

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode dan Desain Penelitian

3.1.1. Metode Penelitian

Berdasarkan hasil kajian pustaka semakin terlihat bahwa *Self-talk* dapat memberikan bantuan kepada kinerja atlet untuk mengambil langkah yang perlu dan sesuai sehingga pembinaan prestasi atlet dapat diimplementasikan secara efektif. Disisi lain guna mencapai penelitian yang sudah dirumuskan, maka metode penelitian diperlukan untuk menjembatani antara teori dan praktik dalam menganalisis kecukupan teori, kesesuaian metode pengambilan data, serta melakukan analisis terhadap data tersebut. Menurut (Sugiyono, 2020), menyatakan bahwa “Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis. Variabel independen dalam penelitian ini adalah latihan *Self-talk*, sedangkan variabel dependen adalah akurasi *short serve* bulutangkis.

3.1.2. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pre-experimental design jenis one-group pretest posttest design yang bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong. Dikatakan *pre-experimental design* karena metode tersebut sering disebut juga dengan istilah “quasi eksperimen” desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. (Sugiyono, 2014:109), mengatakan bahwa pre-experimental design ialah rancangan yang meliputi hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. Rancangan *one group pretest and posttest design* ini, dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding.

Penulis menggunakan teknik analisis untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan data yang akurat sesuai dengan tujuan penelitian serta mengetahui kesulitan yang dihadapi atlet dalam melakukan *short serve* bulutangkis dengan menggunakan teknik *Self-talk*, adapun pola penelitian desain *one grup pretest and posttest design* menurut sugiyono (2013: 111), sebagai berikut.



Gambar 2.

One Group Pretest and Posttes Design

(Sumber: Sugiyono 2015, hlm.111)

Keterangan:

O₁ = nilai prates (sebelum perlakuan)

X = Treatment (*Self-talk*)

O₂ = nilai pascates (setelah diberi perlakuan)

Paradigma desain penelitian ini terdapat Pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan

3.2. Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Porprov PBSI Kabupaten Parigi Moutong. Populasi ini dipilih karena mereka merupakan atlet profesional yang memerlukan kualitas mental yang tinggi dalam setiap pertandingan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 27 orang yang dipilih

karena jumlah ini sesuai dengan jumlah sampel yang diinginkan, dan diharapkan dapat memberikan hasil yang representatif dari populasi atlet ganda bulutangkis Porprov PBSI Parigi Moutong.

3.2.2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono,2015:118). Dalam penelitian ini, penulis menggunakan sampel jenuh yaitu teknik penentuan sampel di mana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi yang relatif kecil, dan penelitian ini ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Oleh karena itu, sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah atlet PORPROV PBSI Kabupaten Parigi Moutong yang berjumlah 27 orang, yang merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam istilah lain sampel ini dapat disebut sebagai sensus karena semua anggota populasi dijadikan sampel. (Sugiyono, 2015:124)

3.5. Instrumen Penelitian

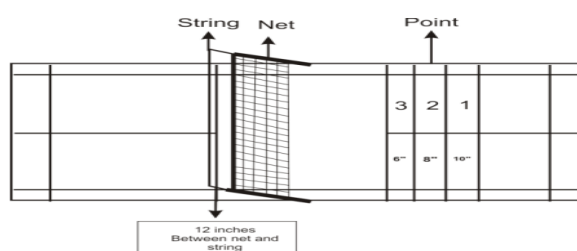
Menurut Sugiyono (2015), “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.” Mengingat penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, maka peneliti adalah instrumen utama, yang mengamati dan mengobservasi dalam seluruh kegiatan. Untuk mendapatkan data penelitian, peneliti menggunakan instrumen penelitian sebagai berikut.

3.5.1. Tes Akurasi

Tes servis yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes servis oleh Frank M. Verduci (1941) yang bertujuan untuk mengetahui akurasi servis bulutangkis, khususnya di *short serve*. Tes ini telah banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya dan sering dipakai oleh pelatih untuk mengukur akurasi servis. Sehingga, validitas dan reliabilitas tes ini sudah teruji dan terbukti efektif.

“The student attempts 3 legal serves from the right service area and 3 from the left service area. The 6 serves constitute one trial, and the student has two trials. On the serve, the

shuttle must pass under a string 12 inches above the net. If the shuttlecock hits the string on a legal serve, it does not count as an attempt. An illegal serve constitutes one attempt and is scored zero points. All serves must be hit into the proper doubles service court. Points are determined by noting the values of the court sections in which the shuttlecock first touches after each legal service. If the shuttlecock lands on a line, the higher value of the two sections is recorded. The final score is the total number of points obtained 12 attempts.” (Verduci 1941)



Gambar 2. Tes akurasi servis pendek Frank M. Verduci

Pedoman penilaian. 1) Testee diberi kesempatan 5 kali servis dari kiri dan 5 kali di kanan. Tidak ada nilai untuk pukulan yang gagal melewati daerah antara pita dan net atau tidak jatuh pada sasaran. 2) Kok yang jatuh pada sasaran dinilai sesuai dengan nilai yang sudah ditentukan. 3) Kok yang jatuh pada garis yang membagi dua daerah nilai, mendapat nilai dari daerah nilai yang lebih tinggi. 4) Nilai akhir adalah jumlah total nilai yang diperoleh dari 5 kali percobaan *short serve*.

Table 3.1 Penilaian Akurasi Servis Pendek

Titik	Total Kedua Sisi dalam 10 kali percobaan	Range Nilai
Nilai 2.5 jika bola jatuh pada sebidang jarak 6 cm.	25	0-25
Nilai 2 jika bola jatuh pada sebidang jarak 8 cm	20	
Nilai 1.5 jika bola jatuh pada plot kisaran 10 cm.	15	
Nilai 0 jika pukulan gagal melewati net.	0	

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan tes kepada atlet setelah diberi perlakuan. Adapun tes yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi dalam melakukan *short serve*. Tujuan diadakannya tes tersebut adalah untuk mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan *short serve*

Prosedur penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan tes awal, untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberi intervensi.
- 2) Pemberian intervensi kepada kelompok experiment dilaksanakan satu hari setelah *Pre-test* selama 10 kali peretemuan.
- 3) *Post-test*: Setelah intervensi dilakukan, dilakukan pengukuran akurasi *short serve* bulutangkis pada kelompok eksperimen menggunakan tes *short serve* yang telah di tentukan
- 4) Analisis data: Perbedaan yang terjadi antara hasil *Pre-test* dan *Post-test* di analisis dengan menggunakan uji statistik untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis.
- 5) Interpretasi hasil: Hasil analisis akan diterjemahkan dan diberikan interpretasi untuk mengetahui apakah latihan *Self-talk* berpengaruh terhadap akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong.
- 6) Laporan: Hasil penelitian akan diterjemahkan dalam bentuk laporan yang akan disajikan dalam seminar.

3.6.1. Rancangan Program Latihan *Self-talk*

Pertemuan 1

Materi: Pengenalan konsep *Self-talk* dan manfaatnya untuk meningkatkan performa atlet dan Latihan *Self-talk* untuk fokus pada teknik yang benar

No	Materi Latihan	Dosis	Frasa yang diberikan	Keterangan
1	Pengantar: a. dibariskan b. doa, c. presensi, d. penjelasan materi latihan	20 menit	"Saya fokus pada teknik yang benar", "Saya mengikuti prinsip-prinsip dasar", dan "Saya mengingatkan diri saya untuk tidak terburu-buru".	Pengenalan konsep <i>Self-talk</i> dan manfaatnya untuk meningkatkan performa atlet
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis c. <i>stretching</i> dinamis d. stroke	20		mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan
3	Latihan servis pendek	15		Atlit diminta untuk melakukan servis pendek
4	Latihan inti I <i>Self talk</i> : Latihan <i>Self-talk</i> untuk fokus pada teknik yang benar	30 menit		Atlet dapat menggunakan <i>Self-talk</i> untuk fokus pada teknik yang benar dan membantu mereka menghindari kesalahan. Contoh frasa yang dapat digunakan

				termasuk “Saya fokus pada teknik yang benar”, “Saya mengikuti prinsip-prinsip dasar”, dan “Saya mengingatkan diri saya untuk tidak terburu-buru”.
5	Latihan inti II: Latihan <i>short serve</i> tanpa <i>Self-talk</i> untuk baseline akurasi	20 menit		Atlet diminta untuk melakukan <i>short serve</i> tanpa <i>Self-talk</i> untuk mengetahui baseline akurasi atlet dalam melakukan <i>short serve</i>
6	Penutup: a. cooling down b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Atlit melakukan cooling down dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan

				doa.
--	--	--	--	------

Pertemuan 2

Materi: *Self-talk* Fokus pada target

No	Materi Latihan	Dosis	Frasa yang diberikan	Keterangan
1	Pengantar: a. doa, b. presensi, c. penjelasan materi latihan	15 menit	"Saya fokus pada target yang ingin saya capai", "Saya melakukan servis ke target dengan akurat", dan "Saya fokus pada sasaran saya".	Review latihan <i>Self-talk</i> pada pertemuan sebelumnya dan intervensi latihan <i>self-talk</i>
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis c. <i>stretching</i> dinamis d. stroke	20 menit		mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan
3	Latihan servis pendek	15 menit		Atlit diminta melakukan servis pendek
4	Latihan inti I <i>Self-talk</i> untuk <i>focus</i> pada target yang ingin dicapai	30 menit		Atlet dapat menggunakan <i>Self-talk</i> untuk membantu mereka fokus pada target yang ingin dicapai. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk "Saya fokus pada target yang ingin saya capai", "Saya menembak ke target dengan akurat", dan

				“Saya fokus pada sasaran saya”.
5	Latihan inti II: Latihan <i>short serve</i> dengan <i>Self-talk</i>	30		Atlet mampu melakukan <i>short serve</i> dengan menggunakan <i>Self-talk</i> .
6	Penutup: a. cooling down b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Peserta didik melakukan cooling down dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.

Pertemuan 3

Materi: *Self-talk* Mengatasi kecemasan

No	Materi Latihan	Dosis	Frasa yang diberikan	Keterangan
1	Pengantar: a. dibariskan b. doa, c. presensi, d. penjelasan materi latihan	15 menit	“Saya mengendalikan perasaan saya”, “Saya tidak khawatir tentang hasilnya”, dan “Saya fokus pada tugas saya”.	<i>Mereview</i> latihan <i>Self-talk</i> pada pertemuan sebelumnya dan intervensi latihan <i>self-talk</i>
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis	20 menit		mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan

	<i>c.stretching</i> dinamis d stroke			
3	Latihan servis pendek	15 menit		Atlit diminta melakukan servis pendek
4	Latihan inti I: <i>Self-talk</i> untuk mengatasi kecemasan	30 menit		Kecemasan dapat memengaruhi akurasi atlet. <i>Self-talk</i> dapat membantu atlet mengatasi kecemasan dan tetap fokus. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk “Saya mengendalikan perasaan saya”, “Saya tidak khawatir tentang hasilnya”, dan “Saya fokus pada tugas saya”.
5	Latihan inti II: Latihan servis pendek dengan <i>Self-talk</i>	30		Atlet mampu melakukan <i>short serve</i> dengan menggunakan <i>Self-talk</i> .
6	Penutup: a. cooling down b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Peserta didik melakukan cooling down dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.

Pertemuan 4

Materi: *Self-talk* Menenangkan diri

No	Materi Latihan	Durasi	Frasa yang diberikan	Keterangan
1	Pengantar: a dibariskan b doa, c presensi, d penjelasan materi latihan	15 menit	"Saya tenang dan fokus", "Saya mengendalikan pernapasan saya", dan "Saya tetap tenang dalam situasi yang menantang".	<i>Mereview</i> latihan <i>Self-talk</i> pada pertemuan sebelumnya dan intervensi latihan <i>self-talk</i>
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis c. <i>stretching</i> dinamis d stroke	20 menit		Mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan
3	Latihan servis pendek	15 menit		Atlit diminta untuk melakukan servis pendek
4	latihan <i>Self-talk</i> untuk menenangkan diri	30 menit		Atlet dapat menggunakan <i>Self-talk</i> untuk menenangkan diri mereka dan membantu mereka tetap tenang dan fokus. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk "Saya tenang dan fokus", "Saya mengendalikan pernapasan saya", dan "Saya tetap tenang dalam situasi yang menantang".

5	Latihan inti II: Latihan <i>short serve</i> dengan menggunakan <i>Self-talk</i>	30 menit		Atlet dapat menggunakan <i>Self-talk</i> untuk menenangkan diri mereka dan membantu mereka tetap tenang dan fokus. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk “Saya tenang dan fokus”, “Saya mengendalikan pernapasan saya”, dan “Saya tetap tenang dalam situasi yang menantang”.
6	Penutup: a. cooling down b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Atlit melakukan cooling down dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.

Pertemuan 5

Materi: *Self-talk* evaluasi dan analisis

No	Materi Latihan	Durasi	Frasa yang diberikan	Keterangan
No	Pengantar: a dibariskan b doa, c presensi, d penjelasan materi latihan	15	"Saya mempelajari kesalahan saya", "Saya mengevaluasi kesalahan saya untuk	Mereview latihan <i>Self-talk</i> pada pertemuan sebelumnya dan intervensi latihan <i>self-talk</i>

			memperbaikinya di masa depan", dan "Saya tidak menyerah setelah melakukan kesalahan".	
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis c. <i>stretching</i> dinamis d stroke	20 menit		Mengawasi peserta didik yang sedang melakukan pemanasan
3	Latihan inti I: Latihan <i>Self-talk</i> untuk evaluasi dan analisis	30 menit		<i>Self-talk</i> dapat membantu atlet melakukan evaluasi dan analisis setelah melakukan kesalahan. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk "Saya mempelajari kesalahan saya", "Saya mengevaluasi kesalahan saya untuk memperbaikinya di masa depan", dan "Saya tidak menyerah setelah melakukan kesalahan".
4	Latihan inti II: latihan <i>short serve</i> dengan menggunakan <i>Self-talk</i>	30 menit		Atlet mampu melakukan <i>short serve</i> dengan menggunakan <i>Self-talk</i> .
5	Penutup: a. cooling down b. evaluasi	10 menit		Peserta didik melakukan cooling down dengan diawasi

	c. presensi d. doa			pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.
--	-----------------------	--	--	--

Pertemuan 6

Materi: *Self-talk* keyakinan diri

No	Materi Latihan	Dosis	Frasa yang diberikan	Keterangan
1	Pengantar: a dibariskan b doa, c presensi, d penjelasan materi latihan	15 menit	frasa yang dapat digunakan termasuk "Saya bisa melakukan ini", "Saya sudah mempersiapkan diri dengan baik", dan "Saya akan berhasil".	Mereview latihan <i>Self-talk</i> pada pertemuan sebelumnya dan intervensi latihan <i>self-talk</i>
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis c. <i>stretching</i> dinamis d stroke	20 menit		Mengawasi atlet yang sedang melakukan pemanasan
3	Latihan inti I: Latihan <i>Self-talk</i> untuk membangun keyakinan diri	30 menit		Atlet dapat menggunakan <i>Self-talk</i> untuk menenangkan diri mereka dan membantu mereka tetap tenang dan fokus. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk "Saya

				tenang dan fokus”, “Saya mengendalikan pernapasan saya”, dan “Saya tetap tenang dalam situasi yang menantang”.
4	Latihan inti II: latihan servis pendek dengan menggunakan <i>Self-talk</i>	30 menit		Atlit dapat melakukan servis pendek dengan menggunakan <i>Self-talk</i>
5	Penutup: a. cooling down b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		

Pertemuan 7

Materi: *Self-talk* motivasi

No	Materi Latihan	Dosis	Frasa yang diberikan	Keterangan
1	Pengantar: a. dibariskan b. doa, c. presensi, d. penjelasan materi latihan	15 menit	"Saya terus memotivasi diri saya sendiri", "Saya selalu berusaha lebih baik setiap hari", dan "Saya tidak akan menyerah dan terus berjuang".	Mereview Kembali hasil latihan pertemuan sebelumnya dan intervensi latihan <i>self-talk</i>
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis c. <i>stretching</i> dinamis	20 menit		Mengawasi atlit yang sedang melakukan pemanasan

	d stroke			
3	Latihan inti I: Latihan <i>Self-talk</i> motivasi diri	30 menit		<i>Self-talk</i> dapat membantu atlet memotivasi diri mereka sendiri untuk terus berlatih dan meningkatkan kinerja mereka. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk “Saya terus memotivasi diri saya sendiri”, “Saya selalu berusaha lebih baik setiap hari”, dan “Saya tidak akan menyerah dan terus berjuang”.
4	Latihan inti II: latihan servis pendek dengan menggunakan <i>Self-talk</i>	30 menit		Atlit dapat melakukan servis pendek dengan menggunakan <i>Self-talk</i>
5	Penutup: a. cooling down b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Peserta didik melakukan cooling down dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.

Pertemuan 8

Materi: *Self-talk* fokus pada tindakan

No	Materi Latihan	Dosis	Frasa yang diberikan	Keterangan
1	Pengantar: a dibariskan b doa, c presensi, d penjelasan materi latihan	15 menit	"Saya fokus pada tindakan yang harus dilakukan", "Saya melakukan tindakan dengan tepat waktu", dan "Saya fokus pada tindakan saya, bukan hasil akhir".	Mereview Kembali hasil latihan pertemuan sebelumnya dan intervensi latihan <i>self-talk</i>
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis c. <i>stretching</i> dinamis d stroke	20 menit		Mengawasi atlet yang sedang melakukan pemanasan
3	Latihan inti I: latihan <i>Self-talk</i> fokus pada tindakan	30 menit		Atlet dapat menggunakan <i>Self-talk</i> untuk fokus pada tindakan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan mereka. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk "Saya fokus pada tindakan yang harus dilakukan", "Saya melakukan tindakan dengan tepat waktu", dan "Saya fokus pada tindakan saya, bukan

				hasil akhir”.
4	Latihan inti II: latihan servis pendek dengan menggunakan <i>Self-talk</i>	30 menit		Atlit dapat melakukan servis pendek dengan menggunakan <i>Self- talk</i>
5	Penutup: a. cooling down b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Peserta didik melakukan cooling down dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.

Pertemuan 9

Materi: *Self-talk* kesadaran diri

No	Materi Latihan	Dosis	Frasa yang diberikan	Keterangan
1	Pengantar: a. dibariskan b. doa, c. presensi, d. penjelasan materi latihan	15 menit	"Saya menyadari kebiasaan buruk saya dan akan memperbaikinya", "Saya memperhatikan pergerakan tubuh saya saat bermain", dan "Saya belajar dari pengalaman saya untuk meningkatkan kinerja saya".	Mereview kembali hasil latihan sebelumnya dan intervensi latihan <i>self-talk</i>
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis c. <i>stretching</i>	20 menit		Mengawasi atlit yang sedang melakukan pemanasan

	dinamis d stroke			
3	Latihan inti I: latihan <i>Self-talk</i> kesadaran diri	30 menit		<i>Self-talk</i> dapat membantu atlet meningkatkan kesadaran diri mereka dan memperbaiki perilaku dan kebiasaan buruk yang dapat memengaruhi kinerja mereka. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk “Saya menyadari kebiasaan buruk saya dan akan memperbaikinya”, “Saya memperhatikan pergerakan tubuh saya saat bermain”, dan “Saya belajar dari pengalaman saya untuk meningkatkan kinerja saya”.
4	Latihan inti II: latihan servis pendek dengan menggunakan <i>Self-talk</i>	30 menit		Atlit mampu melakukan servis pendek dengan menggunakan <i>Self-talk</i>
5	Penutup: a. cooling down b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Atlit melakukan cooling down dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.

Pertemuan 10

Materi: *Self-talk* Visualisasi

No	Materi Latihan	Dosis	Frasa yang diberikan	Keterangan
1	Pengantar: a dibariskan b doa, c presensi, d penjelasan materi latihan	15 menit	"Saya melihat diri saya mencapai tujuan saya", dan "Saya memvisualisasikan permainan saya sebelumnya untuk meningkatkan kinerja saya".	Mereview Kembali hasil latihan sebelumnya dan intervensi latihan <i>self-talk</i>
2	Pemanasan: a. jogging, b. <i>stretching</i> statis c. <i>stretching</i> dinamis d stroke	20 menit		Mengawasi atlit yang sedang melakukan pemanasan.
3	Latihan inti I: latihan <i>Self-talk</i> visualisasi	30 menit		<i>Self-talk</i> dapat membantu atlet memvisualisasikan keberhasilan mereka dan membantu mereka memperkuat keyakinan diri mereka. Contoh frasa yang dapat digunakan termasuk "Saya membayangkan diri saya berhasil", "Saya melihat diri saya mencapai tujuan saya", dan "Saya memvisualisasikan permainan saya sebelumnya untuk meningkatkan kinerja saya".
4	Latihan inti II: Latihan servis pendek dengan	30 menit		Atlit mampu melakukan servis pendek dengan

	menggunakan <i>Self-talk</i>			menggunakan <i>Self-talk</i>
5	Penutup: a. cooling down b. evaluasi c. presensi d. doa	10 menit		Atlit melakukan cooling down dengan diawasi pelatih dan peneliti dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil latihan. Setelah itu pelatih melakukan presensi dan ditutup dengan doa.

3.7. Rancangan Analisis Data

Rancangan analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan analisis statistik yang sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh. Data hasil *Pre-test* dan *Post-test* yang diperoleh dari atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong akan diolah dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis. Uji statistik digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan software statistik seperti SPSS atau Excel,

Setelah uji coba berlangsung digunakan dengan jelas, dan data didapatkan dengan metode dan teknik yang penelitian yang telah dipilih. Adapun rancangan analisis data nilai pretes dan postest sebagai berikut.

3.7.1 Uji Normalitas

Untuk menguji normalitas dari data akurasi *short serve* pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong dalam penelitian "*Pengaruh Latihan Self-talk Terhadap Akurasi Short serve Bulutangkis Pada Atlet Ganda Porprov PBSI Parigi Moutong*" dapat dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Berikut adalah contoh langkah-langkah penggunaan uji Shapiro-Wilk untuk menguji validitas normalitas:

- 1) Tentukan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol menyatakan bahwa data berasal dari distribusi normal, sedangkan hipotesis alternatif menyatakan bahwa data tidak berasal dari distribusi normal.

- 2) Hitung nilai uji Shapiro-Wilk menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS.
- 3) Tentukan nilai signifikansi (α) yang digunakan. Umumnya, nilai signifikansi yang digunakan adalah 0,05.
- 4) Bandingkan nilai uji Shapiro-Wilk dengan nilai kritis yang diperoleh dari tabel distribusi Shapiro-Wilk. Jika nilai uji Shapiro-Wilk lebih kecil dari nilai kritis, maka H_0 diterima dan data dianggap berasal dari distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai uji Shapiro-Wilk lebih besar dari nilai kritis, maka H_0 ditolak dan data dianggap tidak berasal dari distribusi normal.

3.7.2 Uji N Gain

Uji N gain adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan perubahan antara skor awal (pre-test) dan skor akhir (post-test) pada dua pengukuran atau lebih. Metode ini sering digunakan dalam penelitian eksperimen di bidang pendidikan dan psikologi untuk mengevaluasi efektivitas program atau intervensi dalam meningkatkan kinerja atau pengetahuan seseorang.

Uji N gain digunakan karena pertama, uji N gain dapat membandingkan perubahan sebelum dan sesudah intervensi sehingga dapat mengukur perubahan yang terjadi pada variabel yang diukur. Kedua, dengan menggunakan skor awal (pre-test) sebagai dasar perbandingan, uji N gain dapat membantu menghilangkan variabilitas awal dalam populasi sampel sehingga dapat memastikan bahwa perbedaan yang diamati antara skor awal dan skor akhir adalah hasil dari intervensi yang dilakukan. Terakhir, uji N gain memiliki rumus sederhana yang mudah dihitung dan diinterpretasikan sehingga memudahkan peneliti atau praktisi untuk mengambil keputusan berdasarkan hasil uji N gain. Berikut rumusnya:

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber: Melzer dalam Syahfitri, 2008:33

Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain	
Presentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

Sumber: Hake, R.R, 1999

3. 8 Uji Hipotesis

Dalam bab 1 telah dijelaskan beberapa hipotesis yang mendasari penelitian ini. Uji hipotesis berfungsi untuk membuktikan hipotesis-hipotesis yang telah ditentukan. Salah satu uji hipotesis yang digunakan adalah uji Wilcoxon yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara hasil Pre-test dan Post-test pada akurasi *short serve* bulutangkis atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan software statistik seperti SPSS atau Excel, dan data yang diperoleh akan diolah dan dianalisis sesuai dengan metode yang telah ditentukan.

Hasil analisis akan ditafsirkan dan diberikan interpretasi untuk menarik kesimpulan tentang pengaruh latihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong. Signifikansi ditentukan dengan tingkat kepercayaan atau level of significance (α) yaitu sebesar 0,05. Semua analisis data yang dilakukan akan diterjemahkan dan diberikan interpretasi dengan memperhatikan aspek-aspek yang relevan seperti distribusi data, normalitas, dan asumsi-asumsi yang digunakan dalam analisis statistik.

Hasil analisis data juga akan dibandingkan dengan teori dan studi-studi sebelumnya yang berhubungan dengan topik yang sama untuk memberikan konteks yang lebih luas dan meningkatkan validitas dari kesimpulan yang ditarik dari penelitian ini. Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan tingkat keberhasilan Pelatihan *Self-talk*. Kesimpulannya, jika nilai uji Wilcoxon lebih besar dari nilai tabel, hipotesis diterima sedangkan jika nilai uji Wilcoxon lebih kecil dari nilai tabel, hipotesis ditolak.