

**PENGARUH LATIHAN SELF TALK TERHADAP PENGENDALIAN
KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET SEPAK BOLA
USIA 13 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Kepelatihan Olahraga



Oleh :

Muhamad Razky Firmansyah Susanto

1902756

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

2024

**PENGARUH LATIHAN SELF TALK TERHADAP
PENGENDALIAN KECEMASAN SEBELUM BERTANDING
PADA ATLET SEPAK BOLA USIA 13 TAHUN**

Oleh
Muhamad Razky Firmansyah Susanto
1902756

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhamad Razky Firmansyah Susanto
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2024

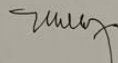
Hak cipta dilindungi Undang-Undang Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, di fotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari Penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SELF TALK TERHADAP PENGENDALIAN
KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET SEPAK BOLA
USIA 13 TAHUN

Dosen Pembimbing Akademik

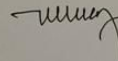


Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP : 197108041998021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP : 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SELF TALK* TERHADAP PENGENDALIAN KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET SEPAK BOLA USIA 13 TAHUN

Oleh:

*Muhamad Razky Firmansyah Susanto*¹; *Mulyana*²

razky@upi.edu; Mulyanafpok@upi.edu

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *self talk* terhadap pengendalian kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola usia 13. Yang dimana kecemasan ini merupakan suatu hal yang melekat pada diri seseorang terutama atlet sehingga perlu dikendalikan kecemasan pada dirinya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 13 Bandung yang berjumlah 105 orang. Populasi ini dipilih karena pembinaan latihan dilakukan secara intensif, latihan dilakukan secara berkala selama 3 kali/minggu dan akan mengikuti pertandingan. Sampel yang digunakan adalah 20 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 13 Bandung dengan teknik *purposive sampling*. Untuk mengetahui peningkatan atlet sepak bola dalam cara mengendalikan kecemasannya, berdasarkan hasil dari pengolahan data ditemukan hasil bahwa adanya perbedaan pengaruh yang signifikan pada latihan *self talk* terhadap pengendalian kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepak bola usia 13 tahun.

Kata Kunci : *Self Talk*, Kecemasan, Bertanding, Sepak Bola

ABSTRACT

THE EFFECT OF SELF TALK EXERCISES ON ANXIETY CONTROL BEFORE COMPETING IN FOOTBALL ATHLETES AGED 13 YEARS

By:

Muhamad Razky Firmansyah Susanto¹; Mulyana²

razky@upi.edu; Mulyanafpok@upi.edu

Sport Coaching Education

Faculty Of Sport and Health Education

Indonesia University of Education

This research aims to determine the effect of self talk training on controlling anxiety before competing in soccer athletes aged 13. This anxiety is something that is inherent in a person, especially athletes, so it is necessary to control anxiety in themselves. This research uses an experimental method with a pretest-model. posttest control group design. The population of this study was 105 extracurricular football students at SMPN 13 Bandung. This population was chosen because training was carried out intensively, training was carried out regularly 3 times/week and they would take part in competitions. The sample used was 20 extracurricular soccer students at SMPN 13 Bandung using a purposive sampling technique. To determine the improvement of soccer athletes in controlling their anxiety, based on the results of data processing, it was found that there was a significant difference in the influence of self talk training on controlling anxiety before competing in soccer athletes aged 13 years.

keywords : Self Talk, Anxiety, Competition, Football

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL.....	i
KATA PENGANTAR.....	III
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	vi
Bab I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian	6
1.3. Tujuan Masalah Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
1.5. Batasan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Kecemasan	8
2.1.1. Pengertian Kecemasan.....	8
2.1.2. Aspek Kecemasan.....	9
2.1.3. Faktor-faktor Kecemasan.....	10
2.1.4. Hubungan Kecemasan dengan Olahraga.....	11
2.2. Self Talk	12
2.2.1. Pengertian Self Talk.....	12
2.2.2. Dimensi Self Talk.....	13
2.3. Self Talk Dalam Olahraga	14
2.4. Sepak bola	14
2.5. Kerangka Berpikir	16
2.6. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1. Metode Penelitian	19
3.2. Populasi dan Sample	19
3.3. Desain Penelitian	20
3.4. Instrumen Penelitian	21
3.5. Prosedur Penelitian	22
3.6. Analisis Data	26
3.6.1. Deskripsi Data.....	26
3.6.2. Uji Normalitas.....	26

3.6.3. Uji Hipotesis.....	26
3.6.4. Persentase Hasil.....	26
BAB IV TEMUAN PEMBAHASAN.....	27
4.1. Temuan	27
4.1.1. Deskripsi Data.....	27
4.1.2. Uji Normalitas.....	28
4.1.3. Uji Hipotesis.....	29
4.2. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN SARAN.....	35
5.1. Kesimpulan	35
5.2. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Rancangan Program latihan Self Talk	23
Tabel 4.1.	Deskripsi Data	26
Tabel 4.2.	Uji Normalitas	27
Tabel 4.3.	Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen	29
Tabel 4.4.	Uji Hipotesis Kelompok Kontrol	29
Tabel 4.5.	Uji Independent <i>Sample Test</i> Latihan <i>Self Talk</i> Terhadap pengendalian Kecemasan Sebelum Bertanding Atlet Sepak bola Usia 13 Tahun	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	17
Gambar 3.1. Desain penelitian	20
Gambar 3.2. Alur Penelitian	23
 Gambar 4.1. Persentase Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	 31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I.	SK Penetapan Judul Dan Pembimbing Skripsi	39
Lampiran II.	Surat Izin Penelitian	47
Lampiran III.	Angket Penelitian	49
Lampiran IV.	Program Latihan Self Talk	50
Lampiran V.	Data Penelitian dan Data SPSS	71
Lampiran VI.	Hasil output SPSS 21	73
Lampiran VII	Dokumentasi	78

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I. (2019). Ketangguhan Mental Pada Atlet Sepakbola di Surakarta. *Skripsi*, 3, 1–9.
- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/42996/37008>
- Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Mental Toughness dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Bola Basket Profesional. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 107–118. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31929>
- Anxiety, C., Atlet, P., & Putra, F. (2019). = -0,468; $p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik relasi pelatih-atlet, semakin rendah kecemasan bertandingnya, dan sebaliknya. Kata kunci : kecemasan bertanding, relasi pelatih-atlet, atlet futsal putra. 0–11.
- Asrin, A. (2022). Metode Penelitian Eksperimen. *Jurnal Maqasiduna: Ilmu Humaniora, Pendidikan & Ilmu Sosial*, 2(1), 1–9.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Giriwijoyo, S. (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI., 13–78.
- Hardy, M. (2016). Dalam permainan bolabasket tiap pemain harus menguasai teknik free throw . Ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan . Menurut Hal Wissel (2000 : 51), sukses . 1–7.

- Hidayat, Y. (2011). Reviu self-talk: Konsep, dimensi, dan perspektif teori. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 3(1), 65–76.
- Iii, B. A. B., & Eksperimen, P. P. (2017). *Daniel Octavianus, 2017 EFEKTIFITAS PENERAPAN PELATIHAN VOKALISI TERHAD AP KEPEKAAN AUD ITIF PAD UAN SUARA ANAK SEKOLAH D ASAR SANTO YOSEPH Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 2007, 30–49.*
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2018). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>
- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Character*, 03(2), 1–5.
- Komarudin, M. . (2011). Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing. *Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola, 2010*, 1–16.
- Kumbara, H. (2020). *ANALISIS TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN ATLET SEPAK BOLA KABUPATEN BANYUASIN PADA. June.*
- Kumbara, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12299/10616>
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Liloi, D. K., Murtono, T., & Purwanto, D. (2023). *Tingkat Kecemasan Atlet Prapopnas Zona V Tahun 2022 Cabang Olahraga Bulutangkis An xiety Level of Prepopnas Zone V Athletes in 2022 for Badminton. 4(November), 36–43.*
- Megantara, S. M. (2018). Self-Talk Dan Waktu Reaksi. *Jurnal Olahraga*, 4(1),

31–36. <https://doi.org/10.37742/jo.v4i1.81>

- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Riyanto, A., & Riyoko, E. (2020). *SURVEI TINGKAT KECEMASAN (ANXIETY) SISWA DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN SEPAKBOLA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN LALAN Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikas*. 55–60.
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). 済無No Title No Title No Title. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Wahyu Algani, P., SalisYuniardi, M., & Nabilah Masturah, A. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli Panji. *Kindlers Literatur Lexikon (KLL)*, 06(01), 1--9. https://doi.org/10.1007/978-3-476-05728-0_22956-1
- Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Anggota Komunitas Tari Modern di Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 121–129. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.26>

Yusri, A. Z. dan D. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.

Zariayufa, K., Ninin, H., & Widiastuti, T. R. (2019). Hubungan belief in afterlife dengan kecemasan terhadap kematian (Studi pada individu muslim usia 18-21 tahun). *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1), 84–104.