

**PENGARUH METODE LATIHAN *SELF TALK* TERHADAP EFIKASI DIRI
DAN PERFORMA ATLET TAE KWON DO KYORUGI**

SKRIPSI

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



Oleh:

HIDAYAT ADI WIJAYA

1607275

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

2020

**PENGARUH METODE LATIHAN *SELF TALK* TERHADAP EFIKASI DIRI
DAN PERFORMA ATLET TAEKWONDO KYORUGI**

Oleh:

Hidayat Adi Wijaya

**Sebuah Skripsi yang Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

Hidayat Adi Wijaya

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2020

© Hak Cipta dilindungi undang-undang

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya, atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Hidayat Adi Wijaya

**PENGARUH METODE LATIHAN *SELF TALK* TERHADAP EFIKASI DIRI
DAN PERFORMA ATLET TAE KWON DO KYORUGI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing

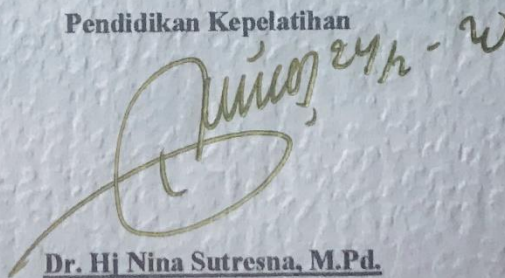


Ira Purnamasari, M.Pd.

NIP.198107072008122002

Mengetahui

**Ketua Departemen
Pendidikan Kepeleatihan**



Dr. Hj Nina Sutresna, M.Pd.

NIP.196412151989012001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH METODE LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP EFIKASI DIRI DAN PERFORMA ATLET TAEKWONDO KYORUGI” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri.

Bandung, Januari 2020

Yang membuat pernyataan

Hidayat Adi Wijaya

NIM.1607275

PENGARUH METODE LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP EFIKASI DIRI DAN PERFORMA ATLET TAEKWONDO KYORUGI

Hidayat Adi Wijaya

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Self-talk* terhadap peningkatan efikasi diri dan performa atlet Tae Kwon Do *Kyorugi*. *Self-talk* merupakan salah satu teknik keterampilan dasar (*Basic skill techniques*) dalam latihan keterampilan psikologi. Subjek penelitian ini adalah seluruh Atlet Pelatcab Tae Kwon Do Kota Cimahi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *Pretest-Posttest group design* dan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket efikasi diri dan penilaian performa Atlet Tae Kwon Do (Teknik). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam penerapan metode latihan *Self-talk* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap Efikasi diri sehingga ada peningkatan setelah pemberian *treatment* metode latihan *Self-talk* kepada Atlet Pelatcab Tae Kwon Do Kota Cimahi. Begitu juga dengan hasil penelitian performa menunjukkan bahwa dalam penerapan metode latihan *Self-talk* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet Tae Kwon Do sehingga ada peningkatan setelah pemberian *treatment* metode latihan *Self-talk* kepada Atlet Pelatcab Tae Kwon Do Kota Cimahi. Ketangguhan mental Atlet harus ditanamkan dalam program latihan, agar atlet mampu menyakinkan dirinya akan kemampuan yang dimiliki atau memiliki efikasi diri yang tinggi dan performa yang baik dapat membantu atlet menunjukkan penampilan yang baik saat bertanding. Diharapkan metode latihan mental khususnya *Self-talk* di masukan ke dalam program latihan untuk melengkapi program pemusatan atlet dan menyiapkan mental juara atlet.

Kata kunci : Latihan *Self-talk*, Tae Kwon Do, Atlet, Efikasi Diri dan Performa

Hidayat Adi Wijaya, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP EFIKASI DIRI DAN PERFORMA ATLET TAE KWON DO KYORUGI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**THE EFFECT OF IMPLEMENTING SELF-TALK METHOD TOWARDS
SELF EFFICACY AND THE PERFORMANCE OF TAEKWONDO
KYORUGI ATHLETES**

Hidayat Adi Wijaya

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of implementing self-talk method towards the improvement of self-efficacy and performances of the athletes of Tae Kwon Do Kyorugi. Self-talk is one of the basic skill techniques in exercising psychology skills. The subject of this study was all Tae Kwon Do Athletes in regional training camp in Cimahi. This study was an experimental study with pretest-posttest study group design and used a total sampling technique. Instruments used in this study were questionnaire of self-efficacy and performance ratings of Tae Kwon Do Athletes (technique). The result showed that the application of self-talk method had a significant influence on self-efficacy so that there was an improvement after treating the Tae Kwon Do athletes with self-talk method training. Likewise, the research result on performance showed that the training of self-talk method significantly influenced the performance of athletes, therefore, there was an improvement after the treatment of self-talk method was given to the Tae Kwon Do athletes in regional training camp in Cimahi. The mental toughness of the athletes need to be implanted in any exercise program, so that the athlete will be able to convince themselves as if they have the capabilities or they have a high self efficacy and a good performance could help the athletes perform better when competing. It is highly expected that the implementation of mentality training especially the self-talk can be inserted into the training program in order to complete the athlete preparation training and prepare their winner mentality.

Keywords: Self-talk Training, Tae Kwon Do, Athlete, Self Efficacy and Performance.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI.....	I
PERNYATAAN.....	II
UCAPAN TERIMA KASIH	III
ABSTRAK.....	IV
KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI.....	VI
DAFTAR TABEL	IX
DAFTAR GAMBAR	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latae Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Batasan Penelitian.....	5
Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Hakikat Tae Kwon Do.....	7

1. Pengertian Tae Kwon Do.....	7
2. Dasar-Dasar Beladiri Tae Kwon Do.....	8
B. Hakikat <i>Self-talk</i>	8
1. Pengertian <i>Self-talk</i>	8
2. Metode latihan <i>Self-talk</i>	9
C. Hakikat Efikasi Diri	11
1. Pengertian Efikasi Diri	11
D. Hakikat Performa	13
1. Pengertian Performa	13
E. Penelitian Relevan.....	15
F. Kerangka Berpikir	15
G. Hipotesis Penelitian	17
BAB III	18
METODE PENELITIAN	18
A. Pendekatan Penelitian	18
B. Desain Penelitian	18
C. Variable Penelitian	20
D. Tempat dan Waktu Penelitian	20
1. Tempat Penelitian	20
2. Waktu Penelitian	20
E. Subjek Penelitian	20
1. Populasi	20
2. Sampel	21
F. Teknik Pengumpulan Data	21
1. Pemberian <i>Treatment</i>	22
G. Intrumen Penelitian	27
1. Instrumen Efikasi Diri	29

a. Definisi Konseptual.....	29
b. Definisi Operasional.....	30
c. Kisi-kisi Instrumen.....	30
d. Tahapan Uji Coba Angket	32
2. Instrumen Performa atlet (Teknik).....	35
a. Format penilaian	36
b. Keterangan penilaian	37
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Temuan dan Hasil Pembahasan.....	39
1. Hasil Pengelahan.....	39
2. Proses Penelitian	39
a. <i>Pretest</i>	39
b. Pelaksanaan Pemberian <i>Treatmen</i>	40
c. <i>Posttest</i>	42
3. Hasil Penelitian	43
a. Hasil Penelitian Efikasi Diri	43
b. Deskriptif Statistik	43
c. Uji Normalitas	44
d. Uji <i>Mann Whitney</i>	45
e. Hasil Penelitian Performa Atlet (Teknik).....	46
f. Deskriptif Statistik	46
g. Uji Normalitas	47
h. Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	48
BABV	50
SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	50

A. Simpulan	50
B. Implikasi dan Rekomendasi	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Self-talk</i> positif dan Reaksi Emosional.....	11
Table 3.2 Pengaruh <i>Self-talk</i> Terhadap Emosi dan Fisik	16
Table 3.3 <i>Self-talk</i> Efikasi Diri dan Performa Atlet (Teknik).....	19
Table 3.4 <i>Self-talk</i> Negatif (<i>Countering</i>).....	23
Table 3.5 <i>Self-talk</i> Negatif dan <i>Self-talk</i> positif.....	23
Table 3.6 Menyusun kata-kata Isyarat (<i>Reframing</i>).....	24
Table 3.7 Menyusun Midset Positif (<i>Affirming</i>).....	25
Table 3.8 <i>Treatmen</i>	26
Table 3.9 Kisi-kisi Intrumen Skala Efikasi Diri.....	31
Table 4.1 Pola Skor Opsi Alternatif Respon Skala Likert.....	32
Table 4.2 Uji Validitas	33
Table 4.3 Hasil Realiabilitas Angket Efikasi Diri.....	35
Table 4.4 Penilaian Performa Atlet (Teknik).....	36
Table 4.5 Data Hasil Pretest dan Posttest Efikasi Diri	43
Table 4.6 Deskripsi hasil statistika	43

Table 4.7 Uji Normalitas	44
Table 4.8 Uji Mann Whitney Ranks	45
Tabel 4.9 Uji Mann Whitney Test Statistik	45
Table 5.1 Data Hasil Pretest dan Posttest Performa Atlet (Teknik)	46
Tabel 5.2 Deskripsi hasil Statistik	46
Tabel 5.3 Uji Normalitas	47
Tabel 5.4 Uji Paired Sampeles T-Test	48
Tabel 5.5 Paired Samples Correlations	48
Tabel 5.6 Paired Samples Test	48

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Gambar <i>Selt-talk</i>	17
---	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat-surat.....	52
Lampiran 2. Data responden.....	53
Lampiran 3. Program latihan	55
Lampiran 4. Angket	66
Lampiran 5. Penilaian Performa Atlet (Teknik).....	72
Lampiran 6. Data hasil tes.....	73
Lampiran 7. Dokumentasi	78

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rienika Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alfristo Kevin Pranata. (2016). *Pengaruh Latihan Self-talk Positif Terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakuler BolaBasket Di SMP Negeri 15 Yogyakarta*.
- Awaludin. (2014). "Kyorugi dalam Taekwondo". Diakses 16 Februari 2017 Dari <http://satriataekwondopurworkerto.blokspot.co.id/2014/09/kyorugi> dalam *taekwondo* 11.html
- Bandura, A. (1997). Self efficacy. The exercise of control. (Freeman, Ed,)New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1997). Self efficacy : Towar a Unifying Theory of behavioral Change *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Brewer, B.W. (2009). *Psychology: handbook Sport Medicine and science*, United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Chalil. K., (2005). 15 kiat Sukses Menjadi Pembicara yang Menggunakan dan Mengubah. *Tinjauan terhadap Retorika Aa Gym*. Bandung: MQS Publishing.
- Devi Febria Ayuningsih (2019). Pengaruh Latihan *Poomsae* Terhadap Percaya Diri Ekstrakurikuler Tae Kwon Do SD Negeri 189 Neglasari.

- Diky Haryansah (2017) *Kontribusi Dukungan Sosial, Program Pendidikan Jasmani, dan Efikasi Diri Terhadap Aktivitas Jasmani Remaja*
- Fathoni Abdurrahman, (2006). *Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Gunarsa, Singgih D. (2004). *Psikologi olahraga prestasi* Jakarta : PT BPK Gunung mulia
- Gunarsa, S., dkk. (1898). *Psikologi Olahraga*, Jakarta : Gunung Mulia
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hall, et al., (1998). *Enhancing Coaching Effectiveness in Figure Skating Thought a Mental Skill Training Program*. *Sport Psychologist*, 3, 142-154
- Hardy, J. and Hall, C. R (2006). *Exploring coaches' promotion of athlete self-talk*. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 134-149.
- Hardy, L., & Jones. G. (1994). *Current issues and future direction for performance-related research in sport psychology*. *Journal of Sport Science*. 12, 30-47.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta; C.V. Irwan.
- Hakim, Uman, (2011). *Faktor-faktor yang mempengaruhi taktik individu atlet saat bertanding atau berlomba*. Diambil dari umanhaki.blogspot.com 2011/11 faktor-faktor yang mempengaruhi.html pada juni 2013.
- Holland, Tom, M.S., C.S.C.S. (2003). *Self-talk and the endurance athlete*. AMAA

Journal/Winter, 18-19. American Medical Athletic Association

I.A.Saraswati Indraharsani, IGAP Wulan Budisetyani (2017). Jurnal Psikologi

Udayana. *Efektivitas Self-talk Positif untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket*. Vol.4, No.2, 367-378.

Kasiram, Moh. (2008). *Metodologi Penelitian*. Malang: UIN-Malang Pers.

Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga: *Latihan Ketrampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Moran, A.P. (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*.

London: Routledge. Taylor & Francis Group.

Nurhasan (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan Redpoin Orlick, Terry*.

(1998). *How To Manage Stress*. USA: Mind Tools.

[Http://www.mindtools.com/stresscn.html](http://www.mindtools.com/stresscn.html).

Priyatno, D. (2010). *Paham Analisis Statistika Data dengan SPSS (Pertama)*.

Jakarta: Mediakom.

Rodger, W. M., Wilson, P. M., Hall, C. R., Fraser, S. N., & Murray, T. C. (2008).

Evidence for a Multidimensional Self-Efficacy for Exercise Scale, 79(2), 1-13.

Sarwono, Sarlito W (1999). *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi*

Sosial. Edisi 3, Jakarta: Balai Pustaka, 2002.

Sugiono (1999). *Metodologi Penelitian Administrasi*. Edisi Kedua. Bandung: CV

Hidayat Adi Wijaya, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN SELF-TALK TERHADAP EFIKASI DIRI DAN PERFORMA ATLET TAE KWON DO KYORUGI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Alfa Beta.

Sugiyono (2007). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono (2014). *Metode penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung:

Alfabeta.

Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung:

Alfabeta.

Sunaryadi (ed.). (2016). *Metode Penelitian*. CV. Nurani, Bandung, cet. Pertama,

Edisi Kelima 2016. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Sulistyo-Basuki, (2006). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra

dan Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). *Self-talk: It Works,*

but How? Development and preliminary of validation of the functions of Self-talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 12, 10-30.

Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). *Pedoman Penulisan Karya ilmiah*.

Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Utomo, Guntur. (2009). Menggugah motivasi atlet. Diambil dari

<http://psikologiolahraga.wordpress.com/2009/01/08/menggugah-motivasi-atlet/> diunduh pada 27 mei 2012

Hidayat Adi Wijaya, 2020

PENGARUH METODE LATIHAN SELF-TALK TERHADAP EFIKASI DIRI DAN PERFORMA ATLET TAE KWON DO KYORUGI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- V, Yoyok. Suryadi. (2002). *Tae Kwon Do Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wang, L., Huddleston, S., & Peng, L (2003). *Psychological skill juse by Chinese Swimmers*. International Sport Journal, 7, 48-55.
- Yulia Sahaja Dewi Permatasari, Suci Murti Karini, Moh. Abdul Hakim. (2012). *Efektivitas pelatih self-talk untuk meningkatkan efikasi diri dan penampilan Atlet Kumite Karate UNS*. Program stud psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Zetou, Eleni., dkk. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7, (4)
- Zinsser, N., Bunker, L and Williams, J. M. (2006) *Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance*. In J. M. Williams (ed), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (5th end, pp. 349-381). Boston: McGraw-Hill.