

**HUBUNGAN *SELF-TALK* DENGAN *PENALTY STROKE* PADA  
PERMAINAN HOKI DI SMAN 26 BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sains  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh  
**Ario Irawan**  
1501578

**PROGRAM STUDI  
ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2019**

**ARIO IRAWAN**

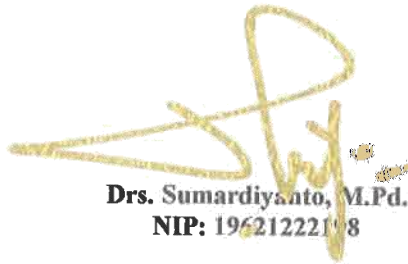
**HUBUNGAN *SELF-TALK* DENGAN *PENALTY STROKE* PADA  
PERMAINAN HOKI DI SMAN 26 BANDUNG**

**disetujui dan disahkan oleh pembimbing:  
Pembimbing I**



**Prof. Dr. H. Yudha M. Saputra, M.Ed.  
NIP: 19630312198**

**Pembimbing II**



**Drs. Sumardiyanto, M.Pd.  
NIP: 19621222198**

**Mengetahui  
Ketua Dept. PKR / Kaprodi Ilmu Keolahragaan**



**Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D  
NIP: 19681220199**

## HAK CIPTA

### **Hubungan *Self-Talk* dengan *Penalty Stroke* pada Permainan Hoki Di SMAN 26 Bandung**

Oleh

Ario Irawan

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi  
salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Sains pada Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

© Ario Irawan 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

April 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya  
tanpa ijin dari penulis

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *SELF-TALK* DENGAN *PENALTY STROKE* PADA PERMAINAN HOKI DI SMAN 26 BANDUNG

( Studi korelasi pada Ekstrakurikuler Hoki SMAN 26 Bandung)

Ario Irawan 1501578

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

**Pembimbing 1** : Prof. Dr. H. Yudha M. Saputra, M.Ed.

**Pembimbing 2** : Drs. Sumardiyanto, M.Pd.

Penelitian ini merupakan penelitian tentang hubungan *Self-Talk* dengan *penalty stroke* pada permainan hoki di SMAN 26 Bandung. Untuk mengetahui hubungan *Self-Talk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan di SMA Negeri 26 Bandung dan untuk mengetahui karakteristik hubungan antara *self-Talk* dengan hasil *penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan di SMA Negeri 26 Bandung. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 20 orang dari Ekstrakurikuler Hoki SMAN 26 Bandung. Dengan menggunakan teknik total sampling atau sample jenuh. Instrumen penelitian yang di gunakan untuk *self-talk* angket atau kuesioner dan tes *penalty stroke*. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data nilai korelasi *Self-Talk* dengan *Penalty Stroke* pada cabang olahraga hoki ruangan adalah  $r$  hitung = 0,508 >  $r$  tabel = 0,4438,  $H_0$  Ditolak. Maka dari itu penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut: terdapat hubungan yang positif antara *Self-Talk* dengan *Penalty Stroke* pada permainan hoki ruangan di SMA Negeri 26 Bandung.

**Kata kunci:** *Self-Talk*, *Penalty stroke*, Olahraga hoki ruangan.

## **ABSTRACT**

### **CORRELATION SELF-TALK WITH PENALTY STROKE ON HOCKEY IN SMAN 26 BANDUNG**

**(Correlation study on Hockey Extracurricular in SMAN 26 BANDUNG )**

**Ario Irawan 1501578**

**Sport Science FPOK UPI**

**Adviser 1 : Prof. Dr. H. Yudha M. Saputra, M.Ed.**

**Adviser 2 : Drs. Sumardiyanto, M.Pd.**

This study was about correlation Self Talk and Penalty Stroke on Hockey Extracurricular in SMAN 26 BANDUNG. The objectives of the study were to figure out correlation Self Talk with the result of Penalty Stroke on Extracurricular Hockey in SMA Negeri 26 Bandung and to figure out the characteristic of correlation between Self Talk and the result of Penalty Stroke on Indoor Hockey Extracurricular in SMA Negeri 26 Bandung. The method of this study was descriptive method. Sample of this study were twenty students from Hockey Extracurricular in SMA Negeri 26 Bandung. The researcher used the technique total sampling or saturation sampling. Instrument of this study for self-talk questionnaire and penalty stroke test. Based on the result of tabulation the data and analyze the data, value of correlation Self-Talk and Penalty Stroke on sports Indoor Hockey Extracurricular is  $r_{count} = 0,508 > r_{table} = 0,4438$ ,  $H_0$  rejected. The researcher concluded as follows : there was positive correlation between Self-Talk and Penalty Sttroke on Indoor Hockey Extracurricular in SMA Negeri 26 Bandung.

**Keywords :** Self-Talk, Penalty stroke, Indoor Hockey

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	I
HALAMAN PERNYATAAN .....	II
UCAPAN TERIMA KASIH .....	III
KATA PENGANTAR .....	V
ABSTRAK .....	VI
DAFTAR ISI .....	VIII
DAFTAR TABEL .....	X
DAFTAR GAMBAR .....	X

### BAB I

<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.4.1 Secara Teoritis .....	3
1.4.2 Secara Praktis .....	3
1.5 Stuktur Organisasi Skripsi .....	3

### BAB II

<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Self-Talk.....	5
2.1.1 Pengertian <i>Self-Talk</i> .....	5
2.1.2 Efektifitas <i>Self-Talk</i> dalam Olahraga .....	5
2.1.3 Katagori <i>Self-Talk</i> .....	6
2.2 Pinalti dalam permainan Hoki.....	7
2.2.1 Pinalty stroke .....	8
2.2.2 Pinalty Shoot Out .....	8
2.3 Olahraga Hoki .....	9
2.3.1 Pengertian Olahraga Hoki .....	9
2.3.2 Teknik Dasar Hoki .....	10
2.3.3 Peraturan Pertandingan.....	12
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	13
2.5 Kerangka Berpikir .....	15
2.5 Hipotesis.....	16

### BAB III

<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 Populasi dan sampel.....	17
3.3 Instumen penelitian .....	18
3.4 Prosedur penelitian.....	21
3.5 Uji Coba Angket .....	22
3.6 Uji Validitas .....	25
3.7 Uji Reliabilitas .....	25

3.8 Prosedur Pengolahan dan Analisis Data .....	26
---	----

#### **BAB IV**

<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
-----------------------------------	-----------

4.1 Pengolahan dan Deskriptif Data .....	28
--	----

4.1.1 Uji Normalitas .....	29
----------------------------	----

4.1.2 Uji homogenitas .....	30
-----------------------------	----

4.1.3 Analisis Data .....	30
---------------------------	----

4.1.4 Uji Koefisien Determinasi.....	31
--------------------------------------	----

4.2 Pembahasan Temuan Penelitian.....	32
---------------------------------------	----

#### **BAB V**

<b>SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>34</b>
---	-----------

5.1 Simpulan .....	34
--------------------	----

5.2 Implikasi Penelitian.....	34
-------------------------------	----

5.3 Rekomendasi .....	34
-----------------------	----

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>35</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>37</b>
-----------------------	-----------

#### **DAFTAR TABEL**

3.1 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	19
---	----

3.2 Contoh Skala Likert Bentuk Checklist.....	19
---	----

3.3 Kisi – kisi Angket Self-Talk ASTQS.....	19
---	----

3.4 Rumus Batas Skor Norma Penilaian .....	21
--	----

3.5 Tes uji validitas angket self-talk ASTQS.....	23
---	----

3.6 Tes uji Reabilitas angket self-talk.....	25
--	----

4.1 Data hasil Angket Self-Talk dan Tes Penalty Stroke.....	28
---	----

4.2 Hasil Uji Normalitas .....	29
--------------------------------	----

4.3 Hasil Uji homogenitas.....	30
--------------------------------	----

4.4 Hasil Uji Korelasi.....	31
-----------------------------	----

#### **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	17
-----------------------------------	----

Gambar 3.2 Skor Penalty stroke.....	20
-------------------------------------	----

Gambar 3.3 Langkah penelitian .....	22
-------------------------------------	----

#### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 foto pengambilan data.....	36
---------------------------------------	----

Lampiran 2 SK Pembimbing Skripsi .....	38
--	----

Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi .....	44
--	----

Lampiran 4 surat ijin penelitian .....	47
--	----

Lampiran 5 angket self-talk ASTQS.....	49
--	----

Lampiran 6 validitas angket self-talk.....	53
--	----

Lampiran 7 hasil Tes Penalty Stroke .....	57
---	----

Lampiran 8 hasil angket self-talk .....	59
---	----

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bakti, A. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan dan Konsentrasi dengan Hasil Penalty stroke pada Permainan Hoki Field*. (skripsi): Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fraenkel, Jack R., dan Wallem, Norman E., (1993) *How to Design and Evaluate Research in Education*, Second Edition, McGraw-Hill INC
- Hardy, J., Hall, C.R., dkk. (2006). *Exploring Coaches' Promotion of Athlete Self-Talk*. 150-163. (hlm 17, 21)
- Hermanu, Entang. (2011), *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Dribble dan Shoting Dengan Menggunakan Alat Yang Dimodifikasi Pada Cabang Olahraga Hockey*, FPOK, UPI, Volume 3 No 1. Juni 2011.
- Hindmarsh, S. (1991). *AUSSIE Sports Coaching program / a joint initiative of the Australian Council for Health, Physical Education and Recreation*. Australia. ACHPER.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Rosda. (hlm 17, 18, 19, 20)
- Maulana ikbal (2017) *Hubungan Self-Talk terhadap Motivasi instrintik atlet UKM Pancak Silat*. (skripsi): Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhasan & Cholil, D.H. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, A dan Rahayu, Nur, I. (2014) *Modul Statistika Untuk Ilmu Keolahragaan*. Bandung; Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia. Supriyatna, A. (2008), *Pembelajaran Permainan Hoki*, FPOK, UPI
- Supriyatna, A. (2008), *Pembelajaran Permainan Hoki*, FPOK, UPI.
- UPI. (2018). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadi, A., dkk. (2009). *Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and Preliminary Validation of a Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk*. 233-251. (hlm 26)