

**PENGARUH *SELF TALK MOTIVASI* DAN *COMANDO* TERHADAP HASIL  
*SMASH* ATLET CLUB BULUTANGKIS ABC BANDUNG**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**SKRIPSI**



Disusun oleh:

**Puja Adria Ramadhan**

**NIM 1702589**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**  
**PENGARUH *SELF TALK MOTIVASI* DAN *COMANDO* TERHADAP**  
**HASIL *SMASH* ATLET CLUB BULUTANGKIS ABC BANDUNG**

**Puja Adria Ramadhan**

**1702589**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



**Drs. H Hadi Sartono, M.Pd.**

NIP. 196001131987031002

Pembimbing II



**Sagitarius, M.Pd.**

NIP. 196911132001121001

Mengetahui:

Ketua Program Studi

Pendidikan Keperawatan Olahraga



**Dr. H Mulyana, M.Pd**

NIP. 197108041998021001

**PENGARUH *SELF TALK MOTIVASI* DAN *COMANDO* TERHADAP  
HASIL *SMASH* PADA ATLET CLUB BULUTANGKIS ABC BANDUNG**

Oleh

**Puja Adria Ramadhan**

(1702589)

Sebuah skripsi yang diajukan unruk memenuhi salah satu syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

**© Puja Adria Ramadhan 2023**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

**Juli 2023**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian, dengan dicetak ulang, di fotocopy, atau cara lainnya tanpa seizin penulis.

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh *Self-talk motivasi dan Comando terhadap hasil smash atlet club bulutangkis ABC Bandung***” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan ataupun pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah di sahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2023

Penulis

Puja Adria Ramadhan

NIM 1702589

**PENGARUH *SELF TALK MOTIVASI* DAN *COMANDO* TERHADAP  
HASIL *SMASH* ATLET CLUB BULUTANGKIS ABC BANDUNG**

**ABSTRAK**

**Oleh** : Puja Adria Ramadhan  
**Pembimbing I** : Dr. H Hadi Sartono, M.Pd.  
**Pembimbing II** : Sagitarius, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *Self talk motivasi* dan *comando* terhadap hasil *smash* atlet club bulutangkis ABC Bandung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *two grup pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini merupakan 10 atlet club bulutangkis ABC Bandung dan teknik pengambilan sample populasi menggunakan Teknik Purposive Sampling (sample bertujuan) yang kemudian akan di bagi menjadi 2 kelompok sama jumlah yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok control. Kelompok eksperimen yaitu self-talk commando, sedangkan untuk kelompok kontrol yaitu self talk motivasi. Penelitian ini diberikan selama 12 pertemuan. Instrumen yang diberikan berupa tes keterampilan smash yang diberikan sebanyak dua kali (pretest dan posttest). Analisis data menggunakan Uji t sedangkan untuk uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Self talk motivasi* memiliki perubahan sebesar 22,57% dan untuk *comando* memiliki perubahan sebesar 37,09%. Penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan self talk motivasi dan commando memiliki perubahan, akan tetapi latihan self talk commando memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil smash atlet club bulutangkis ABC Bandung.

Kata kunci : Self-talk motivasi, self-talk comado, smash dan bulutangkis

\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2017

# **THE EFFECT OF MOTIVATION AND COMANDO SELF TALK ON SMASH RESULTS AT BANDUNG ABC BADMINTON CLUB**

## **ABSTRACT**

**By : Puja Adria Ramadhan**

**Advisor I :Dr. H Hadi Sartono, M.Pd.**

**Advisor II :Sagittarius, M.Pd.**

This study aims to examine the effect of self-talk motivational and commando exercises on the smash results of athletes at the ABC Bandung badminton club. The method used in this study is an experimental method with a two-group pretest-posttest design. The sample of this study were 10 athletes of the ABC Bandung badminton club and the population sampling technique used the purposive sampling technique which was then divided into 2 equal groups, namely the experimental group and the control group. The experimental group was commando self-talk, while the control group was motivational self-talk. This research was given for 12 meetings. The instrument given was in the form of a smash skill test which was given twice (pretest and posttest). Data analysis used the t test while the normality test used the Shapiro-Wilk. The results showed that motivational Self talk exercises had a change of 22.57% and for commando had a change of 37.09%. This research shows that motivational and commando self-talk exercises have changed, but commando self-talk exercises have a significant effect on the smash results of athletes at the ABC Bandung badminton club.

**Keywords :** Motivational self-talk, comado self-talk, smash and badminton

**\*) 2017 Class of 2017 PKO FPOK Indonesian University of Education Study Program students**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh self-talk motivasi dan comando terhadap hasil smash atlet club bulutangkis ABC Bandung”. Dalam skripsi ini dibahas mengenai pengaruh yang dihasilkan self-talk motivasi dan comando terhadap hasil smash atlet club bulutangkis abc bandung. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti sidang skripsi, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI Bandung. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Tetapi penulis menyadari bahwa tidak menutup kemungkinan didalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Bandung, Juli 2023

Penulis,

**Puja Adria Ramadhan**

NIM. 1702589

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis sangat bersyukur dan berterimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan jalan kemudahan penulis untuk menyelesaikan skripsi. Selain itu, penulis pun mendapat banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. M. Solehudin, Mpd, M.A selaku rector Universitas Pendidikan Indonesia sebagai pimpinan tertinggi di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd selaku dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai pimpinan tertinggi di Fakultas.
3. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd selaku ketua Departemen Pendidikan Keperawatan FPOK UPI.
4. Dr. Mulyana, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI.
5. Dr. H Hadi Sartono, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 Skripsi yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi serta arahan pada saat penulis menyusun lalu menyelesaikan Skripsi dengan sebaik-baiknya.
6. Sagitarius, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 Skripsi yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi serta arahan pada saat penulis menyusun lalu menyelesaikan Skripsi dengan sebaik-baiknya.
7. Dr. H. Dede Rohmat Nurjaya, M. Pd selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membimbing penulis pada masa studi dan mengarahkan penulis selama perkuliahan.
8. Bapak/Ibu dosen beserta staf akademik Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.



9. Ayahanda Ubay Trisnadi, Ibunda Tercinta In Hendayani dan Adikku tersayang Muhamad Ridho Rafdillah yang selalu mendoakan dengan tulus dukungan moril dan materil kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Ade Rukman, S.E selaku Ketua Club Bulutangkis PB.ABC Bandung beserta anggotanya yang selalu membantu penulis dalam penelitian sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar.
11. Kepada keluarga besar PKO 2017 yang telah memberikan semangat dan dorongan serta kebersamaan dalam masa-masa perkuliahan yang tidak pernah akan pernah dilupakan serta menjadi kenangan yang telah kita lalui Bersama.
12. Kepada para sahabat saya yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan mendoakan kelancaran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada rekan rekan seperjuangan bimbingan yang selalu bahu-menbahu satu sama lain dalam menyusun skripsi ini.
14. Semua pihak yang terlibat terkait penyusunan skripsi ini yang penulis tidak sempat sebutkan satu-persatu.

Peneliti berdoa semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti dan menggantinya dengan kebaikan yang berlipat manfaat.

Bandung, Juli 2023

Penulis,

Puja Adria Ramadhan

NIM. 1702589

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	i
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Olahraga Bulutangkis .....	6
2.2 Hakikat Latihan .....	7
2.3 Smash .....	9
2.4 Self Talk .....	10
2.5 Kerangka Berfikir.....	11
2.6 Hipotesis.....	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	14
3.1 Metode Penelitian.....	14
3.2 Lokasi, Populasi dan Sample Penelitian.....	14
3.3 Desain Penelitian .....	15
3.4 Instrumen Penelitian.....	16
3.5 Prosedur Penelitian.....	18
3.6 Sistematika Pelaksanaan Tes .....	19

3.7	Treatment Penelitian.....	19
3.8	Pengolahan Data.....	20
3.9	Pengujian Hipotesis Penelitian.....	21
3.10	Penentuan Penerimaan Dan Penolakan Hipotesis .....	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		22
4.1	Analisis Deskriptif .....	22
4.2	Uji Normalitas Data.....	24
4.3	Uji Hipotesis.....	25
4.4	Pembahasan .....	28
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....		30
5.1	Kesimpulan.....	30
5.2	Implikasi .....	30
5.3	Saran .....	30
DAFTAR PUSTAKA .....		32
LAMPIRAN .....		36
	Lampiran. 1 Izin Penelitian .....	36
	Lampiran. 2 Surat Balasan Penelitian .....	37
	Lampiran. 3 Surat Keputusan Pembimbing.....	39
	Lampiran. 4 Program Latihan.....	45
	Lampiran. 5 Dokumentasi Penelitian .....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Treatment Penelitian .....	20
Tabel 4.1 Hasil Pretest-Posttes Self Talk Motivasi.....	22
Tabel 4.2 Hasil Pretest-Posttest Comando.....	23
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif .....	23
Tabel 4.4 Persentase Perubahan Pretest Posttest .....	24
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data .....	25
Tabel 4.6 Uji Hipotesis .....	26

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	15
Gambar 3.2 Sistem Pelaksanaan Tes .....	19
Gambar 4.1 Perubahan Hasil Smash Pretest dan Posttest Kelompok Self Talk Motivation dan Self Talk Comando.....	27

### DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B., & Hidayat, Y. (2013). Karya Tulis Ilmiah dan Penelitian Tindakan Kelas. Academia.
- Achmad Effendi, Miftakhul Jannah, (2019). Pengaruh pelatihan self-talk terhadap publishing Jurnal Penelitian Psikologi Unesa Vol. 6 No. 3.
- Cutton, DM and Landin, D. The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand. *J Appl Sport Psychol* 19: 288-303, 2007.
- Fisher, A. G. & Jensen, C. R. (1990). Scientific basis of athletic conditioning (3rd ed.). Philadelphia: Lea & Febiger
- Goudas, M., Hatzidimitrou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing and jumping events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 105-116
- Hardy, J. Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature. *Psychol Sport Exerc* 7: 81-97, 2006.
- Hardy, J, Hall, CR, and Alexander, MR. Exploring self-talk and affective states in sport. *J Sport Sci* 19: 469-475, 2001.
- Hardy, L, Jones, G, and Gould, D. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester, England: Wiley,1996.
- Harvey, DT, Van Raalte, JL, and Brewer, BW. Relationship between self-talk and golf performance. *Int Sports J* 6: 84-91, 2002.
- Hatzigeorgiadis, A, Theodorakis, Y, and Zourbanos, N. Self-talk in the swimming pool: the effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *J Appl Sport Psychol* 16: 138-150, 2004.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of selftalk content on self-talk fimction. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19,240-251
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: Rosdakarya.

- Johnson, JJM, Hrycaiko, DW, Johnson, GV, and Halas, JM. Self-talk and female youth soccer performance. *Sport Psychol* 18: 44-59, 2004.
- Kraemer, WJ and Fry, AC. Strength testing: Development and evaluation of methodology. In: *Physiological Assessment of Human Fitness*. P.J. Maud and C. Foster, eds. Champaign: Human Kinetics, 1995. pp. 115-138.
- Komarudin, M. P. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif* (M. S. Yusuf Hidayat (ed.); Revisi). PT. Remaja Rosdakarya
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Students' Motor Task Performance in Physical Education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 153-158
- Landin, D and Hebert, EP. The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *J Appl Sport Psychol* 11: 263-282, 1999.
- Maynard, IW, Hemmings, B, Greenlees, IA, Warwick-Evans, L, and Stanton, N. Stress management in sport: a comparison of unimodal and multimodal interventions. *Anxiety Stress Coping* 11: 225-246, 1998.
- Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI. (2019).
- Rushall, BS and Shewchuk, ML. Effects of thought content instructions on swimming performance. *J Sport Med Phys Fitness* 29: 326-334, 1989.
- Rushall, BS, Hall, M, Roux, L, Sasseville, J, and Rushall, AC. Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *Sport Psychol* 2: 283-297, 1988.
- Saleh Anasir. (2010). *Hubungan Antara Ketepatan Pukulan Smash Penuh dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Siswa kelas IV, V, VI SD Piri Nitikan Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Satriya, & Subarjah, H. (2013). *Permainan Bulutangkis*. Bandung : FPOK UPI Bandung
- Satriya, & Herman Subarjah. (2008). *Bahan Ajar Kepelatihan Permainan Bulutangkis*. Bandung : FPOK UPI Bandung

- Sargent, D. A. (1921). The physical test of man. *American Physical Education Review*, 26, 188-194.
- Subarjah, H., & Hidayat, Y. (2007). *Permainan Bulutangkis*. Bandung : FPOK UPI Bandung
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Tod, D. A., Thatcher, R., McGuigan, M., & Thatcher, J. (2009). Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 196-202.
- Theodorakis, Y, Weinberg, R, Natsis, P, Douma, I, and Kazakas, P. The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *Sport Psychol* 14: 253-272, 2000.
- Tenenbaum, G, Bar-Eli, M, Hoffman, JR, Jablonovski, R, Sade, S, and Shitrit, D. The effect of cognitive and somatic psyching-up techniques on isokinetic leg strength performance. *J Strength Cond Res* 9: 3-7, 1995.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball shooting task. *Perceptual and motor skills*, 92, 309-315.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self talk questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 12, 10-30.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational and instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-271.
- Tod, D. A, Thatcher, R., McGuigan, M., & Thatcher, J. (2009). Effects of Instructional and Motivational SelfTalk on the Vertical Jump. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 196-202



- Van Raalte, JL, Brewer, BW, Lewis, BP, Linder, DE, Wildman, G, and Kozimor, J. Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *J Sport Behav* 18: 50-57, 1995.
- Weinberg, RS, Smith, J, Jackson, A, and Gould, D. Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance. *Can J Appl Sport Sci* 9: 25-32, 1984.
- Zastrow, C.(1979). *Talk To Yourself : Using The Power Of Self-talk*. USA : Prentice-Hall,Inc
- Zinsser, N, Bunker, L, and Williams, JM. Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In: *Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance*. J.M. Williams, ed. Boston: McGraw Hill, 2006. pp. 349-381.