



Pengaruh Latihan *Self-talk* Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Akurasi Memanah (Atlet Panahan PERPANI Kudus)

Aqidatul Izzah^{1✉}, Heny Setyawati²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Article History

Received : January 2023
Accepted : November 2023
Published : November 2023

Keywords

Self-talk Positif;
Kepercayaan Diri;
Akurasi Memanah.

Abstrak

Olahraga panahan adalah olahraga yang menggunakan akurasi memanah sebagai unsur utamanya. Untuk meningkatkan akurasi memanah dibutuhkan Latihan mental. Pada penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Latihan *self-talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap akurasi memanah atlet panahan PERPANI Kudus. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest dan Posttest*, subjek penelitian seluruh atlet Perpani Kudus yang berjumlah 17. Teknik analisis data menggunakan *uji paired sampel t test*. Hasil *uji paired sample t test* kepercayaan diri, diperoleh nilai t hitung $(9,111) > t$ table $(1,746)$ dengan nilai signifikansi 2-tailed sebesar $0,000 < (0,05)$. Sedangkan hasil perhitungan *uji paired sample t test* akurasi memanah diperoleh nilai t hitung $(6,982) > t$ table $(1,746)$ dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < (0,05)$. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa 1) ada pengaruh latihan *self-talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet, 2) ada peningkatan kepercayaan diri terhadap akurasi memanah atlet panahan. Saran: 1) bagi atlet yang masih memiliki tingkat keparcayaan diri dan akurasi yang kurang baik untuk dapat meningkatkannya dengan latihan *self-talk* positif, 2) bagi pelatih lebih memperhatikan latihan bagi atlet, 3) bagi peneliti hendaknya bisa melaksanakan penelitian dengan sampel, populasi yang lebih luas dan menambah variabel pembanding.

Abstract

Archery is a sport that uses archery accuracy as its main element. To improve archery accuracy, mental training is needed. This study aims to determine the effect of positive self-talk exercise to increase confidence in the archery accuracy of PERPANI Kudus archery athletes. This research is an experimental study with a research design of *One Group Pretest and Posttest*, the research subjects are all 17 Perpani Kudus athletes. The data analysis technique uses the *paired sample t test*. The results of the *paired sample t test* for self-confidence, obtained the t count $(9.111) > t$ table (1.746) with a 2-tailed significance value of $0.000 < (0.05)$. While the results of the calculation of the *paired sample t test* for archery accuracy obtained the value of t count $(6.982) > t$ table (1.746) with a significance value (2-tailed) of $0.000 < (0.05)$. Based on the calculations that have been done, it is concluded that 1) there is an effect of positive self-talk exercise to increase the athlete's confidence, 2) there is an increase in confidence in the archery accuracy of archery athletes. Suggestions: 1) for athletes who still have a low level of self-confidence and accuracy to be able to improve it with positive self-talk exercises, 2) for coaches to pay more attention to training for athletes, 3) for researchers should be able to carry out research with samples, populations that are wider and add comparison variables.

How To Cite:

Izzah, A., & Setyawati, H. (2023). Pengaruh Latihan *Self-talk* Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri terhadap Akurasi Memanah (Atlet Panahan PERPANI Kudus). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 143-149.

✉ Corresponding author :
E-mail: aqidatul.izzah64@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak digemari oleh masyarakat untuk kepentingan Kesehatan, hiburan, rutinitas ataupun menjadi gaya hidup seseorang. Selain itu, juga bisa untuk berprestasi salah satunya adalah prestasi di cabang olahraga panahan. Cabang olahraga panahan merupakan suatu kegiatan yang menggunakan busur dan panah. Di Indonesia terdiri dari empat divisi yaitu divisi *compound*, nasional, *recurve*, dan tradisional. Peraturan di setiap divisi dibedakan dengan jarak yang diperlombakan. Divisi *recurve* memanah di jarak 70meter sedangkan divisi *compound* memanah di jarak 50meter dengan menembakkan sejumlah 72 anak panah dibagi menjadi 2 sesi yaitu sesi pertama 36 anak panah dan sesi kedua 36 anak panah serta masing-masing sesi terbagi menjadi 6 seri yaitu dengan menembakkan 6 anak panah untuk setiap serinya. Kemudian divisi nasional menggunakan jarak 50meter, 40meter dan 30meter dengan menembakkan 36 anak panah di perjarak-nya yang dibagi menjadi 6 seri yang perserinya terdiri dari 6 anak panah. Prestasi dan penampilan dapat dihitung berdasarkan jumlah poin yang dicapai yaitu jumlah perkenaan anak panah yang mengenai sasaran atau yang disebut dengan *face target*. Dengan banyaknya anak panah yang ditembakkan, maka atlet panahan membutuhkan teknik, fisik dan mental yang bagus untuk mendapatkan skor yang maksimal.

Unsur utama yang digunakan pada olahraga panahan adalah akurasi. Olahraga panahan diharuskan untuk fokus dan mendapat akurasi yang maksimal, sehingga pemanah harus giat berlatih untuk dapat melatih akurasi memanah (Fierera et al., 2022). Dalam menghasilkan akurasi memanah yang maksimal pada saat latihan maupun perlombaan, sangat diperlukan faktor psikologis seperti ketenangan, konsentrasi dan kepercayaan diri. Peran kecemasan dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet adalah kemampuan seorang atlet yang memiliki kekuatan dalam dirinya untuk mencapai keberhasilan tentunya memerlukan kepercayaan diri yang kuat dalam melaksanakan prestasinya di lapangan (Diyanto et al., 2018). Harsono (2003) (dalam setyawati, 2014:50) menyatakan bahwa kesuksesan dan pertandingan sedikitnya ditentukan oleh 70% faktor mental dan 30% faktor lainnya. Latihan mental dapat

memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang Tangguh seperti kepercayaan diri atlet.

Kepercayaan diri atau percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet dilapangan menurut Sudibyo 1993 (H. Effendi, 2016). Kepercayaan diri juga merupakan aspek kepribadian yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi diri (Darmawan & Setyawati, 2020). Menurut (Machida et al., 2012) sport-confidence atau kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan pada kemampuan individu untuk sukses dalam olahraga. Atlet yang memiliki kepercayaan diri olahraga artinya ia memiliki rasa kepercayaan diri bahwa ia memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan, baik kemampuan fisik dan keterampilan gerak sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut (Elhaqe, 2021). Menurut Weinberg dan Gould 1995 (dalam (Sungkowo, 2019) bahwa kepercayaan diri adalah yakin akan kemampuan diri sendiri untuk ditampilkan dengan sukses. Maka dari itu, kepercayaan diri memiliki dampak besar pada penampilan atlet di lapangan terutama pada saat pertandingan dan kompetisi. Manfaat percaya diri menurut Nevid (2012) dalam (Adam et al., 2021) yaitu mengarahkan individu untuk segera dapat mengatasi stress dan bertahan, bahkan ketika menghadapi kebuntuan. Atlet yang percaya diri berpikir tentang diri mereka sendiri dan keterampilan mereka secara berbeda dan dapat melakukannya dengan berfokus pada keterampilan yang berhasil dan melakukannya daripada menjadi cemas, atau takut gagal (Adam et al., 2021)). Kepercayaan diri dapat membuat atlet yakin akan kemampuannya sehingga tetap konsentrasi, mental pun merasa bebas, dan tetap focus pada tugas yang dihadapi.

Aspek Psikologis atau mental mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kinerja olahraga (Nisa & Jannah, 2021). Menurut (Setyawati, 2014) latihan mental dianggap penting untuk seorang atlet untuk pembinaan mental dan meningkatkan kualitas teknik pada atlet. Tetapi, beberapa pelatih, terutama pelatih daerah, tidak memberikan latihan mental kepada atletnya dengan alasan bahwa mental seorang atlet akan terbentuk alami dengan banyaknya kompetisi atau

perlombaan yang diikuti atlet. Sedangkan menurut (Wibowo & Rahayu, 2016) menyatakan latihan dalam segi mental yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet yaitu relaksasi, visualisasi, *imagery*, *self-hypnosis*, dan *self-talk* merupakan macam-macam latihan yang mulai dikembangkan untuk latihan pada atlet dengan adanya ilmu psikologis tanpa mengabaikan fisiologis dan permasalahan teknis pada cabang olahraga tertentu di dalamnya.

Latihan *self-talk* positif adalah salah satu teknik atau metode pelatihan mental yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri, dan kinerja atlet sebelum kompetisi. Seperti dijelaskan Wang, Huddleston, & Peng 2003, (dalam Sungkowo, 2019): 54) bahwa *self-talk* diyakini sebagai alat untuk membangun kepercayaan diri. *Self-talk* dapat berfungsi untuk mengatur usaha dan meningkatkan kepercayaan diri, dan *self-talk* juga bisa efektif dalam mengendalikan kecemasan dan memicu tindakan yang tepat (Hatzigeorgiadis et al., 2009). *Self-talk* adalah sebuah strategi kognitif yang melibatkan aktivasi proses mental untuk mengubah atau mempengaruhi pola-pola pikiran yang ada (Selk, 2009:32) dalam (Sungkowo, 2019):54). Dalam *self-talk* terdapat 2 aspek penting, diantaranya: (1) *self-talk* yang dilaksanakan secara terbuka dan didengar orang lain, atau tertutup yang tidak bisa didengar orang lain; (2) *self-talk* terdiri dari pernyataan yang diajukan kepada diri sendiri bukan ke orang lain (Komarudin, 2015). Person (2001) (dalam Kesuma & Jannah, 2015) menyatakan *self-talk* adalah salah satu aplikasi dari penggunaan bahasa di dalam kontrol diri akan motivasi, dimana apa yang dikatakan atlet kepada dirinya sendiri adalah faktor yang penting di dalam menetapkan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku. *Self-talk* dikategorikan menjadi dua jenis yaitu positif dan negatif (Tambunan, 2018). Atlet yang menggunakan pikiran dengan benar dapat membantu diri sendiri untuk mendapatkan performa tertinggi. Sedangkan *self-talk* negatif dapat membuat kita putus asa, ketakutan, cemas, dan sedih (papaioannou et al., 1999) (dalam Zetou et al., 2012). Dapat disimpulkan bahwa *self-talk* adalah salah satu teknik latihan mental dengan cara berbicara dengan diri sendiri secara terbuka atau tertutup yang bertujuan untuk mempengaruhi diri sendiri, baik perilaku hingga strategi dalam konteks olahraga untuk meningkatkan kemampuan. Latihan *self-talk* mampu membantu mengurangi tingkat

kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, usaha dan pengeluaran energi dengan cara menciptakan suasana hati atau pemikiran yang positif. Pemikiran yang dapat dilakukan oleh atlet ada dua yaitu positif dan negatif. Pemikiran yang positif dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap penampilan atlet, sedangkan pemikiran negatif juga dapat berdampak negatif bagi penampilan atlet. Maka dari itu, pelatih dapat mengarahkan pemikiran atlet supaya dapat berfikir positif karena dapat berpengaruh positif pula terhadap pencapaian prestasi yang ingin di capai.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan atlet panahan pERPANI kodus, dapat disimpulkan bahwa atlet selalu mendapatkan hasil yang baik ketika melakukan pencatatan skor pada sesi latihan, tetapi berbanding terbalik pada saat perlombaan. Ketika di perlombaan atlet mengalami kurangnya kepercayaan diri, sehingga muncul pikiran-pikiran negatif seperti rasa takut apabila terjadi kesalahan, misalnya keluarnya anak panah dari sasaran atau yang biasa disebut dengan *mis* yang mengakibatkan atlet kehilangan skor dan total skor menjadi sedikit atau tidak maksimal. Atlet tidak bisa mengendalikan diri sehingga berpengaruh pada akurasi memanah. Seperti penjelasan (Warjito & Pudjijuniarto, 2022) bahwa tanda-tanda fisiologis pada atlet disebabkan adanya perubahan dari mental seperti kurang percaya diri sehingga menjadi kaku, takut akan kegagalan, tergesa-gesa, berkurangnya fokus, dan juga bisa mempengaruhi performa dengan berubahnya sebuah irama pelepasan anak panah atlet pada satu kualifikasi perlombaan. Maka dari itu, mental atlet terutama pada kepercayaan diri atlet dinilai kurang karena belum adanya latihan mental yang rutin di PERPANI Kudus.

Berdasarkan uraian diatas, mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul "pengaruh latihan *self-talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap akurasi memanah atlet panahan Perpani Kudus". Harapan peneliti ini dapat memberi masukan bagi para atlet dan pelatih panahan untuk meningkatkan prestasi yang maksimal.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pretest and posttest desighn yang dimulai dengan pretest

sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Menurut (Arikunto, 2013) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Perpani Kudus yang berjumlah 17 atlet. Sampel adalah bagian dari sebuah populasi yang dianggap dapat mewakili dari populasi tersebut. Untuk menentukan besarnya sampel menurut (Arikunto, 2002) apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Variable bebas dalam penelitian ini adalah latihan self-talk positif dan kepercayaan diri, sedangkan variable terikatnya adalah akurasi memanah.

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan peneliti untuk memudahkan dalam pengumpulan data dengan baik (Arikunto, 2013): 192). Pada penelitian ini, instrumen menggunakan metode angket atau kuesioner kepercayaan diri untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan instrumen pada akurasi memanah menggunakan tes keterampilan memanah dengan tes akurasi memanah yang diperoleh dari hasil skor atlet.

Langkah awal yang harus dilaksanakan adalah sampel melakukan pretest yang dilakukan dengan mengisi kuesioner kepercayaan diri untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan skor memanah jarak 30meter untuk divisi nasional, 50meter untuk divisi *compound*, dan 70meter untuk divisi *recurve* untuk melihat akurasi memanah. Setelah dilakukan pretest, sampel akan diberikan treatment yaitu latihan *self-talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet sehingga dapat berpengaruh terhadap akurasi memanah. Waktu yang diberikan dalam latihan ini yaitu selama 16 kali pertemuan namun belum termasuk dengan pretest. Dengan waktu setiap minggu 2 kali pertemuan. Setelah pretest dan treatment selama 16 kali pertemuan telah selesai, sampel akan diberikan tes akhir atau posttest dilakukan dengan pengisian kuesioner kepercayaan diri untuk mengambil data tingkat kepercayaan diri dan skor memanah sebagai data akurasi memanah. Dilaksanakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan perlakuan atau treatment yang sudah diberikan kepada sampel.

Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan rumus kolmogrov-smirnov test. Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji terhadap normal atau tidaknya sebaran data penelitian yang akan dianalisis. Lalu dilakukan uji homogenitas

bertujuan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi adalah homogen yang sama. uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t (paired sampel t test) dengan bantuan IBM SPSS Statistica 25 yang digunakan untuk membandingkan rata-rata kelompok pretest dan kelompok posttest dengan asumsi data berdistribusi normal. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *self-talk* positif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet dan pengaruh meningkatnya kepercayaan diri terhadap akurasi memanah atlet panahan PERPANI Kudus. Adapun cara pengambilan keputusan yaitu jika t hitung > t tabel dengan nilai signifikansi (sig) 2-tailed < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima artinya menunjukkan adanya pengaruh terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Dan jika t hitung < t tabel dengan nilai signifikansi (sig) 2 - tailed > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak artinya menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian iniawali dengan melakukan pengambilan data pretest mulai pada tanggal 13 maret 2022. Sedangkan untuk posttest dimulai pada tanggal 14 mei 2022. Pemberian latihan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu.

a. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Table 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Mi n	Ma x	Me an	Std. dev	Varia nce
Pretest Keperca ayaan diri	17	63	115	84, 82	14, 143	200,0 29
Posttest Keperc ayaan diri	17	98	127	110 ,59	9,4 54	89,38 2
Prettest Akurasi Meman ah	17	206	338	272 ,24	39, 700	1576, 066
Posttest Akurasi Meman ah	17	239	340	299 ,71	28, 679	822,4 71

Dilihat dari tabel 1 menunjukkan hasil analisis statistik deskriptif pretest kepercayaan diri atlet panahan perpani kudus yang didapat dari hasil pengisian kuesioner yaitu nilai minimum= 63, nilai maksimum 115, rata-rata (mean)= 84,82 dan simpangan baku (std. deviation)= 14,143. Sedangkan untuk posttest kepercayaan diri dapat dilihat hasilnya yaitu nilai minimum = 98, nilai maksimum = 127, rata-rata (mean) = 110, 59, dan simpangan baku (st. deviation) = 9,454.

Dilihat pada table 1. hasil pretest akurasi memanah yang diukur dengan skor memanah pada atlet panahan perpani kudus yaitu nilai minimum = 206, nilai maksimum = 338, rata-rata (mean) = 272,24, simpangan baku (std. deviation) = 39,700. Sedangkan posttest hasil akurasi memanah yaitu nilai minimum =239, nilai maksimum = 340, rata-rata (mean) = 299,71, simpangan baku (std. deviation) = 28,67.

b. Uji Normalitas

Table 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogrov-smirnova			Shaphiro-wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kepercayaan diri	0,201	17	0,067	0,938	17	0,291
Posttest Kepercayaan diri	0,196	17	0,081	0,906	17	0,286
Pretest Akurasi Memanah	0,123	17	0,200	0,950	17	0,455
Posttest Akurasi Memanah	0,200	17	0,071	0,936	17	0,272

Dilihat pada table 2 hasil uji normalitas data nilai signifikansi (sig) pada pretest kepercayaan diri senilai 0,067 (>0,05) dan posttest kepercayaan diri senilai 0,081 (>0,05) yang artinya data pretest dan posttest kepercayaan diri berdistribusi normal. Data nilai signifikansi (sig) pretest akurasi memanah atau skor memanah bernilai sebesar 0,200 (>0,05) dan posttest akurasi memanah senilai 0,071 (>0,05) yang artinya pretest dan posttest data tersebut berdistribusi normal.

c. Uji Homogenitas

Table 3. Hasil Uji Homogenitas Kepercayaan Diri

	Levene statistic	df 1	df 2	sig
Based on mean	0,872	1	32	0,357
Based on median	0,879	1	32	0,356
Based on median and with adjusted df	0,879	1	28,400	0,357
Based on trimmed mean	0,821	1	32	0,372

Hasil uji homogenitas pada table diatas, nilai signifikansi (sig) based on mean yaitu 0,357 > (0,05) sehingga varian data pretest dan posttest kepercayaan diri adalah homogen atau sama.

Table 4. Hasil Uji Homogenitas Akurasi Memanah

	Levene statistic	df 1	df 2	sig
Based on mean	1,796	1	32	0,190
Based on median	1,716	1	32	0,200
Based on median and with adjusted df	1,716	1	30,409	0,200
Based on trimmed mean	1,823	1	32	0,186

Dari hasil uji homogenitas nilai signifikansi (sig) based on mean yaitu 0,203 > (0,05) sehingga varian data pretest dan posttest hasil skor memanah adalah homogeny atau sama.

d. Hasil Uji Hipotesis

Table 4.11 Hasil Uji Paired Sampel T Test Kepercayaan Diri

Paired Samples Test					
Paired Differences					
	Mean	Std. Dev	T	Sig. (2-tailed)	
P 1	pretest - posttest kepercayaan diri	-25,765	11,659	-	0,000
P 2	Pretest- posttest akurasi memanah	-27,471	16,348	-	0,000

Hasil perhitungan uji paired sample t test pada tabel diatas data pretest dan posttest kepercayaan diri dapat dilihat bahwa diperoleh nilai t hitung (9,111) > t table (1,746) dengan nilai signifikansi (sig) 2- tailed sebesar 0,000 < (0,05). Maka Ho

ditolak dan H_a diterima. Yang artinya terdapat pengaruh latihan *self-talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan diri serta perbedaan antara pretest dan posttest pada atlet panahan PERPANI Kudus. Hasil perhitungan uji paired sample t test pada tabel diatas data pretest dan posttest hasil akurasi memanah dapat dilihat bahwa nilai t hitung (6,928) > t tabel (1,746) dengan nilai signifikansi (2- tailed) sebesar $0,000 < (0,05)$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat pengaruh meningkatnya kepercayaan diri terhadap akurasi memanah serta terdapat perbedaan data pretest dan posttest pada atlet panahan PeERPANI Kudus.

Pembahasan

Pada olahraga panahan, dibutuhkan 3 aspek yang harus dipahami dan dimiliki oleh atlet untuk bisa memanah dengan baik. Ketiga aspek tersebut yaitu teknik, fisik, dan mental atau kondisi psikologis yang baik. Saat ini masih banyak pelatih atau atlet yang mengabaikan aspek mental dan hanya fokus pada aspek teknik dan fisik saja. Padahal menurut pendapat Harsono (2003) dalam (Setyawati, 2014) kesuksesan dan pertandingan sedikitnya ditentukan oleh 70% factor mental dan 30% factor yang lain.

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang dilakukan, terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet panahan PERPANI Kudus. Hal ini dibuktikan hasil perhitungan uji paired sample t test data pretest dan posttest kepercayaan diri bahwa diperoleh nilai t hitung (9,111) > t table (1,746) dengan nilai signifikansi (sig) 2- tailed sebesar $0,000 < (0,05)$.

Beberapa literatur mengemukakan bahwa latihan *self-talk* positif berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Hal itu sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fauzan et al., 2021) yang dilakukan pada 32 atlet bulutangkis, serta penelitian yang dilakukan oleh (A. Effendi & Jannah, 2019) yang dilakukan terhadap atlet lari 100 meter dengan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet bulutangkis dan atlet lari 100 meter tersebut. Dalam menunjang kepercayaan diri pada atlet, *self-talk* dapat dilaksanakan dengan menggunakan metode yang mampu mengubah *self-talk negative* menjadi *self-talk positif* (Komarudin, 2015). Pelatihan *self-talk* juga mampu menaikkan rasa

kepercayaan diri atlet, memicu kontrol emosi yang baik saat latihan ataupun ketika perlombaan berlangsung (A. Effendi & Jannah, 2019). Melalui latihan *self-talk* ini secara langsung dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap atlet dalam menaikkan kepercayaan diri, dimana setiap atlet diharuskan memiliki kepercayaan diri terhadap kualitas kemampuan yang dimilikinya sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dalam menghadapi perlombaan. Ketika atlet merasa percaya pada kemampuannya maka atlet tersebut merasa tenang, rileks serta atlet dapat menginterpretasikan tingkat kecemasannya kearah yang lebih positif. Sedangkan atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin, 2015).

Pada olahraga panahan, seorang atlet yang memiliki kepercayaan diri akan menghilangkan rasa takut, cemas terhadap suatu hal yang kompetitif dan atlet akan lebih mudah fokus untuk menunjukkan penampilan yang terbaik tanpa muncul perasaan khawatir sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap akurasi memanah. (Hardi et al., 2020) menyatakan bahwa tingkat percaya diri berperan terhadap ketepatan tembakan atlet panahan. Dengan demikian, atlet panahan yang memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dapat mengontrol secara penuh kondisi emosional atlet sehingga akurasi memanah dapat meningkat pula. Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang dilakukan penulis, terdapat pengaruh yang signifikan meningkatkan kepercayaan diri atlet terhadap akurasi memanah atlet Perpani Kudus. Hasil perhitungan uji paired sample t test data pretest dan posttest hasil akurasi memanah dapat dilihat bahwa nilai t hitung (6,928) > t tabel (1,746) dengan nilai signifikansi (2- tailed) sebesar $0,000 < (0,05)$.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan dan ada pengaruh meningkatnya kepercayaan diri atlet terhadap akurasi memanah atlet panahan PERPANI Kudus. Saran: 1) Bagi atlet yang masih memiliki tingkat kepercayaan diri dan akurasi yang kurang baik, supaya dapat meningkatkannya dengan salah satu cara

melakukan latihan mental yaitu latihan *self-talk* positif; bagi pelatih supaya lebih memperhatikan bentuk-bentuk latihan bagi atlet, tidak hanya latihan fisik dan teknik tetapi dengan latihan mental juga agar kualitas atlet bisa lebih baik lagi; bagi peneliti hendaknya bisa melaksanakan penelitian lagi dengan sampel dan populasi yang lebih luas. Sekaligus menambah variable pembandingnya.

REFERENSI

- Adam, S., Sugiharto, Rahayu, T., & Setyawati, H. (2021). Analysis of Confidence of North Maluku Athletes at the National Student Sports Week (Pomnas) of DKI Jakarta and the Student League in 2019. *Review of International Geographical Education Online*, 11(5), 4499–4508. <https://doi.org/10.48047/rigeo.11.05.328>
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian*. In *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. In *Jakarta: Rineka Cipta*. Rineka cipta.
- Darmawan, F. D., & Setyawati, H. (2020a). Contributions Agility, Resilience and Self-Confidence Against Ball Dribbling Skills (Dribbling) Futsal. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 14–19.
- Diyanto, K., Wira Yudha Kusuma, D., & Rustiadi, T. (2018). Correlation Anxiety, Self confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan. *Jpes*, 7(1), 7–12. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-talk terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–6.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Elhaqe, Q. M. (2021). Pengaruh Latihan Visualisasi Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet UKM Panahan UNNES. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 9(1), 83–91. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Fauzan, H. A., Tafaqur, M., & Novian, G. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121–139.
- Fierera, A. A., Hernawan, & Kuswahyudi. (2022). Penerapan permainan Avshoot untuk Meningkatkan Akurasi pada Pemanah Pemula di Klub Blue Feather Archery. *Journal Olahraga Rekat (Rekreasi Masyarakat)*, 1(1), 22–31.
- Hardi, V. J., Budiman, A., & Riyadi, I. (2020). *Tingkat Percaya Diri Atlet Panahan Cimahi Mandiri Archery Club*. 2(2), 221–227.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Character*, 03(2), 1–5.
- Komarudin, K. (2015). Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif. In *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Machida, M., Marie Ward, R., & Vealey, R. S. (2012). Predictors of Sources of Self-Confidence in Collegiate Athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 172–185. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.672013>
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 48–59. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3012>
- Sungkowo. (2019). Psikologi Olahraga Metode Latihan Mental Pada Olahraga Kompetitif. In *Semarang: LP2M UNNES*.
- Tambunan, S. (2018). Pengaruh Konseling Self Talk Terhadap Tingkat Kecemasan. *Jurnal Madaniyah*, 8(1), 41–52.
- Warjito, N., & Pudjijuniarto. (2022). Hubungan tingkat kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prestasi memanah jarak 40 meter pada atlet panahan SMA Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 85–92.
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23–29. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2776>
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The Effect Of Self-Talk In Learning The Volleyball Service Skill and Self-Efficacy Improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 794–805. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07>