

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memberikan kontribusi yang sangat besar bagi masyarakat, baik bagi kesehatan, pencapaian prestasi, maupun peningkatan taraf hidup dan kesenjangan social. Semua itu tergantung kepada setiap orang yang menetapkan tujuan untuk berolahraga dalam kehidupannya.

Olahraga menurut para ahli merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi maksimal. Pendapat tersebut, menegaskan bahwa olahraga selain dapat memberikan kesehatan bagi pelaku, juga dapat memberikan prestasi bagi atlet yang bersungguh-sungguh dalam kegiatan tersebut. Olahraga juga merupakan sebuah usaha penentu misi hidup dan cita-cita bangsa, yang berfungsi sebagai sebuah alat dalam mempertahankan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Fakta umum di lapangan kerap kali ditemukan, bahwa dalam program latihan pada tiap cabang olahraga masih terfokus pada pengembangan aspek kemampuan fisik dan teknik saja, sementara pembinaan dan latihan keterampilan psikologis masih sangat terabaikan. Hal ini serupa dengan yang penulis alami selama mengikuti pelatihan olahraga cabang beladiri Tae Kwon Do.

BAB I

PENDAHULUAN

B. Latar Belakang

Olahraga memberikan kontribusi yang sangat besar bagi masyarakat, baik bagi kesehatan, pencapaian prestasi, maupun peningkatan taraf hidup dan kesenjangan social. Semua itu tergantung kepada setiap orang yang menetapkan tujuan untuk berolahraga dalam kehidupannya.

Olahraga menurut para ahli merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi maksimal. Pendapat tersebut, menegaskan bahwa olahraga selain dapat memberikan kesehatan bagi pelaku, juga dapat memberikan prestasi bagi atlet yang bersungguh-sungguh dalam kegiatan tersebut. Olahraga juga merupakan sebuah usaha penentu misi hidup dan cita-cita bangsa, yang berfungsi sebagai sebuah alat dalam mempertahankan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Fakta umum di lapangan kerap kali ditemukan, bahwa dalam program latihan pada tiap cabang olahraga masih terfokus pada pengembangan aspek kemampuan fisik dan teknik saja, sementara pembinaan dan latihan keterampilan psikologis masih sangat terabaikan. Hal ini serupa dengan yang penulis alami selama mengikuti pelatihan olahraga cabang beladiri Tae Kwon Do.

Pelatih cenderung sama sekali tidak pernah memberikan materi pelatihan mental, pelatih terkesan acuh pada masalah ini. Kondisi aktual menunjukkan bahwa sebenarnya ada kesenjangan antara konsep teoretis dengan kondisi praktis di lapangan. Proses pelatihan di lapangan menunjukkan bahwa pembinaan prestasi olahraga saat ini terutama di klub, sekolah atau pusat pendidikan dan pelatihan masih sangat mengkhhususkan pada pembinaan aspek teknik, fisik dan taktik, sementara pembinaan dan latihan keterampilan psikologis masih sangat terbatas bahkan terabaikan.

Dalam pertandingan beladiri untuk mencapai prestasi maksimal harus didasari oleh penguasaan teknik dasar yang baik, dan sikap mental yang prima, Harsono (1988: 100) mengatakan bahwa:

Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Keempat aspek saling berkaitan satu sama lain dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Tugas seorang pelatih adalah mengembangkan faktor-faktor tersebut secara maksimal.

Kebutuhan mental pada setiap atlet sangatlah dibutuhkan, karena merupakan faktor penunjang keberhasilan pencapaian prestasi maksimal. Hal ini harus dilakukan sejak dari persiapan awal periodisasi latihan yang tersusun secara sistematis yang diberikan kepada para atlet. Sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugasnya dari segala kemungkinan. Kualitas mental pemain yang kurang sportif, kurang percaya diri, lemah dan kurang kreatif dalam mengembangkan metode yang mendukung proses peningkatan mental

secara mandiri adalah sebuah ketertinggalan. Oleh karena itu, perlu diperkenalkan metode pelatihan mental pada atlet.

Setiap atlet akan dihadapkan pada situasi psikologis, seperti adanya “harapan untuk sukses” dan “ketakutan akan kegagalan” dan sebagainya. Melalui pelatihan mental “ketakutan akan kegagalan” yang dihadapi atlet dapat diperkecil, dan akibat-akibat negatif yang akan timbul juga diharapkan dapat mudah diatasi.

Pelatihan mental menekankan pada pengembangan keterampilan dan teknik psikologis, seperti: mengelola kecemasan, imajinasi, penetapan target/tujuan, konsentrasi, berbicara kepada diri sendiri (*self-talk*), menghentikan pemikiran yang keliru, mengatur kegiatan rutinitas dan kepercayaan diri (Williams, Jean, et, el (*psikologi kepelatihan* 2007: 148)). Pelatihan ini perlu diberikan agar atlet dapat mempertahankan prestasi walau dalam keadaan keadaan situasi pertandingan yang penuh dengan ketegangan.

Menurut Sukandar (penanaman mental untuk Taekwondo, 2009), menyebutkan bahwa “tiap cabang olahraga kebutuhan mental itu sama besarnya seperti kebutuhan teknik, taktik, maupun strategi yang harus dimiliki setiap atlet dalam pencapaian prestasi, terlebih kepada atlet-atlet elit yang setidaknya mempunyai hasil prestasi cukup yang telah diraihnyanya”.

Apabila kebutuhan mental pada masing-masing atlet sudah terpenuhi, atlet secara otomatis akan mendapatkan ritme permainan yang diharapkan dan hasil prestasi terbaik akan di raihnyanya secara maksimal. Tingkat kecemasan dalam diri atlet

dapat diminimalisir. Perasaan penyesalan yang berlebih ketika atlet kalah pun dalam suatu pertandingan segera teratasi, karena atlet mampu melewati keadaan yang sebenarnya yang tidak ia harapkan. Begitupun ketika atlet memenangkan pertandingan sesuai dengan apa yang diharapkannya, atlet akan menjadikan kemenangannya sebagai sebuah bekal dan acuan untuk dapat memberikan prestasi yang lebih baik dari yang telah diraihinya.

Mengacu pada kondisi tersebut, ternyata masih banyak pelatih yang belum menyadari pengaruh latihan mental pada atlet binaannya. Padahal untuk meningkatkan prestasi atlet tentu harus memiliki mental yang tangguh, sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan penuh semangat, penuh dedikasi, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau masalah pribadi yang dialaminya. Oleh karena itu, latihan mental perlu diberikan agar atlet memiliki mental tangguh dalam pencapaian prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Dalam penelitian ini, penulis tertarik meneliti hubungan antara *self-talk* dan kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do. Karena penulis beranggapan betapa erat kaitannya hubungan antara *self-talk* dan kepercayaan diri yang tinggi ataupun kepercayaan diri yang lemah bahkan kepercayaan diri yang berlebihan (*over confidence*) dengan hasil prestasi masing-masing atlet.

Program latihan keterampilan psikologis merupakan perpaduan dari berbagai metode latihan keterampilan psikologis seperti latihan rileksasi, imajeri mental,

konsentrasi, penetapan tujuan dan *self-talk* (Hidayat, 2010: 34). *Self-talk* merupakan sebuah teknik kognitif yang melibatkan aktivasi proses mental untuk merubah atau mempengaruhi pola-pola berpikir. Secara sederhana *self-talk* adalah berbicara pada dirinya sendiri. *Self-talk* dikelompokkan menjadi *self-talk* positif, negatif, dan netral.

Self-talk menjadi salah satu metode yang harus dilatihkan kepada para atlet dalam mencapai prestasi yang tertinggi. Alasan dasarnya adalah *self-talk* mengajari seseorang untuk selalu waspada dan berpikiran positif terhadap diri sendiri. Pernyataan ini didukung oleh Zinseser (dikutip dari Hidayat, 2010: 35) bahwa:

Self-talk menunjukkan hubungan positif dengan peningkatan kepercayaan diri atlet baik secara langsung maupun tidak langsung, meningkatkan harga diri kearah yang lebih positif, meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan dan pada akhirnya meningkatkan penampilannya.

Self-talk dapat pula digunakan sebagai sebuah strategi untuk memotivasi atlet (Hardy,dkk., 2001), meningkatkan kepercayaan diri (Landin & Hebert, 1999). Ketika seorang atlet sudah mulai ragu dengan penampilannya, dan mulai mengatakan hal-hal yang negatif berkaitan dengan diri dan kemampuan dirinya, maka kemampuan potensial atlet tersebut dengan sendirinya akan berkurang. Efeknya, kepercayaan diri dan motivasi akan menurun, keraguan serta kecemasan meningkat, sehingga tidak terwujudnya prestasi puncak yang diharapkan, atau bahkan dengan kata lain atlet tersebut gagal dalam meraih prestasi sesuai dengan harapannya.

Tae Kwon Do merupakan cabang olahraga beladiri perorangan yang semua keputusannya dipikirkan, dibuat, dan dihasilkan oleh sendiri ketika dalam arena pertandingan dan mempunyai karakter yang sangat keras dimana untuk mencetak poinnya membutuhkan kerja keras individu sendiri tanpa bantuan orang lain..Maka olahraga ini memerlukan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam mencetak poin. Tingkat kepercayaan diri atlet yang tinggi dengan sebuah usaha pengontrolan diri yang baik akan menghasilkan penampilan terbaiknya di setiap event.

Percaya diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, misalnya atlet akan lebih tenang, tidak mudah bimbang/ragu, tidak mudah gugup, tegas dan sebagainya. Percaya diri akan menggugah emosi yang positif. Ketika atlet merasa percaya diri atlet cenderung tenang dan rileks dibawah tekanan juga akan merasa bebas untuk fokus pada tugas yang dihadapi, dan ketika atlet merasa kurang percaya diri atlet cenderung merasa cemas dan tidak tahu tentang bagaimana melakukan sesuatu dengan baik. Percaya diri akan memfasilitasi konsentrasi atlet. Seseorang yang kurang percaya diri biasanya mempersiapkan dirinya lebih rendah dari kemampuan sebenarnya, maka hal ini berakibat atlet tidak dapat mencapai prestasi maksimal.

Kebutuhan atlet dalam memotivasi dirinya agar dapat berprestasi dalam tiap penampilannya sangatlah dibutuhkan.Karena prestasi merupakan sebuah hasil yang diharapkan atau merupakan sebuah pencapaian (*goal*) dari tujuan yang telah ditetapkan (*setting*), hal ini sering dikenal dengan istilah “*goal- setting*”. Dengan

adanya penetapan *goal-setting* dalam diri masing-masing atlet, diharapkan atlet lebih termotivasi akan terwujud prestasi maksimal dalam tiap pertandingannya. *Goal-setting* dapat dijadikan sebagai pemicu/penyemangat atlet dalam meraih prestasinya.

Menurut Fernald (dikutip dari Luxori, 2005) banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi berprestasi individu, salah satunya adalah apabila individu percaya bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu, maka individu akan lebih termotivasi untuk mendapat prestasi gemilang disetiap pertandingan. Selain itu percaya diri dapat membuat individu untuk dapat bertindak, sehingga ia merasa mampu dalam mengambil keputusan dan menentukan pilihan yang tepat, akurat, efisien dan efektif sesuai dengan kemampuannya. Percaya diri akan membuat individu menjadi lebih mampu dalam memotivasi untuk mengembangkan dan memperbaiki diri serta melakukan berbagai inovasi, sehingga prestasi terbaik yang ia harapkan akan terwujud.

Penelitian ini berjudul “Hubungan Antara *Self-talk* dan Kepercayaan diri dengan Prestasi Atlet Tae Kwon Do unit CTC-Kartika Kota Bandung”. Penelitian ini diharapkan dapat dilakukan sepenuhnya guna mengetahui hubungan atau keterkaitan antara *self-talk* dan kepercayaan diri dengan hasil atau prestasi atlet dalam proses latihan sebagai penunjang performa atlet diarena.

B. Masalah Penelitian

Bertitik tolak pada latar belakang masalah, penulis ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara *self-talk* dan kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do unit Ctc-Kartika. Dengan demikian, penulis merumuskan masalah ini sebagai berikut :

1. Seberapa besar hubungan *self-talk* dengan prestasi atlet Taekwondo.
2. Seberapa besar hubungan kepercayaan diri dengan prestasi atlet Taekwondo.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan *self-talk* dengan prestasi atlet Taekwondo.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kepercayaan diri dengan prestasi atlet Taekwondo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat digunakan dengan mengambil manfaat dari hasil yang telah dicapai. Adapun manfaat penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Dapat digunakan sebagai informasi dan masukan bagi para pelatih dalam pemberian pelatihan mental *self-talk*, dan kepercayaan diri agar

terwujudnya hasil (prestasi) gemilang sesuai dengan yang diharapkan terhadap atlet binaannya.

- b. Sebagai bahan masukan bagi dunia kepelatihan olahraga terutama yang hubungannya mengenai pelatihan dan penerapan mental, kepercayaan diri dengan hasil (prestasinya).
- c. Menjadi bahan reverensi bagi yang akan melakukan penelitian terutama dibidang psikologi kepelatihan olahraga yang permasalahannya ada hubungan dengan penelitian ini.

2. Manfaat secara praktis

- a. Dapat diajukan sebagai rekomendasi bagi pihak yang berkepentingan, terutama bagi para pelatih cabang olahraga beladiri Tae Kwon Do dalam melaksanakan tugasnya sebagai pelatih.
- b. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat meningkatkan prestasi pada tiap atlet binaannya.
- c. Dapat dijadikan sebagai pengetahuan dalam proses pengembangan pelatihan psikologi, pada masing-masing individu.

E. Batasan Penelitian

Agar masalah penelitian ini lebih terarah maka penulis perlu membatasi masalah yang akan diteliti, pembatasan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini lebih merupakan penelitian deskriptif terhadap atlet Tae Kwon Do.

2. Penelitian dilakukan hanya pada atlet Tae Kwon Do unit CTC-Kartika.
3. Populasi terdiri dari atlet Tae Kwon Do unit CTC-Kartika, dengan sampel atlet Tae Kwon Do unit CTC-Kartika.
4. Sampel dikhususkan hanya dari tingkat junior sampai dengan senior putra/putri.
5. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakan angket untuk variabel X, dan observasi untuk variabel Y.

F. Definisi Operasional

Pada poin ini dijelaskan definisi istilah yang digunakan menjadi suatu kerangka acuan peristilahan dalam penelitian ini. Definisi operasional yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Hubungan. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) hubungan adalah suatu keterkaitan, bersambungan, ataupun berangkai.
2. *Self-talk*. Menurut Kaori (dalam artikel: *menguji efektivitas self-talk*, 2009) adalah sebuah fenomena multidimensi yang berkaitan dengan verbalisasi yang dilakukan oleh atlet yang ditunjukkan pada diri mereka sendiri.

Menurut Hidayat (2010: 34) “self-talk diartikan sebagai apa yang dikatakan oleh atlet terhadap dirinya sendiri baik secara implisit maupun eksplisit untuk memikirkan yang lebih tepat tentang tindakan dan penampilannya secara langsung dalam merespon pemikiran sendiri”. *Self-talk* merupakan sebuah teknik kognitif yang melibatkan aktivasi proses mental untuk merubah atau mempengaruhi pola-pola berpikir seseorang.

Self-talk, menurut (Zinseser dkk.(2001), dikutip dari Jurnal Kepelatihan Olahraga 35:2010)) menemukan bahwa *self-talk* menunjukkan hubungan positif dengan peningkatan kepercayaan diri atlet baik secara langsung maupun tidak langsung, meningkatkan harga diri, konsep diri kearah yang lebih positif, meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan pada akhirnya meningkatkan penampilannya.

3. Kepercayaan diri. Menurut para ahli, dalam pengertian dan teori kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang , dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Kepercayaan diri dalam olahraga sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah hilang atau kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan sendiri akan mengakibatkan atlet akan tampil dibawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya sepanjang ia sudah berlatih secara sungguh- sungguh dan memadai pengalaman bertandingnya.

Kepercayaan diri. Menurut Hornby 1987 yang dikutip Husdarta, (2010: 92) kepercayaan diri adalah rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu.

4. Prestasi. Menurut Sumoprawiro (dikutip dari artikel prestasi olahraga Indonesia: 2009) dalam jurnal ilmiah olahraga Prestasi diartikan sebagai pencapaian akhir

yang memuaskan oleh seseorang atau tim, berdasarkan target awal yang dibebankan. kata olahraga mengandung makna segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social dan biasanya berorientasi terhadap pencapaian prestasi. Jadi dapat disimpulkan bahwa prestasi olahraga adalah suatu pencapaian akhir yang memuaskan berdasarkan target awal tim atau atlet, dalam lingkup dunia olahraga. Prestasi. Secara umum prestasi adalah suatu kesuksesan besar yang dicapai atlet dalam menjuarai suatu kompetisi, memecahkan rekor, memenangkan pertandingan.

5. Atlet (sering pula dieja sebagai atlit; dari bahasa Yunani: *athlos* yang berarti "kontes"), menurut Wikipedia Indonesia adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif.
6. Tae kwon do. Dalam Wirakrama 74 Tae kwon do merupakan seni bela diri modern, yang dicirikan oleh itu cepat, tinggi dan tendangan berputar. Ada beberapa interpretasi dari nama taekwondo. Taekwondo sering diterjemahkan sebagai 'cara tangan dan kaki'. Definisi dari nama Taekwondo adalah yaitu :Tae = 'untuk menyerang atau blok dengan kaki' atau 'menendang', itu juga berarti 'melompat'. K'won = 'Fist', 'menyerang atau memblokir dengan tangan'. Do = cara atau seni. Taekwondo berarti: "Seni Menendang dan Meninju" atau "seni tempur bersenjata". Para olahraga telah didirikan di Korea dan merupakan salah satu seni bela diri modern yang populer.

G. Asumsi Dasar

Anggapan dasar merupakan suatu pendapat yang telah diyakini kebenarannya dan telah dijadikan titik tolak penelitian dalam memecahkan masalah. Menurut Arikunto (2006: 65) menerangkan bahwa “anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”.

Dalam penelitian ini, penulis ingin mengemukakan hubungan antara *self-talk* dan kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do. Karena penulis beranggapan betapa erat kaitannya hubungan antara *self-talk* dan kepercayaan diri yang tinggi ataupun kepercayaan diri yang lemah bahkan kepercayaan yang berlebihan (*over confidence*) dengan prestasi yang diraih seorang atlet.

Self-talk yang dapat diartikan sebagai sebuah dorongan atau yang lebih dikenal dengan sebuah bentuk motivasi intrinsik dapat memberikan dampak positif terhadap hasil atau pencapaian dari target seorang atlet.

Self-talk sangat memberikan pengaruh positif pada diri sendiri, *Self-talk* menjadi salah satu metode yang harus dilatihkan kepada para atlet dalam mencapai prestasi yang tertinggi. Alasan dasarnya adalah *self-talk* mengajari seseorang untuk selalu waspada dan berpikiran positif terhadap diri sendiri. Zinseser (Hidayat, 2010: 35) bahwa “*Self-talk* menunjukkan hubungan positif dengan peningkatan kepercayaan diri atlet baik secara langsung maupun tidak langsung, meningkatkan harga diri

kearah yang lebih positif, meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan pada akhirnya meningkatkan penampilannya”.

Pendapat tersebut memperkuat manfaat dari *self-talk* terhadap berbagai aspek, baik terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang akan kemampuannya, terhadap gerak motoriknya, juga terhadap hasil akhir atau prestasi. Seperti yang diungkapkan (Hidayat, 2010: 35) “dengan penggunaan *self-talk* dari mulai sesi latihan sampai akhir pertandingan akan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri, menurunkan tingkat kecemasan, dan meningkatkan penampilan motorik dalam beragam cabang olahraga”.

Keterkaitan hubungan antara *self-talk* dan kepercayaan diri sangat signifikan, aspek ini dapat dikatakan sebagai salah satu penunjang akan tercapainya prestasi atlet. Besar atau kurangnya kepercayaan diri seseorang berdampak akan keberhasilan seseorang, kurangnya kepercayaan diri atlet merupakan penghambat dalam pencapaian prestasi maksimal, karena dalam kondisi seperti ini atlet mudah untuk putus asa, atlet kurang percaya akan kemampuannya ketika mengalami sedikit kegagalan, dan apabila seorang atlet dituntut untuk berprestasi lebih tinggi dalam keadaan seperti ini, atlet akan mudah mengalami frustrasi. Hornby (1987) mengemukakan bahwa “percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu”. Salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self-confidence* atau *confidence in one self*).

Dari uraian tersebut, peneliti beranggapan bahwa besarnya hubungan pelatihan mental antara self-talk dan kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do.

H. Hipotesis

Anggapan dasar merupakan dasar pemikiran yang memungkinkan kita mengadakan penelitian tentang permasalahan yang akan diangkat, maka hipotesis menurut Arikunto (2006: 25) merupakan kebenaran sementara yang ditemukan oleh peneliti, tetapi masih harus dibuktikan, dites, atau diuji kebenarannya. Berdasarkan kerangka berfikir yang diuraikan maka hipotesis yang penulis ajukan adalah:

1. Terdapat hubungan antara *self-talk* dengan prestasi atlet Tae Kwon Do.
2. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do.

I. Lokasi dan Sampel Penelitian

Penulis bermaksud melaksanakan penelitian di unit CTC Kartika yang berpusat di GOR KONI Kota Bandung Jl.Jakarta, 40271. Sebagaimana pernah disinggung sebelumnya, bahwa penulis berprofesi sebagai atlet Tae Kwon Do unit CTC-Kartika, sehingga proses perizinan dan proses pelaksanaan penelitian diharapkan akan memudahkan penulis. Begitu pula dari segi waktu dan jarak tempuh yang juga mempengaruhi biaya penelitian yang dihadapi penulis diharapkan akan lebih efektif dan efisien.

Untuk menyusun sampai dengan menganalisis data sehingga mendapatkan gambaran yang sesuai dengan apa yang diharapkan dalam penelitian ini diperlukan sumber data. Yang pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel penelitian.

Populasi menurut Arikunto (2006: 130) adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti.

Populasi merupakan kelompok yang lebih besar dimana peneliti digeneralisasikan. Pada hakikatnya, penelitian ini berlaku bagi seluruh atlet dalam cabang olahraga beladiri Tae kwon Do. Akan tetapi, agar penelitian ini lebih terfokus, populasi dari penelitian ini hanya dilakukan di salah satu unit Tae Kwon Do di Kota Bandung yakni unit CTC-Kartika.

Sampel penelitian menurut Arikunto (2006: 131) jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Tae Kwon Do CTC-Kartika junior dan senior putra/putri dimulai dari sabuk biru sampai dengan sabuk hitam.

Dalam penelitian ini penulis mengambil sampel dengan cara purposive sampling atau sampel bertujuan. Penulis mengambil cara ini karena penulis hanya

ingin meneliti atlet Tae Kwon Do junior dan senior yang sering mengikuti kejuaraan dari mulai sabuk biru sampai dengan sabuk hitam saja sebanyak 15 orang.

J. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu alat untuk mengumpulkan data. Untuk menghasilkan data dalam penulisan ini, selanjutnya penulis menggunakan alat pengumpul data. Instrument penelitian ini berguna untuk mengukur dan menghasilkan data yang akan diukur oleh peneliti.

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa instrument penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar mencapai hasil yang lebih baik.

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah bersifat noneksperimen (penelitian setelah terjadi fakta. Purwanto (2007: 181) mengemukakan bahwa: “penelitian di mana variabel yang hendak diteliti (variabel terikat) telah ada pada saat penelitian dilakukan”.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif “Penelitian yang hanya melibatkan hubungan satu variabel pada satu kelompok tanpa menghubungkan dengan variabel lain atau membandingkan dengan kelompok lain” (Purwanto, 2007: 177).

Instrument pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket. Arikunto (2006: 151) “Angket atau questioner yaitu sejumlah

pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Sedangkan variabel, dalam penelitian menurut Arikunto (2006: 118) merupakan suatu objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Karena penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, maka desain penelitian ini dapat berbentuk multivariate. Purwanto (2007: 178) menjelaskan bahwa hubungan multivariate adalah hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Terdapat dua variabel bebas dalam penelitian ini, yakni *self-talk* (X1), dan kepercayaan diri (X2). Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yakni prestasi atlet (Y).