

**PENGARUH METODE LATIHAN *SELF TALK* INTRUKSIONAL
TERHADAP PENGUASAAN TEKNIK DASAR
SERVIS TINGGI DAN LOB BERTAHAN
ATLET BULUTANGKIS PEMULA
USIA 10-12 TAHUN**

Erpan Herdiana

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin menguji seberapa besar pengaruh metode latihan *self talk* intruksional terhadap penguasaan keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis. Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen dengan desain kelompok kontrol tanpa *pre-test* yang dilakukan pada atlet bulutangkis usia dini di klub bulutangkis Baleendah berjumlah 20 atlet yang dipilih secara acak (*random assignment*) yaitu 10 atlet ditugaskan pada kelompok eksperimen dan 10 atlet ditugaskan pada kelompok kontrol. Ada dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu tes keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi. Teknik analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji perbedaan dua rata-rata (*independent sampel t test*). Hasil analisis terbukti bahwa metode latihan *self talk intruksional* dapat berpengaruh terhadap penguasaan teknik dasar servis tinggi dan lob bertahan, hasil analisis *independent sampel t test* pada keterampilan servis tinggi mendapatkan *nilai t* sebesar 5,598 dan signifikan pada 0,000, kemudian pada keterampilan lob bertahan didapat *nilai t* sebesar 3,755 dan signifikan pada 0,000, selain itu pada hasil analisis keseluruhan didapat juga *nilai t* sebesar 5,497 dan signifikan pada 0,000. Dilihat dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa *self talk intruksional* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tehnik dasar lob bertahan dan servis tinggi. Dari hasil penelitian tersebut peneliti berasumsi bahwa pelatihan mental khususnya dalam permainan bulutangkis sangat menunjang untuk keberhasilan hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi. Proses pembiasaan dan latihan mental *self talk intruksional* akan memudahkan atlet melakukan tahapan-tahapan gerak yang dilatihkan serta membangaun aspek mental sejak dini. Oleh karena itu sebaiknya para pelatih sudah harus mulai menerapkan latihan-latihan aspek mental untuk memperbaiki dan mencapai prestasi yang maksimal dalam pembinaan atlet bulutangkis usia dini.

Kata-kata kunci : *Self Talk Intruksional, Keterampilan Dasar Servis Tinggi dan Lob bertahan.*

Erpan Herdiana, 2013

Pengaruh Metode Latihan Self Talk Intruksional Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Service Tinggi Dan Lob Bertahan Atlet Bulu Tangkis Pemula Usia 10-12 Tahun
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu