

**PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
DAN PENINGKATAN HASIL *DROPSHOT* PADA
CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Helmi Akmal Fauzan

1704502

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

2021

**PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
DAN PENINGKATAN HASIL *DROPSHOT* PADA
CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS**

Oleh

Helmi Akmal Fauzan

(1704502)

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© **Helmi Akmal Fauzan 2021**

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2021

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 PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
DAN PENINGKATAN HASIL *DROPSHOT* PADA
CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS**

Helmi Akmal Fauzan

1704502

Disetujui dan disahkan oleh :
Pembimbing I



Dr. Komarudin, M.Pd.

NIP. 197204031999031003

Pembimbing II



Muhamad Tafaqur, M.Pd.

NIP. 197810052009121003

Mengetahui:
Ketua Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DAN PENINGKATAN HASIL *DROPSHOT* PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

ABSTRAK

Oleh: Helmi Akmal Fauzan

Pembimbing I : Dr. Komarudin, M.Pd

Pembimbing II : Muhamad Tafaqur, M.Pd

Dalam bulutangkis kepercayaan diri merupakan harapan realistis seorang atlet. Sejalan pula dengan teknik bulutangkis yang diperlukan untuk menunjang kesuksesan dalam bulutangkis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *pretest posttest control group design*. Sampel dalam penelitian ini merupakan 14 atlet UKM bulutangkis UPI yang diambil dari populasi menggunakan teknik *purposive sampling*, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok sama jumlah yaitu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perlakuan berupa latihan *self-talk* diberikan kepada kelompok eksperimen dan latihan konvensional diberikan kepada kelompok kontrol selama 4 minggu. Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri dan tes pukulan *dropshot* yang diberikan sebanyak dua kali (*pretest dan posttest*). Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot*. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *self-talk* dan latihan konvensional terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *self talk* lebih baik daripada latihan konvensional terhadap kepercayaan diri dan meningkatkan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Penulis menyarankan agar metode latihan *self-talk* digunakan sebagai bahan latihan dan rekomendasi meningkatkan kepercayaan diri sehingga mampu meningkatkan prestasi.

Kata Kunci : *Self-Talk*, Kepercayaan Diri, Pukulan *dropshot* dan Bulutangkis.

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2017

THE EFFECT OF SELF-TALK EXERCISE ON CONFIDENCE AND INCREASING DROPSHOT RESULTS OF BADMINTON

ABSTRACT

By: Helmi Akmal Fauzan

The Advisor I by: Dr. Komarudin, M.Pd.

The Advisor II by Muhamad Tafaqur, M.Pd.

In badminton self-confidence is an athlete's realistic expectation. In line with the badminton technique needed to support success in badminton. This study aims to examine the effect of self-talk training on self-confidence and increasing dropshot results in badminton. The method used in this study is an experimental method using a pretest posttest control group design. The sample in this study were 14 athletes from UPI badminton UKM taken from the population using purposive sampling technique, which were then divided into two equal groups, namely, the experimental group and the control group. The treatment in the form of self-talk exercises was given to the experimental group and conventional exercises were given to the control group for 4 weeks. The instrument used was a self-confidence questionnaire and a dropshot test which was given twice (pretest and posttest). Data analysis t test. The results showed that there was a significant effect of self-talk practice on self-confidence and increased dropshot results. In addition, there is a significant difference between self-talk and conventional training on self-confidence and increasing dropshot results in badminton. This study concludes that self-talk training is better than conventional training on self-confidence and increases dropshot results in badminton. The author suggests that the self-talk exercise method is used as training material and recommendations to increase self-confidence so that it can improve achievement.

Keywords: Self-Talk, Confidence, Dropshot Results and Badminton.

**) Students of the 2017 FPOK PKO Study Program.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Permainan Bulutangkis	7
2.2 Kepercayaan Diri	9
2.3 <i>Dropshot</i> dalam Olahraga Bulutangkis	15
2.4 <i>Self-Talk</i>	18
2.5 Kerangka Berfikir.....	23
2.6 Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.3 Desain Penelitian.....	26
3.4 Prosedur Penelitian.....	26

3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.6 Instrumen Penelitian.....	28
3.7 <i>Treatment</i> Penelitian	31
3.8 Analisis Data	32
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Temuan.....	35
4.2 Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Implikasi	53
5.3 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	105

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B., & Hidayat, Y. (2013). Karya Tulis Ilmiah dan Penelitian Tindakan Kelas. Academia.
- AK, C. L., & Koesdyantho, A. R. (2019). Korelasi Rasa Percaya Diri Dengan Keterampilan Sosial Di Sekolah Pada Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018. *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta*, 4(2), 10–24.
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2).
- Amir, N. (2015). Instrument Development of Self-Confidence for Badminton Athletes. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 30(2), 101–110.
- Apriansyah, B., Sulaiman, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi motivasi, kerjasama, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sekolah sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0AKontribusi>
- Arifin, A. Z., Januarto, O. B., & Tomi, A. (2020). Upaya meningkatkan pukulan *forehand dropshot* bulutangkis menggunakan metode variasi untuk atlet usia 8-12 tahun. *Sport Science and Health*, 2(6), 312–322.
- Cania, A. A., & Alnedral, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 192–197.
- Creswell, J. W., Levitt, H. M., Bamberg, M., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). *Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. American Psychologist*, 73(1), 26–46. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000151>
- Dimiyati, M. S. (2018). Psikologi Olahraga Metode Latihan Mental Bola Basket (Margono (ed.); Pertama). UNY Press.
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). *The exercising brain: changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. Neural Plasticity*, 2016.
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Pelatihan *Self-Talk* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(3), 1–6.
- Fitriadi, S., & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan *Drilling Lob* Dan *Strokes Lob* Berpola Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Lob* Atlet Bulutangkis Putra Pb. Illverd Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 1(1), 77–82.

- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan *Dropshot Forehand* Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060.
- Haqiyah, A., & Abidin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan *Self Talk* Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 12–22.
- Harma, T. R., Marheni, E., & Purnomo, E. (2019). *Educational games in physical education to increase self-confidence Children with Special Needs in Padang Special School Perwari. International Conference of Mental Health, Neuroscience, and Cyber-Psychology*, 144–152. <https://doi.org/https://doi.org/10.32698/25271>
- Hassan El-Gizawy, H. (2015). *Effect of Visual Training on Accuracy of Attack Shots Performance in Badminton. Journal of Applied Sports Science*, 5(4), 36–45.
- Hidayat, N. R., Sudirjo, E., & Rukmana, A. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Lari Sprint. *Sportive*, 3(1), 381–390.
- Hidayat, Y. (2011). *Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi, Dan Perspektif Teori. Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 3(1), 65–76.
- Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2017). Efektivitas *Self-Talk* Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Studi Psikologi Udayana*, 4(2), 367–378.
- Ismail, A., Asmawi, M., & Widiastuti, Y. (2018). Pengembangan Model Latihan *Dropshot* Pada Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 20–26.
- Isnain, M., & Budiwanto, S. (2020). Variasi Latihan Pola Langkah Kaki Terhadap Kemampuan Kinerja Kaki Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Usia 11-14 Tahun. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(3), 85–93.
- J. Fraenkel, E. Wallen, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research And Education*. McGraw-Hill.
- Komarudin, M. P. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif* (M. S. Yusuf Hidayat (ed.); Revisi). PT. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K., Mulyana, B., & Novian, G. (2021). *The Effect of Life Kinetik Training Models to Improve Self-Confidence in Team and Individuals Athletes. The Open Psychology Journal*, 14(1), 220–226. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010220>
- Kusuma, L. S. W. (2017). Pengaruh Latihan *Dropshot* Menggunakan Rintangan Tali 0,5 Meter terhadap Kemampuan Pukulan *Forehand Overhead Drop* Dalam Permainan Bulutangkis Pada Club PB. Bersama Masbagik Tahun 2015. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 20–23.
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Di Mojokerto. *Character: Jurnal*

Penelitian Psikologi, 7(4), 155–160.

- Megantara, S. M. (2018). *Self-Talk* Dan Waktu Reaksi. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 31–36.
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Muthiarani, A. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi, Dan Kecemasan Dengan *Peak Performance* Atlet Bulutangkis Remaja Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muthiarani, A., & Lismadiana, L. (2021). Pengaruh latihan *shadow* menggunakan langkah berurutan dan langkah bersilangan terhadap kelincahan *footwork* atlet bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 108–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.32256> Preliminary
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI. (2019).
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh Latihan *Self Talk* Dan *Imagery Relaxation* Terhadap Konsentrasi Dan Akurasi Tembakan 3 Angka Cabang Olahraga Bolabasket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 47–56.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani *Training From Home* (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(2), 203–213. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.784>
- Puspitasari, R. A. (2013). Hubungan Antara Ketepatan Pukulan *Service Dropshot* Dan *Smash* Dengan Kemampuan Bermain Bulutangkis Pada Siswa Putra Usia 10-13 Tahun Di Sekolah. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ramdan, R. (2013). Pengaruh Metode Latihan Penetapan Tujuan Dinamik Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar *Lob* Bertahan Dan *Dropshot* Pada Atlet Bulutangkis Usia Dini Di Sekolah Bulutangkis Ivanalie (SBI). repository.upi.edu.
- Rifai, A., Bustomi, D., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan *Footwork* dan *Shadow* Terhadap Kelincahan Atlet TIM Bulutangkis PB. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31.
- Riswara, F., & Yuliandri, F. (2017). Pengaruh Strategi Psikologi *Goal Setting* Dari Tingkat Motor *Ability* Rendah Terhadap Keterampilan Servis Tinggi Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 72–98.
- Safika, R., & Trihastuti, M. C. W. (2020). Faktor-Faktor Kepercayaan Diri Dua Siswa Kelas VII SMP Katolik Ricci II Bintaro. *Psiko Edukasi*, 18(1), 57–72.
- Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). Kombinasi terapi relaksasi dan self-talk (studi kasus pada anak panti asuhan Rawamangun). *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 321–329.

Helmi Akmal Fauzan, 2021

PENGARUH LATIHAN SELF-TALK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DAN PENINGKATAN HASIL DROPSHOT PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

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

- Saputra, S. H., Kusuma, I. J., & Festiawan, R. (2020). Hubungan Tinggi Badan, Panjang Lengan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Keterampilan Bermain Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 93–108.
- Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 5(2), 106–114. <https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.02%0AAbstract>
- Supriady, A. (2020). Tingkat Percaya Diri Atlet Senam Ritmik. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 38–46.
- Sutiawan, T. H., Yunitaningrum, W., & Purnomo, E. (2015). Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Pada Proses Pembelajaran Bulu Tangkis. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(8), 1–15.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *AL-Fathonah*, 1(1), 342–351.
- Yudhaprawira, A. (2018). Pengaruh Umpan Balik Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan *Dropshot* Permainan Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 86–95.
- Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2610>
- Zarwan, Z., Arsil, A., & Hardiansyah, S. (2018). Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Sekolah Dasar. *Majalah Ilmiah*, 25(2), 149–158.