti kejuaraan dari tahun 2022 sampai 2024. (Tuliskan nama kejuaraan)
Misal: (POPDA Kab. Purworejo tahun 2024)
.....
- Tingkat kejuaraan:
 - Kabupaten/kota
 - Provinsi
 - Nasional
- Hasil prestasi yang diraih:
 - Juara 1
 - Juara 2
 - Juara 3
- Prestasi yang pernah diraih selama mengikuti kejuaraan dari tahun 2022 sampai 2024. (Tuliskan nama kejuaraan)
Misal: (POPDA Kab. Purworejo tahun 2024)
.....
- Tingkat kejuaraan:
 - Kabupaten/kota
 - Provinsi
 - Nasional
- Hasil prestasi yang diraih:
 - Juara 1
 - Juara 2
 - Juara 3
- Prestasi yang pernah diraih selama mengikuti kejuaraan dari tahun 2022 sampai 2024. (Tuliskan nama kejuaraan)
Misal: (POPDA Kab. Purworejo tahun 2024)
.....
- Tingkat kejuaraan:
 - Kabupaten/kota
 - Provinsi
 - Nasional
- Hasil prestasi yang diraih:
 - Juara 1
 - Juara 2
 - Juara 3

PETUNJUK PENGISIAN

Pilihlah jawaban pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Anda. Adapun alternatif jawaban adalah sebagai berikut:

- Sangat Setuju (SS)
Setuju (S)
Tidak Setuju (TS)
Sangat Tidak Setuju (STS)

SELF-TALK POSITIF

Self-talk positif adalah teknik di mana seorang atlet **berbicara kepada dirinya sendiri** dengan kata-kata atau kalimat yang **positif dan mendukung**. *Self-talk* positif adalah percakapan internal di mana kita memberi diri kita sendiri dorongan atau pujian. Misalnya, mengatakan "Saya bisa melakukannya" atau "Saya pasti akan menang".

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya memiliki ketekunan untuk memperbaiki setiap gerakan yang saya latih”				
2.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya akan berusaha dan memperbaiki strategi bertanding untuk hasil yang lebih baik”				
3.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus berlatih dengan penuh semangat dan serius untuk mencapai kondisi fisik yang optimal”				
4.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus tetap tenang untuk menguasai setiap gerakan yang sedang saya latih”				
5.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya kuat dan mampu menghadapi tantangan latihan hari ini”				

6.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus fokus pada teknik yang sedang saya latih”				
7.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya tidak akan menyerah, latihan hari ini harus saya selesaikan”				
8.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya akan terus mencoba dan menemukan cara yang tepat untuk menguasai teknik ini”				
9.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Beratnya latihan hari ini akan membawa saya untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi”				
10.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Ketepatan gerak adalah prioritas saya, tidak perlu terburu-buru dalam melakukan serangan”				
11.	Saat berlatih pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Setiap usaha yang saya lakukan akan membawa saya lebih dekat dengan kemenangan yang saya inginkan”				
12.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus menunjukkan kemampuan menyerang saya dengan baik”				
13.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus memaksimalkan setiap peluang untuk melakukan serangan agar mendapatkan poin/angka”				
14.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya telah berlatih keras dan harus menunjukkan kondisi fisik yang optimal”				
15.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri ketika merasa gugup dengan mengatakan “Saya mampu menenangkan				

	diri dengan mengendalikan perasaan dalam situasi apa pun”				
16.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Tidak boleh tegang, saya harus tenang dan harus tampil dengan performa terbaik saya”				
17.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus fokus dan memberikan yang terbaik untuk memenangkan pertandingan ini”				
18.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Sorakan dari penonton membuat saya lebih kuat dan lebih termotivasi untuk memenangkan pertandingan”				
19.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya akan terus berusaha agar serangan saya masuk dan mendapat poin”				
20.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus berusaha sebaik mungkin sampai detik terakhir pertandingan”				
21.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus melihat sasaran sebelum saya melakukan serangan. Ketepatan serangan saya adalah kunci untuk mendapatkan poin dan menguasai pertandingan”				
22.	Saat bertanding pencak silat, saya berbicara positif pada diri sendiri dengan mengatakan “Saya harus berusaha semaksimal mungkin dan penuh semangat untuk memenangkan pertandingan dan menjadi juara”				

INSTRUMEN KEPERCAYAAN DIRI

Kepercayaan diri merupakan salah satu sikap yakin dan percaya pada kekuatan dan kemampuan yang dimiliki diri sendiri.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha yang terbaik dengan potensi yang saya miliki				
2.	Saya pesimis dengan kemampuan pencak silat yang saya miliki				
3.	Saya menguasai teknik gerakan pencak silat dengan baik				
4.	Gerakan teknik pencak silat saya sempurna				
5.	Pada saat melakukan teknik pencak silat saya kesulitan				
6.	Gerakan pencak silat saya masih berantakan				
7.	Gerakan tendangan pencak silat saya belum sesuai				
8.	Saya mampu berlatih pencak silat sampai selesai				
9.	Saya selalu melakukan pendinginan setelah latihan pencak silat				
10.	Saya cepat mengalami kelelahan ketika latihan pencak silat				
11.	Saya kurang mampu mengikuti latihan fisik pencak silat				
12.	Saya fokus memperhatikan pelatih yang sedang mempraktikkan gerakan pencak silat				
13.	Saya bercanda dengan teman ketika pelatih memberikan materi gerakan pencak silat				
14.	Saya tenang dalam melakukan gerakan pencak silat				
15.	Saya mampu fokus dalam melakukan gerakan pencak silat				
16.	Gerakan pencak silat saya kacau karena kurang fokus				
17.	Saya lamban mengikuti gerakan pencak silat dari awal sampai akhir				
18.	<i>Support</i> teman menjadikan saya lebih percaya diri dalam pencak silat				
19.	Saya ragu bahwa saya dapat melakukan teknik pencak silat lebih baik				
20.	Saya mempersiapkan diri dengan melakukan latihan gerakan pencak silat				
21.	Saya malas latihan gerakan pencak silat				
22.	Ketika gagal melakukan gerakan pencak silat saya langsung mencoba kembali				
23.	Saya malas mencoba kembali latihan pencak silat				

Lampiran 11. Data Penelitian

Self-talk Positif

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Σ
1	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	79
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	87
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	86
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
6	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
7	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	70
8	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	69
9	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	81
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
11	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	86
12	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	73
13	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	79
14	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	75
15	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	83
16	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	70
17	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
18	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	72
19	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	81
20	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	80
21	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	76
22	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	82
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66

24	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	79
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	81
26	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	72
27	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	72
28	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	68
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	85
31	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	76
32	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	71
33	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	71
34	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	83
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
39	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	80
40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
41	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	84
43	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	78
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	86
46	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	78
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
49	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	76
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88

51	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	87
52	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	78
53	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	73
54	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	60
55	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	79
56	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	75
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
58	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	87
60	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	77
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
62	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	77
63	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
64	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	77
65	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	74
66	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	75
67	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	79
68	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	73
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
70	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	76
71	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	85
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
74	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	87
75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	87
76	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	85

78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	
79	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	71	
80	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	83	
81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	67	
82	3	2	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	62
83	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	83	
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	
85	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	81	
86	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	84	
87	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	4	74	
88	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	86	
89	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	
90	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	74	
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	84	
92	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	69	
93	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	76	
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66	
95	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	81	
96	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	80	
97	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	75	
98	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	64	
99	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	72	
100	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	80	

Kepercayaan Diri

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Σ	
1	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	
2	4	1	4	4	2	2	3	4	3	3	1	4	1	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	71	
3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	75	
4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	85	
5	4	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	72	
6	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	73	
7	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67	
8	4	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	69	
9	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	75
10	4	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	61	
11	3	1	1	1	1	1	4	4	4	1	2	3	4	2	1	1	1	4	1	3	2	3	4	52	
12	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67	
13	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	72	
14	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	64	
15	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	72	
16	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	71	
17	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	4	3	4	61	
18	4	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	71	
19	3	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	71	
20	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	62	
21	4	3	3	3	3	2	2	4	4	1	3	3	4	3	3	1	3	4	3	4	4	4	4	72	
22	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	74	
23	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	66	
24	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	71	
25	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	74	

26	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68
27	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	76
28	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	73
29	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
30	4	4	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	78
31	4	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	66
32	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	60
33	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	59
34	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	84
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	67
36	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67
37	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	60
38	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	66
39	4	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	72
40	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	62
41	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	73
42	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	75
43	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	66
44	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	75
45	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	67
46	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	69
47	4	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	76
48	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	63
49	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	74
50	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	76
51	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	3	4	2	1	4	3	4	4	4	70
52	4	2	2	2	3	1	1	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	4	1	3	3	4	66

53	4	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	2	3	2	2	2	4	3	4	2	2	3	64
54	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	65
55	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	67
56	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	78
57	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	78
58	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	59
59	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	80
60	4	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	75
61	4	4	4	2	3	2	2	3	4	2	3	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	76
62	4	2	3	2	3	2	2	3	4	1	1	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	64
63	4	3	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	1	3	3	4	3	73
64	4	4	4	3	2	2	2	4	4	2	2	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	74
65	4	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	66
66	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	78
67	4	2	3	3	2	2	1	4	4	2	1	4	1	4	4	1	2	4	1	4	3	4	2	62
68	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	65
69	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	58
70	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	4	3	4	4	64
71	4	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	62
72	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	82
73	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	83
74	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	77
75	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	78
76	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
77	4	3	3	3	2	1	2	4	4	1	3	4	3	3	3	1	3	4	2	4	3	4	4	68
78	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	61
79	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	71

80	4	2	3	2	2	2	2	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	3	3	4	65
81	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	55
82	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	55
83	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	75
84	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	64
85	4	1	3	2	3	1	1	4	4	1	4	4	2	3	3	2	2	3	4	3	4	4	4	66
86	4	1	4	3	4	2	2	4	4	2	4	4	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	76
87	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	4	2	3	4	4	4	67
88	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	74
89	3	4	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	65
90	3	2	2	2	1	1	1	3	4	1	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	53
91	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	78
92	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	69
93	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	73
94	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	81
95	4	4	3	3	4	3	4	4	2	1	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	78
96	4	4	2	2	3	2	2	3	2	3	1	4	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	4	67
97	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	64
98	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	58
99	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	67
100	4	1	3	3	2	2	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	3	3	67

Prestasi

No	1	2	3	4	Σ	No	1	2	3	4	Σ	No.	1	2	3	4	Σ	No	1	2	3	4	Σ
1	7	3	10	5	25	26	10	10	3	5	28	51	5	15	10		30	76	5	15	7	7	34
2	10	3	5	10	28	27	3	5	10	10	28	52	7	10	10	5	32	77	3	7	10	10	30
3	10	10	7	7	34	28	5	7	10	10	32	53	10	5	10	3	28	78	7	7	7	3	24
4	10	15	7	7	39	29	10	10	5	5	30	54	10	3	10	3	26	79	7	7	10	5	29
5	7	7	15	7	36	30	3	10	10	10	33	55	15	10	7		32	80	3	10	3	10	26
6	15	3	3	10	31	31	7	7	7	7	28	56	10	10	5	10	35	81	7	3	7	7	24
7	7	7	7	7	28	32	3	7	3	10	23	57	5	25	7	5	42	82	3	7	3	7	20
8	10	10	3	7	30	33	5	7	10		22	58	10	7	7	5	29	83	3	10	10	10	33
9	10	10	3	10	33	34	3	10	10	10	33	59	5	15	7	10	37	84	7	10	7	3	27
10	10	7	3	7	27	35	3	3	10	10	26	60	7	10	5	7	29	85	3	7	7	10	27
11	10	5	7		22	36	5	7	7	10	29	61	7	7	15	7	36	86	10	10	3	10	33
12	10	10	3	3	26	37	10	10	5		25	62	7	3	7	10	27	87	10	7	7	5	29
13	10	7	3	10	30	38	10	10	5	5	30	63	7	10	3	10	30	88	7	7	10	7	31
14	3	10	10	3	26	39	3	10	5	10	28	64	7	3	10	7	27	89	3	10	10	3	26
15	10	7	7	7	31	40	3	10	10	5	28	65	10	3	5	7	25	90	7	7	7		21
16	10	5	7	7	29	41	10	7	7	5	29	66	15	5	7	7	34	91	10	7	5	10	32
17	10	3	3	10	26	42	7	7	10	10	34	67	5	10	10	3	28	92	7	7	7	7	28
18	10	10	3	5	28	43	3	5	7	10	25	68	10	10	3	3	26	93	3	10	10	5	28
19	3	10	7	7	27	44	5	10	5	10	30	69	7	3	5	7	22	94	10	5	7	10	32
20	7	7	10		24	45	3	3	10	10	26	70	10	7	5	7	29	95	10	7	10	3	30
21	10	10	3	7	30	46	7	7	7	5	26	71	5	5	15	7	32	96	10	10	7		27
22	3	5	5	15	28	47	10	7	7	5	29	72	25	5	7	5	42	97	10	3	7	5	25
23	10	5	3	10	28	48	7	3	3	10	23	73	25	5	7	3	40	98	10	7	5		22
24	10	10	5	3	28	49	10	5	5	15	35	74	10	10	10	3	33	99	10	3	7	5	25
25	7	10	7	7	31	50	10	10	7	5	32	75	10	10	10	3	33	100	3	10	5	10	28

Lampiran 12. Deskriptif Statistik

Statistics

	<i>Self-talk</i> Positif (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Prestasi (Y)
N	Valid 100	100	100
	Missing 0	0	0
Mean	77.02	69.24	29.15
Median	77.00	69.00	28.55
Mode	66	67	20
Std. Deviation	7.850	6.937	4.306
Minimum	60	52	20
Maximum	88	85	42

***Self-talk* Positif (X1)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60	1	1.0	1.0	1.0
62	1	1.0	1.0	2.0
64	1	1.0	1.0	3.0
66	12	12.0	12.0	15.0
67	3	3.0	3.0	18.0
68	2	2.0	2.0	20.0
69	2	2.0	2.0	22.0
70	3	3.0	3.0	25.0
71	3	3.0	3.0	28.0
72	4	4.0	4.0	32.0
73	3	3.0	3.0	35.0
74	3	3.0	3.0	38.0
75	4	4.0	4.0	42.0
76	6	6.0	6.0	48.0
77	3	3.0	3.0	51.0
78	3	3.0	3.0	54.0
79	5	5.0	5.0	59.0
80	4	4.0	4.0	63.0
81	5	5.0	5.0	68.0
82	1	1.0	1.0	69.0
83	4	4.0	4.0	73.0
84	3	3.0	3.0	76.0
85	3	3.0	3.0	79.0
86	4	4.0	4.0	83.0
87	5	5.0	5.0	88.0
88	12	12.0	12.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Kepercayaan Diri (X2)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	52	1	1.0	1.0	1.0
	53	1	1.0	1.0	2.0
	55	2	2.0	2.0	4.0
	58	2	2.0	2.0	6.0
	59	2	2.0	2.0	8.0
	60	2	2.0	2.0	10.0
	61	3	3.0	3.0	13.0
	62	4	4.0	4.0	17.0
	63	1	1.0	1.0	18.0
	64	6	6.0	6.0	24.0
	65	4	4.0	4.0	28.0
	66	7	7.0	7.0	35.0
	67	12	12.0	12.0	47.0
	68	2	2.0	2.0	49.0
	69	4	4.0	4.0	53.0
	70	1	1.0	1.0	54.0
	71	6	6.0	6.0	60.0
	72	5	5.0	5.0	65.0
	73	5	5.0	5.0	70.0
	74	5	5.0	5.0	75.0
	75	6	6.0	6.0	81.0
	76	5	5.0	5.0	86.0
	77	1	1.0	1.0	87.0
	78	7	7.0	7.0	94.0
	80	1	1.0	1.0	95.0
	81	1	1.0	1.0	96.0
	82	1	1.0	1.0	97.0
	83	1	1.0	1.0	98.0
	84	1	1.0	1.0	99.0
	85	1	1.0	1.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Prestasi (Y)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	1.0	1.0	1.0
	21	1	1.0	1.0	2.0
	22	1	1.0	1.0	3.0
	22	1	1.0	1.0	4.0
	22	1	1.0	1.0	5.0
	22	1	1.0	1.0	6.0
	23	1	1.0	1.0	7.0
	23	1	1.0	1.0	8.0
	24	1	1.0	1.0	9.0
	24	1	1.0	1.0	10.0
	24	1	1.0	1.0	11.0
	25	1	1.0	1.0	12.0

25	1	1.0	1.0	13.0
25	1	1.0	1.0	14.0
25	1	1.0	1.0	15.0
25	1	1.0	1.0	16.0
25	1	1.0	1.0	17.0
26	1	1.0	1.0	18.0
26	1	1.0	1.0	19.0
26	1	1.0	1.0	20.0
26	1	1.0	1.0	21.0
26	1	1.0	1.0	22.0
26	1	1.0	1.0	23.0
26	1	1.0	1.0	24.0
26	1	1.0	1.0	25.0
26	1	1.0	1.0	26.0
26	1	1.0	1.0	27.0
27	1	1.0	1.0	28.0
27	1	1.0	1.0	29.0
27	1	1.0	1.0	30.0
27	1	1.0	1.0	31.0
27	1	1.0	1.0	32.0
27	1	1.0	1.0	33.0
27	1	1.0	1.0	34.0
28	1	1.0	1.0	35.0
28	1	1.0	1.0	36.0
28	1	1.0	1.0	37.0
28	1	1.0	1.0	38.0
28	1	1.0	1.0	39.0
28	1	1.0	1.0	40.0
28	1	1.0	1.0	41.0
28	1	1.0	1.0	42.0
28	1	1.0	1.0	43.0
28	1	1.0	1.0	44.0
28	1	1.0	1.0	45.0
28	1	1.0	1.0	46.0
28	1	1.0	1.0	47.0
28	1	1.0	1.0	48.0
28	1	1.0	1.0	49.0
28	1	1.0	1.0	50.0
29	1	1.0	1.0	51.0
29	1	1.0	1.0	52.0
29	1	1.0	1.0	53.0
29	1	1.0	1.0	54.0
29	1	1.0	1.0	55.0
29	1	1.0	1.0	56.0
29	1	1.0	1.0	57.0
29	1	1.0	1.0	58.0
29	1	1.0	1.0	59.0
30	1	1.0	1.0	60.0
30	1	1.0	1.0	61.0
30	1	1.0	1.0	62.0
30	1	1.0	1.0	63.0

30	1	1.0	1.0	64.0
30	1	1.0	1.0	65.0
30	1	1.0	1.0	66.0
30	1	1.0	1.0	67.0
30	1	1.0	1.0	68.0
30	1	1.0	1.0	69.0
31	1	1.0	1.0	70.0
31	1	1.0	1.0	71.0
31	1	1.0	1.0	72.0
31	1	1.0	1.0	73.0
32	1	1.0	1.0	74.0
32	1	1.0	1.0	75.0
32	1	1.0	1.0	76.0
32	1	1.0	1.0	77.0
32	1	1.0	1.0	78.0
32	1	1.0	1.0	79.0
32	1	1.0	1.0	80.0
33	1	1.0	1.0	81.0
33	1	1.0	1.0	82.0
33	1	1.0	1.0	83.0
33	1	1.0	1.0	84.0
33	1	1.0	1.0	85.0
33	1	1.0	1.0	86.0
33	1	1.0	1.0	87.0
34	1	1.0	1.0	88.0
34	1	1.0	1.0	89.0
34	1	1.0	1.0	90.0
34	1	1.0	1.0	91.0
35	1	1.0	1.0	92.0
35	1	1.0	1.0	93.0
36	1	1.0	1.0	94.0
36	1	1.0	1.0	95.0
37	1	1.0	1.0	96.0
39	1	1.0	1.0	97.0
40	1	1.0	1.0	98.0
42	1	1.0	1.0	99.0
42	1	1.0	1.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Lampiran 13. Menghitung Norma Penilaian

Tabel. Norma Penilaian

No.	Interval	Kategori
1.	$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah
2.	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah
3.	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
4.	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi
5.	$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (Mean)

X: Skor

S: Standar Deviasi

Variabel *Self-talk* Positif

Mean = 77

Standar Deviasi = 8

Sangat Rendah: $X \leq M - 1,5SD$

: $X \leq 77 - (1,5 \times 8)$

: $X \leq 65$

Rendah : $M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$

: $77 - (1,5 \times 8) < X \leq - (0,5 \times 8)$

: $65 < X \leq 73$

Sedang : $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$

: $77 - (0,5 \times 8) < X \leq M + (0,5 \times 8)$

: $73 < X \leq 81$

Tinggi : $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$

: $77 + (0,5 \times 8) < X \leq M + (1,5 \times 8)$

: $81 < X \leq 89$

Sangat Tinggi : $M + 1,5SD < X$

: $77 + (1,5 \times 8) < X$

: $X > 89$

Variabel Kepercayaan Diri

Mean = 69

Standar Deviasi = 7

Sangat Rendah: $X \leq M - 1,5SD$

: $X \leq 69 - (1,5 \times 7)$

: $X \leq 59$

Rendah : $M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$

: $69 - (1,5 \times 7) < X \leq - (0,5 \times 7)$

: $59 < X \leq 66$

Sedang : $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
 : $69 - (0,5 \times 7) < X \leq M + (0,5 \times 7)$
 : $66 < X \leq 73$
 Tinggi : $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
 : $69 + (0,5 \times 7) < X \leq M + (1,5 \times 7)$
 : $73 < X \leq 80$
 Sangat Tinggi : $M + 1,5SD < X$
 : $69 + (1,5 \times 7) < X$
 : $X > 80$

Variabel Prestasi

Mean = 29
 Standar Deviasi = 4
 Sangat Rendah: $X \leq M - 1,5SD$
 : $X \leq 29 - (1,5 \times 4)$
 : $X \leq 23$
 Rendah : $M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
 : $29 - (1,5 \times 4) < X \leq - (0,5 \times 4)$
 : $23 < X \leq 27$
 Sedang : $M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
 : $29 - (0,5 \times 4) < X \leq M + (0,5 \times 4)$
 : $27 < X \leq 31$
 Tinggi : $M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
 : $29 + (0,5 \times 4) < X \leq M + (1,5 \times 4)$
 : $31 < X \leq 36$
 Sangat Tinggi : $M + 1,5SD < X$
 : $29 + (1,5 \times 4) < X$
 : $X > 36$

Lampiran 14. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.50691947
Most Extreme	Absolute	.087
Differences	<i>Positive</i>	.087
	Negative	-.050
Test Statistic		.087
Asymp. Sig. (2-tailed)		.060

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 15. Uji Linearitas

Prestasi (Y) * *Self-talk* Positif (X1)

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi (Y) * <i>Self-talk</i> Positif (X1) Between Groups (Combined)	931.948	25	37.278	3.051	.000
Linearity	573.695	1	573.695	46.957	.000
Deviation from Linearity	358.252	24	14.927	1.222	.253
Within Groups	904.083	74	12.217		
Total	1836.030	99			

Prestasi (Y) * Kepercayaan Diri (X2)

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi (Y) * Kepercayaan Diri (X2) Between Groups (Combined)	1355.478	29	46.741	6.809	.000
Linearity	1164.490	1	1164.490	169.626	.000
Deviation from Linearity	190.988	28	6.821	.994	.490
Within Groups	480.552	70	6.865		
Total	1836.030	99			

Lampiran 16. Uji Hipotesis

Correlations

		<i>Self-talk</i> Positif (X1)	Kepercayaan Diri (X2)	Prestasi (Y)
<i>Self-talk</i> Positif (X1)	Pearson Correlation	1	.527**	.559**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	6099.960	2840.520	1870.700
	Covariance	61.616	28.692	18.896
	N	100	100	100
Kepercayaan Diri (X2)	Pearson Correlation	.527**	1	.796**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	2840.520	4764.240	2355.400
	Covariance	28.692	48.124	23.792
	N	100	100	100
Prestasi (Y)	Pearson Correlation	.559**	.796**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	1870.700	2355.400	1836.030
	Covariance	18.896	23.792	18.546
	N	100	100	100

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepercayaan Diri (X2), <i>Self-talk</i> Positif (X1) ^b		.Enter

a. Dependent Variable: Prestasi (Y)

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.813 ^a	.661	.654	2.533

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), *Self-talk* Positif (X1)

b. Dependent Variable: Prestasi (Y)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1213.850	2	606.925	94.622	.000 ^b
	Residual	622.180	97	6.414		
	Total	1836.030	99			

a. Dependent Variable: Prestasi (Y)

b. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri (X2), *Self-talk* Positif (X1)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-8.864	2.894		-3.062	.003
	<i>Self-talk</i> Positif (X1)	.106	.038	.193	2.774	.007
	Kepercayaan Diri (X2)	.431	.043	.695	9.990	.000

a. Dependent Variable: Prestasi (Y)

Lampiran 17. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	<i>b</i>	<i>cross product</i>	<i>Regression</i>	<i>R²</i>
<i>Self-talk</i> Positif (X1)	.106	1870.700	1213.850	66.1
Kepercayaan Diri (X2)	.431	2355.400	1213.850	66.1

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{xi} = \frac{b_{xi} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}}$$

1. $SE_{xi} = 10,82\%$

2. $SE_{x2} = 55,28\%$

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{xi} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

1. $SR_{xi} = 16,37\%$

2. $SR_{x2} = 83,63\%$

Lampiran 18. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 19. Tabel F

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
91	3.95	3.10	2.70	2.47	2.31	2.20	2.11	2.04	1.98	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78
92	3.94	3.10	2.70	2.47	2.31	2.20	2.11	2.04	1.98	1.94	1.89	1.86	1.83	1.80	1.78
93	3.94	3.09	2.70	2.47	2.31	2.20	2.11	2.04	1.98	1.93	1.89	1.86	1.83	1.80	1.78
94	3.94	3.09	2.70	2.47	2.31	2.20	2.11	2.04	1.98	1.93	1.89	1.86	1.83	1.80	1.77
95	3.94	3.09	2.70	2.47	2.31	2.20	2.11	2.04	1.98	1.93	1.89	1.86	1.82	1.80	1.77
96	3.94	3.09	2.70	2.47	2.31	2.19	2.11	2.04	1.98	1.93	1.89	1.85	1.82	1.80	1.77
97	3.94	3.09	2.70	2.47	2.31	2.19	2.11	2.04	1.98	1.93	1.89	1.85	1.82	1.80	1.77
98	3.94	3.09	2.70	2.46	2.31	2.19	2.10	2.03	1.98	1.93	1.89	1.85	1.82	1.79	1.77
99	3.94	3.09	2.70	2.46	2.31	2.19	2.10	2.03	1.98	1.93	1.89	1.85	1.82	1.79	1.77
100	3.94	3.09	2.70	2.46	2.31	2.19	2.10	2.03	1.97	1.93	1.89	1.85	1.82	1.79	1.77
101	3.94	3.09	2.69	2.46	2.30	2.19	2.10	2.03	1.97	1.93	1.88	1.85	1.82	1.79	1.77
102	3.93	3.09	2.69	2.46	2.30	2.19	2.10	2.03	1.97	1.92	1.88	1.85	1.82	1.79	1.77
103	3.93	3.08	2.69	2.46	2.30	2.19	2.10	2.03	1.97	1.92	1.88	1.85	1.82	1.79	1.76
104	3.93	3.08	2.69	2.46	2.30	2.19	2.10	2.03	1.97	1.92	1.88	1.85	1.82	1.79	1.76
105	3.93	3.08	2.69	2.46	2.30	2.19	2.10	2.03	1.97	1.92	1.88	1.85	1.81	1.79	1.76
106	3.93	3.08	2.69	2.46	2.30	2.19	2.10	2.03	1.97	1.92	1.88	1.84	1.81	1.79	1.76
107	3.93	3.08	2.69	2.46	2.30	2.18	2.10	2.03	1.97	1.92	1.88	1.84	1.81	1.79	1.76
108	3.93	3.08	2.69	2.46	2.30	2.18	2.10	2.03	1.97	1.92	1.88	1.84	1.81	1.78	1.76
109	3.93	3.08	2.69	2.45	2.30	2.18	2.09	2.02	1.97	1.92	1.88	1.84	1.81	1.78	1.76
110	3.93	3.08	2.69	2.45	2.30	2.18	2.09	2.02	1.97	1.92	1.88	1.84	1.81	1.78	1.76
111	3.93	3.08	2.69	2.45	2.30	2.18	2.09	2.02	1.97	1.92	1.88	1.84	1.81	1.78	1.76
112	3.93	3.08	2.69	2.45	2.30	2.18	2.09	2.02	1.96	1.92	1.88	1.84	1.81	1.78	1.76
113	3.93	3.08	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.92	1.87	1.84	1.81	1.78	1.76
114	3.92	3.08	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.87	1.84	1.81	1.78	1.75
115	3.92	3.08	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.87	1.84	1.81	1.78	1.75
116	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.87	1.84	1.81	1.78	1.75
117	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.87	1.84	1.80	1.78	1.75
118	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.87	1.84	1.80	1.78	1.75
119	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.87	1.83	1.80	1.78	1.75
120	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.87	1.83	1.80	1.78	1.75
121	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.17	2.09	2.02	1.96	1.91	1.87	1.83	1.80	1.77	1.75
122	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.17	2.09	2.02	1.96	1.91	1.87	1.83	1.80	1.77	1.75
123	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.17	2.08	2.01	1.96	1.91	1.87	1.83	1.80	1.77	1.75
124	3.92	3.07	2.68	2.44	2.29	2.17	2.08	2.01	1.96	1.91	1.87	1.83	1.80	1.77	1.75
125	3.92	3.07	2.68	2.44	2.29	2.17	2.08	2.01	1.96	1.91	1.87	1.83	1.80	1.77	1.75
126	3.92	3.07	2.68	2.44	2.29	2.17	2.08	2.01	1.95	1.91	1.87	1.83	1.80	1.77	1.75
127	3.92	3.07	2.68	2.44	2.29	2.17	2.08	2.01	1.95	1.91	1.86	1.83	1.80	1.77	1.75
128	3.92	3.07	2.68	2.44	2.29	2.17	2.08	2.01	1.95	1.91	1.86	1.83	1.80	1.77	1.75
129	3.91	3.07	2.67	2.44	2.28	2.17	2.08	2.01	1.95	1.90	1.86	1.83	1.80	1.77	1.74
130	3.91	3.07	2.67	2.44	2.28	2.17	2.08	2.01	1.95	1.90	1.86	1.83	1.80	1.77	1.74
131	3.91	3.07	2.67	2.44	2.28	2.17	2.08	2.01	1.95	1.90	1.86	1.83	1.80	1.77	1.74
132	3.91	3.06	2.67	2.44	2.28	2.17	2.08	2.01	1.95	1.90	1.86	1.83	1.79	1.77	1.74
133	3.91	3.06	2.67	2.44	2.28	2.17	2.08	2.01	1.95	1.90	1.86	1.83	1.79	1.77	1.74
134	3.91	3.06	2.67	2.44	2.28	2.17	2.08	2.01	1.95	1.90	1.86	1.83	1.79	1.77	1.74
135	3.91	3.06	2.67	2.44	2.28	2.17	2.08	2.01	1.95	1.90	1.86	1.82	1.79	1.77	1.74

Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian



(Gambar Peneliti Sedang Menjelaskan Ke Responden)



(Gambar Responden Sedang Mengisi Angket)