

Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan *Dropshot* Melalui Latihan *Self-Talk* pada Cabang Olahraga Bulutangkis

Helmi Akmal Fauzan^{1✉}, Komarudin², Muhamad Tafaqur³, Geraldi Novian⁴

1 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, helmiakmal99@gmail.com

Article Info

History Articles

Received : 06 November
2021

Accepted : 08 November
2021

Published : 03 November
2021

Kata Kunci

Self-talk; Kepercayaan
Diri; *Dropshot*;
Bulutangkis.

Keywords

Self-talk; Self-Confidence;
Dropshot; Badminton.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri & peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Metode yang dipakai pada penelitian ini merupakan metode eksperimen menggunakan *pretest posttest control group design*. Sampel pada penelitian ini adalah 14 atlet UKM Bulutangkis UPI yang diambil berdasarkan populasi memakai teknik *purposive sampling*, yang lalu dibagi sebagai 2 grup (eksperimen & kontrol). Perlakuan berupa latihan *self-talk* diberikan pada grup eksperimen dan latihan konvensional diberikan pada grup kontrol selama 4 minggu. Instrumen yang dipakai berupa angket kepercayaan diri dan tes pukulan *dropshot* yang diberikan sebanyak 2 kali (*pretest* dan *posttest*). Analisis data memakai uji t. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil pukulan *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. 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 untuk meningkatkan kepercayaan diri dan hasil pukulan *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.

Abstract

This study aims to examine the effect of self-talk training on self-confidence and increasing drop shot 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 was 14 UPI Badminton UKM athletes who were taken from the population using the purposive sampling technique, which was then divided into two groups (experimental and control). 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 drop shot test which was given twice (pretest and posttest). Data analysis using t-test. The results showed that there was a significant effect of self-talk practice on self-confidence and increased drop shot results in badminton. In addition, there is a significant difference between self-talk and conventional training on self-confidence, and increasing drop shot results in badminton. This study concludes that self-talk training is better than conventional training to increase self-confidence and drop shot results in badminton.

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis ialah salah satu cabang olahraga permainan yang sangat terkenal serta banyak digemari oleh masyarakat, baik itu dalam negeri maupun luar negeri, tua juga muda. Hal ini ditunjang dari penelitian sebelumnya bahwa bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat terkenal di Indonesia. Olahraga ini juga sangat digemari oleh warga di semua kalangan, mulai dari tua sampai muda, laki-laki dan perempuan (Rifai et al., 2020). Selanjutnya dijelaskan bahwa bulutangkis mampu memberikan peran dalam menyatukan sosialitas hampir pada semua kalangan. Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak dimainkan pada masyarakat dalam berbagai tingkatan sosial (Yuliawan & Sugiyanto, 2014). Olahraga bulutangkis ini dimainkan memakai raket sebagai alat pukul serta *shuttlecock* menjadi objek pukul, dengan lapangan persegi panjang serta net menjadi pembatas. Tujuan permainan bulutangkis ialah untuk mempertahankan shuttlecock tidak jatuh di lapangan sendiri serta berusaha meraih point dengan mengarahkan shuttlecock jatuh pada wilayah lapangan lawan (Muthiarani & Lismadiana, 2021).

Bulutangkis adalah olahraga yang dapat dikatakan sebagai olahraga yang terkenal atau memasyarakat. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, jenis kelamin dan tingkat keterampilan. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam atau di luar ruangan guna untuk rekreasi atau sebagai ajang persaingan. Permainan bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket dalam permainannya yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan posisi berada di bidang lapangan yang berbeda yang dibatasi oleh jaring (*net*) (Subarkah & Marani, 2020). Pemain bulutangkis juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini baik segi sosial, hiburan dan mental.

Bulutangkis merupakan olahraga yang bisa dikatakan menjadi olahraga yang populer atau memasyarakat. Olahraga ini menarik minat banyak sekali kelompok umur, jenis kelamin serta tingkat keterampilan. Bulutangkis bisa dimainkan di dalam atau di luar ruangan guna buat rekreasi atau menjadi ajang persaingan. Permainan bulutangkis ialah olahraga yang memakai raket dalam permainannya yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan posisi berada pada bidang lapangan yang tidak sama yang dibatasi oleh jaring (*net*) (Subarkah & Marani, 2020). Pemain bulutangkis pula dapat mengambil keuntungan dari permainan ini baik segi sosial, hiburan serta mental.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang tidak terukur, atlet bisa mengalami kekalahan ataupun kemenangan kapan saja serta membutuhkan keterampilan dasar yang baik (Riswara & Yuliandri, 2017). Atlet bulutangkis yang telah berlatih relatif lama dan memiliki pengalaman bertanding akan mengalami peningkatan atas kemampuannya. Sejalan dengan pendapat sebelumnya bulutangkis ialah olahraga permainan yang menuntut kondisi fisik yang sangat kompleks seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan dan lainnya, dengan ukuran lapangan yang relatif pendek pemain dituntut bergerak dengan cepat ke seluruh sudut lapangan pada waktu yang relatif lama (Saputra et al., 2020). Adapaun Permainan bulutangkis sendiri ialah salah satu cabang olahraga yg kompleks selain wajib memiliki tingkat kondisi fisik yang relatif baik permainan ini juga melibatkan teknik taktik serta mental,

karena permainan bulutangkis menuntut para atlet untuk mempunyai teknik yang baik, fisik yg baik, taktik yg tepat, serta mental yang kuat.

Berdasarkan hasil pengalaman penulis selama mengikuti latihan pada Unit kegiatan Mahasiswa (UKM) bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), permasalahan yang terjadi yaitu kurangnya percaya diri ketika pertandingan bulutangkis. Akibatnya, hal tersebut menyulitkan para atlet untuk bertanding bulutangkis dengan maksimal. Setelah penulis mewawancarai pelatih dan atlet UKM Bulutangkis UPI mereka mengakui akan hal itu. Pelatih berpendapat bahwa dari segi teknik sebagian besar atlet UKM sudah sangat mumpuni tetapi sebagian lainnya masih kurang percaya diri terlebih ketika sedang dalam pertandingan dan hal tersebut harus diperbaiki dengan berlatih lebih keras. Adapun karena para atlet hilang percaya diri ketika salah melakukan teknik pukulan atau *miss* komunikasi yang mengakibatkan semakin hilang banyak poin. Pendapat dari para atlet UKM pun demikian, mereka menyadari bahwa mereka tidak dengan cepat mengembalikan kepercayaan diri setelah melakukan kesalahan ketika bertanding, jadi mereka kesulitan dalam mengembalikan permainan terbaik sesudah melakukan kesalahan yang dilakukan. Hal yang mengakibatkan itu terjadi adalah aspek kepercayaan diri yang belum baik, sedangkan olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang mengharuskan atlet mempunyai tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk memenangkan berbagai pertandingan (Amir, 2015). Selain itu, faktor lain yang mengakibatkan kesalahan dalam melakukan teknik merupakan bentuk-bentuk latihan drill yang kurang bervariasi dilakukan oleh para atlet UKM.

Pada saat atlet memiliki penampilan buruk, acapkali dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi-sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebihan, menurunnya motivasi serta tidak percaya diri yang dapat mempengaruhi kepada permainan atlet (Purnamasari & Novian, 2021). Adapun kesalahan yang kerap dilakukan oleh pelatih dan atlet pada menyikapi hal ini adalah dengan mencoba memperbaiki penampilan yang buruk dengan menambah waktu latihan teknik saja. Kurangnya latihan mental sama halnya dengan kurangnya keterampilan teknik yang menjadi penyebab atlet tidak selalu dalam performa terbaiknya (Indraharsani & Budisetyani, 2017). Salah satu faktor yang berhubungan dengan performa pada suatu pertandingan ialah ketahanan mental (Dimiyati, 2018). Pendapat yang sama menjelaskan bahwa banyak yang merasakan bahwa proses penampilan yang baik itu 70-90% ditentukan oleh faktor mental (Komarudin, 2016). Mental merupakan modal yang harus dimiliki seorang atlet dalam meraih puncak.

Kepercayaan diri yang baik menjadi suatu hal yang utama serta mampu dijadikan modal sebagai langkah awal atlet bulutangkis untuk melakukan suatu aktivitas (Komarudin, 2016). Oleh karena itu perlu adanya penanaman terhadap kepercayaan diri sedini mungkin terhadap performa atlet bulutangkis. Kepercayaan diri tidak begitu saja ada dalam performa diri atlet bulutangkis, namun kepercayaan diri harus dilatih serta diberikan motivasi untuk merubah pola pikir atlet (Megantara, 2018). Kepercayaan diri merupakan modal utama buat mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, serta berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018). Terdapat pula penjelasan kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga

akan menyampaikan dampak positif di pikiran, perasaan, serta sikap atlet untuk meningkatkan performanya (Effendi & Jannah, 2019). Maka dapat ditinjau seorang atlet bulutangkis wajib mempunyai performa dan keyakinan diri yang baik khususnya pada hal percaya diri. Pada permainan bulutangkis seseorang atlet harus mampu mengetahui tingkat kemampuan pada dirinya terutama dalam latihan dan pertandingan atau kejuaraan bergengsi.

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan fisik, teknik dan taktik, apabila mentalnya tidak dapat berkembang, prestasi yang tinggi tidak akan dapat dicapai (Hidayat, 2011). Seperti yang kita tahu bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan eksklusif atlet yang perlu ditingkatkan serta salah satu metode yang digunakan yaitu menggunakan *self-talk* (Pratama et al., 2020). Adapun *self-talk* artinya salah satu strategi psikologis yg digunakan oleh para atlet serta pelatih, oleh karena itu *self-talk* bisa meningkatkan kemampuan dan performa atlet pada olahraga, *self-talk* yg digunakan pada keadaan tertekan, cemas, marah seringkali tidak terkendali dan tidak masuk akal sebab atlet pasti tidak menyadari dengan apa yang sudah diungkapkan (Komarudin, 2016). Selanjutnya metode *self-talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga (Komarudin, 2016).

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis merasa perlu melakukan penelitian ini karena akan memiliki manfaat bagi atlet, khususnya performa atlet. Kepercayaan diri dan pukulan *dropshot* merupakan dua hal penting yang perlu dimiliki atlet dengan kemampuan yang baik agar dapat menunjang performanya. Oleh sebab itu, metode latihan *self-talk* perlu diberikan untuk mengatasi masalah tersebut. Penulis juga melihat belum adanya studi yang mengkaji terkait hal ini, sehingga penelitian ini menjadi sebuah kebaruan dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga bulutangkis. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode eksperimen. Menurut (Ulfa, 2021) metode eksperimen merupakan wujud penelitiannya yaitu berupa penelitian eksperimen, dan penelitian tindakan. Metode ini digunakan atas dasar bahwa sifat penelitian eksperimen yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui efek atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu *pretest-posttest control group design*, sedangkan instrumen yang digunakan yaitu memakai tes angket kepercayaan diri dan untuk mengukur peningkatan hasil *dropshot* dengan menilai hasil pukulan *dropshot*.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini merupakan atlet yang tergabung pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang berjumlah sebanyak 32 atlet yang aktif, terdiri dari 20 atlet laki-laki dan 12 atlet perempuan, sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. berdasarkan kriteria inklusi sampel merupakan atlet yang terdaftar dalam anggota UKM bulutangkis UPI minimal 1 tahun, yang telah mengikuti pertandingan

antar mahasiswa tingkat universitas, regional dan nasional serta bersedia dan komitmen mengikuti treatment selama penelitian. sehingga sampel yang terlibat pada penelitian ini sebanyak 14 atlet dengan 10 atlet laki-laki dan 4 atlet perempuan rata-rata berusia 17-21 tahun.

Sampel dibagi menjadi dua grup, yakni 7 atlet pada kelompok eksperimen yang diberikan treatment berupa latihan self talk serta 7 atlet pada kelompok kontrol yang diberikan latihan konvensional. Pada penelitian ini, penulis memakai dua instrumen, yaitu angket kepercayaan diri yang diadopsi dari Amir (2015) dengan nilai validitas sebesar 0,614 dan nilai reliabilitas sebesar 0,87 dan tes pukulan *dropshot* yang diadopsi dari Ramdan (2013) dengan nilai validitas sebesar 0,74 serta nilai reliabilitas sebesar 0,90. Perlakuan yang digunakan pada penelitian eksperimen ini berupa program latihan *self-talk* yang dilakukan sebanyak tiga sesi/minggu dengan jumlah total 12 sesi. Perlakuan dilakukan dengan memodifikasi/adopsi dengan memakai metode yang mampu mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif yaitu (1) *countering*; (2) *reframing*; dan (3) *affirming* (Komarudin, 2016). Adapun program latihan *self-talk* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Program Latihan *Self-Talk*

Sesi	Materi Latihan
Ke-1	Melaksanakan <i>Pre-test</i>
Ke-2	Menghentikan pikiran Negatif (<i>Countering</i>)
Ke-3	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
Ke-4	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
Ke-5	Mengubah pikiran negatif menjadi positif
Ke-6	Menyusun kata-kata isyarat (<i>Reframing</i>)
Ke-7	Menyusun kata-kata isyarat (<i>Reframing</i>)
Ke-8	Menyusun kata-kata isyarat (<i>Reframing</i>)
Ke-9	Menyusun mindset positif (<i>Afframing</i>)
Ke-10	Menyusun mindset positif (<i>Afframing</i>)
Ke-11	Menyusun mindset positif (<i>Afframing</i>)
Ke-12	Melaksanakan <i>Post-test</i>

Setelah itu, data diolah dan dianalisis menggunakan SPSS Versi 24 dengan tahapan sebagai berikut: deskripsi statistik, uji normalitas (menggunakan *Shapiro-Wilk Test*), uji homogenitas (menggunakan *Levene Test*), uji hipotesis (*Paired Sample t-Test* dan *Independent Sample t-Test*), dan persentase hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 2. Deskripsi Statistik

No.	Variabel	Minimum	Maksimum	Rata-Rat	Simpangan Baku
1.	<i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Eksperimen	95	128	114,71	11,67
2.	<i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Eksperimen	112	135	125,71	7,91
3.	Selisih Kelompok Eksperimen	4	65	30	19
4.	<i>Pretest</i> Kepercayaan Diri Kontrol	95	126	110,29	12,55
5.	<i>Posttest</i> Kepercayaan Diri Kontrol	99	128	113,29	12,05

6.	Selisih Kelompok Kontrol	0	8	2	3
7.	<i>Pretest</i> Pukulan <i>Dropshot</i> Eksperimen	7	12	9,57	1,72
8.	<i>Posttest</i> Pukulan <i>Dropshot</i> Eksperimen	11	15	12,86	1,35
9.	Selisih Kelompok Eksperimen	25	50	40	12
10.	<i>Pretest</i> Pukulan <i>Dropshot</i> Kontrol	6	11	9	1,73
11.	<i>Posttest</i> Pukulan <i>Dropshot</i> Kontrol	7	13	10,14	1,77
12.	Selisih Kelompok Kontrol	0	38	12	14

Berdasarkan Tabel 2 pada hasil yang diperoleh dalam pretest menggunakan angket kepercayaan diri dan pukulan *dropshot* dengan metode latihan *Self-Talk* memiliki nilai pretest dengan rata-rata sebesar 114,71 dan 9,57 dengan nilai standar deviasi 11,67 dan 1,72 sedangkan untuk hasil posttest yang diberi metode latihan *Self-Talk* memiliki rata-rata sebesar 125,71 dan 12,86 dan memiliki standar deviasi senilai 7,91 dan 1,35. Pada hasil yang diperoleh dalam pretest menggunakan angket kepercayaan diri dan pukulan *dropshot* latihan konvensional memiliki nilai pretest dengan rata-rata 110,29 dan 9 dengan memiliki nilai standar deviasi 12,55 dan 1,73 sedangkan pada hasil dengan latihan konvensional memiliki nilai posttest dengan rata-rata 113,29 dan 10,14 dengan nilai standar deviasi sebesar 12,05 dan 1,77. Selanjutnya penulis melakukan uji normalitas.

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji *Shapiro Wilk* pada taraf $\alpha = 0,05$. Pada uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berada pada taraf distribusi normal atau tidak, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Data			Shapiro-Wilk			
			Statistic	df	Sig.	Kesimpulan
Eksperimen	Kepercayaan Diri	Pretest	0.908	7	0.383	Normal
	Pukulan <i>Dropshot</i>		0.980	7	0.958	
	Kepercayaan Diri	Posttest	0.896	7	0.309	
	Pukulan <i>Dropshot</i>		0.891	7	0.278	
Kontrol	Kepercayaan Diri	Pretest	0.943	7	0.665	Normal
	Pukulan <i>Dropshot</i>		0.967	7	0.873	
	Kepercayaan Diri	Posttest	0.927	7	0.525	
	Pukulan <i>Dropshot</i>		0.866	7	0.172	

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 3 bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal baik pada kelompok dengan diberikan latihan *self talk* dan kelompok dengan diberikan latihan konvensional dengan hasil *p-value* (*sig*) nilai yang lebih besar dari 0,05. Artinya, data dinyatakan berdistribusi normal pada hasil skor yang diperoleh dari kepercayaan diri dan hasil pukulan *dropshot* baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol. Selanjutnya penulis melakukan uji homogenitas, dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Homogenitas Kepercayaan Diri

Kepercayaan Diri	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Kesimpulan
Based on Mean	2.418	1	12	.146	Homogen
Based on Median	2.014	1	12	.181	
Based on Median and with adjusted df	2.014	1	11.869	.182	
Based on trimmed mean	2.403	1	12	.147	

Berdasarkan pada Tabel 4 bahwa nilai p_value (sig) kepercayaan diri *pretest* dan *posttest* sebesar 0,146 artinya uji homogenitas $> \alpha$ 0,05. Dengan demikian H_0 diterima, dengan perkataan lain variansi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol homogen. Selanjutnya karena asumsi kenormalan dan homogenitas terpenuhi, maka dilakukan uji perbedaan dua rerata kelompok eksperimen, dan perbedaan dua rerata kelompok kontrol dengan menggunakan uji- *t test*. Selanjutnya perhitungan homogenitas pukulan *dropshot* dengan uji *Levene's* dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Homogenitas Pukulan *Dropshot*

Pukulan <i>Dropshot</i>	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Kesimpulan
Based on Mean	.005	1	12	.946	Homogen
Based on Median	.000	1	12	1.000	
Based on Median and with adjusted df	.000	1	9.600	1.000	
Based on trimmed mean	.006	1	12	.940	

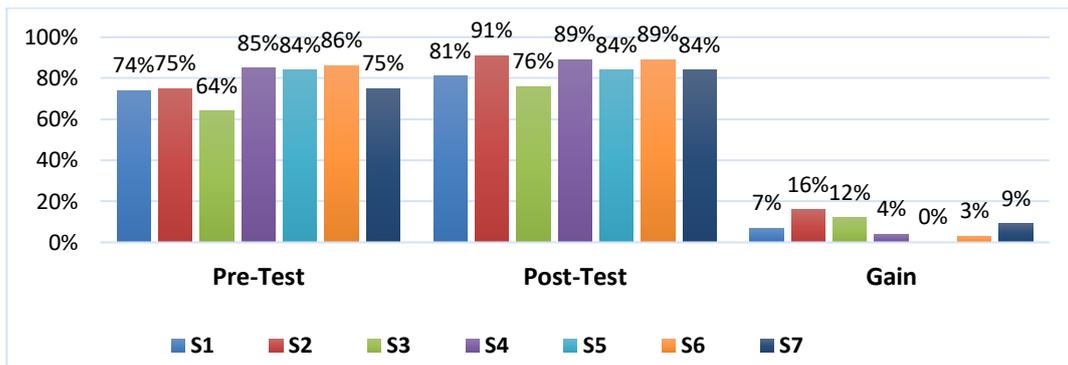
Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 5 dapat dilihat bahwa nilai p_value (sig) *dropshot* sebesar 0,946 artinya uji homogenitas $> \alpha$ 0,05. Dengan demikian H_0 diterima, dengan perkataan lain variansi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol homogen. Selanjutnya karena asumsi kenormalan dan homogenitas terpenuhi, maka dilakukan uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen dan perbedaan dua rata-rata kelompok kontrol dengan menggunakan uji- *t test*, dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Uji Hipotesis Pretest-Posttest Kepercayaan Diri dan Pukulan

Kelompok Data	Paired t-Test			Kesimpulan	
	t	df	Sig.		
Eksperimen	Pretest-Posttest Kepercayaan Diri	-3,620	6	0,001	Signifikan
	Pretest-Posttest Pukulan <i>Dropshot</i>	-7,810	6	0,000	Signifikan
Kontrol	Pretest-Posttest Kepercayaan Diri	-1,550	6	0,07	Tidak signifikan
	Pretest-Posttest Pukulan <i>Dropshot</i>	-2,490	6	0,05	Signifikan

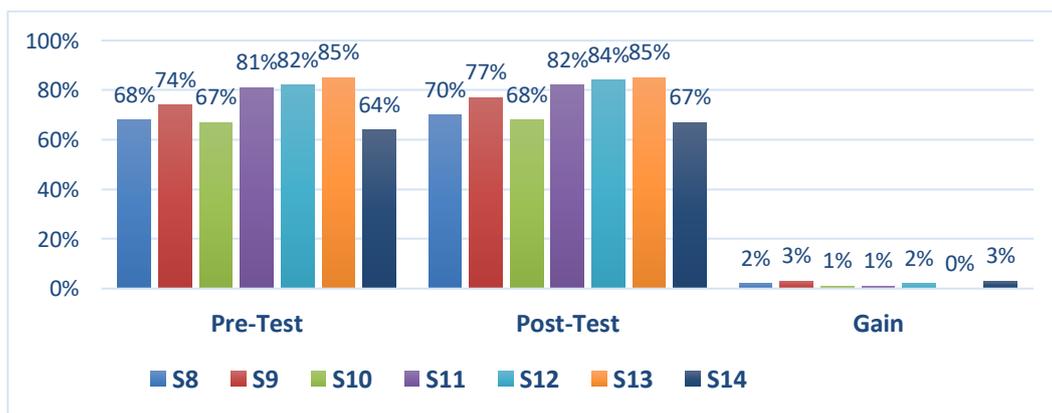
Berdasarkan pada Tabel 6 bahwa data uji *paired sample test* menunjukkan nilai p_value (sig) kepercayaan diri sebesar $0,01 < \alpha$ 0,05 dan nilai p_value (sig) hasil *dropshot* sebesar $0,000 < \alpha$ 0,05 dengan nilai t-hitung sebesar -3,62 dan -7,81, maka dapat diartikan metode latihan *self talk* pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri dan peningkatan hasil

dropshot pada atlet cabang bulutangkis. Selain itu juga, dapat dilihat bahwa data uji *paired sample test* menunjukkan nilai *p_value* (sig) kepercayaan diri sebesar $0,07 > \alpha 0,05$ dan nilai *p_value* (sig) hasil *dropshot* sebesar $0,05 = \alpha 0,05$ dengan nilai t-hitung sebesar -1,55 dan -2,49, maka dapat diartikan metode latihan konvensional pada kelompok kontrol memiliki pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot* pada atlet cabang bulutangkis. Selanjutnya penulis menyajikan persentase hasil, dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Persentase Hasil Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

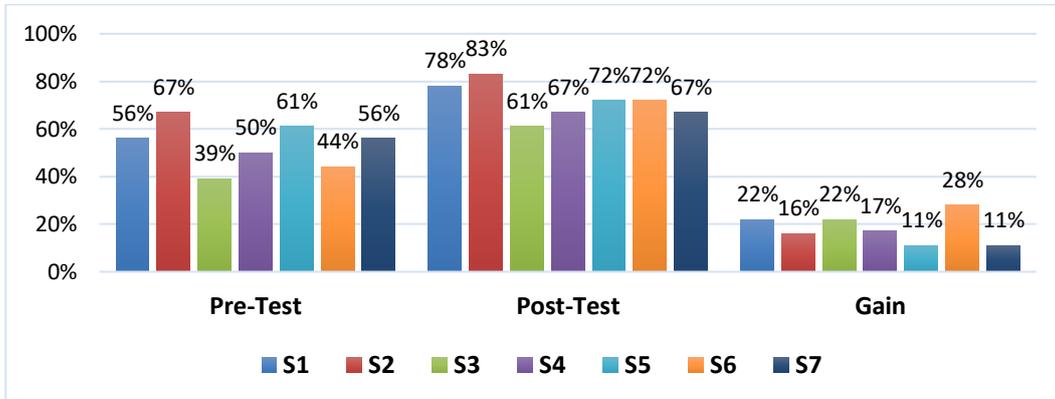
Pada Gambar 1 menunjukkan data hasil kepercayaan diri seluruh sampel pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 78%, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 85%. Peningkatan kepercayaan diri dengan menggunakan latihan *self talk* terjadi sebesar 7%. Selanjutnya, persentase hasil kepercayaan diri kelompok kontrol dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Persentase Hasil Kepercayaan Diri Kelompok Kontrol

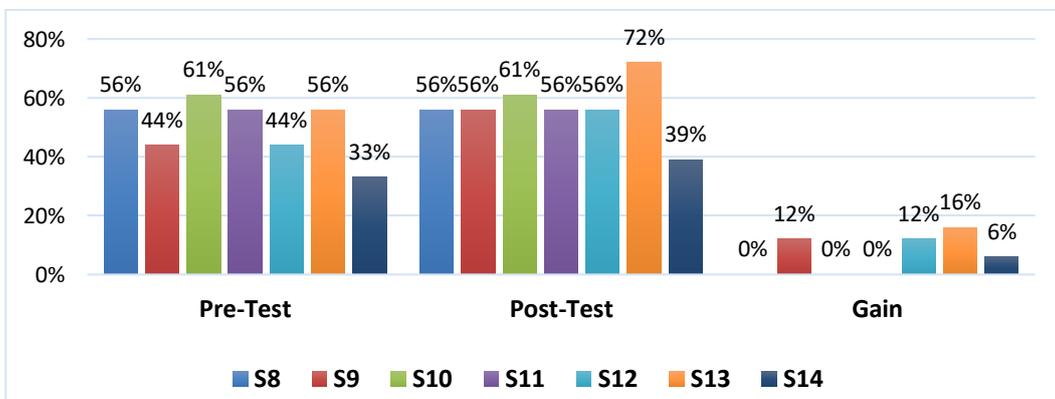
Pada Gambar 4.2 menunjukkan data hasil kepercayaan diri seluruh sampel pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 74%, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 76%. Peningkatan kepercayaan diri dengan menggunakan latihan konvensional terjadi sebesar 2%. Berdasarkan deskripsi statistik data, kedua latihan mengalami peningkatan persentase. Namun, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dari pada kelompok kontrol dengan

selisih 5%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *self talk* lebih baik daripada latihan konvensional terhadap kepercayaan diri pada cabang olahraga bulutangkis. Selanjutnya terdapat deskripsi statistik hasil *dropshot* pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Persentase Hasil Pukulan *Dropshot* Kelompok Eksperimen

Pada Gambar 3 menunjukkan data hasil *dropshot* seluruh sampel pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 53%, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 71%. Peningkatan hasil pukulan *dropshot* dengan menggunakan latihan *self talk* sebesar 18%. Selanjutnya, persentase hasil *dropshot* pada kelompok kontrol dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Persentase Hasil Pukulan *Dropshot* Kelompok Kontrol

Pada Gambar 4 menunjukkan data hasil *dropshot* pada seluruh sampel pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 50%, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 57%. Peningkatan hasil pukulan *dropshot* dengan menggunakan latihan konvensional sebesar 7%. Berdasarkan deskripsi statistik data, kedua latihan mengalami peningkatan persentase. Namun, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dari pada kelompok kontrol dengan selisih 11%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *self talk* lebih baik daripada latihan konvensional terhadap hasil pukulan *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Selanjutnya penulis melakukan *Independent Sample t-Test*, dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji *Independent Sample t-Test*

Variabel	<i>Levene Test for Equality of Variances</i>				
		Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	<i>Equal Variances Assumed</i>	0,146	2,728	12	0,018
	<i>Equal Variances not Assumed</i>		2,728	10,53	0,2
Dropshot Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol	<i>Equal Variances Assumed</i>	0,946	3,227	12	0,007
	<i>Equal Variances not Assumed</i>		3,227	11,19	0,008

Berdasarkan Tabel 7 data uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* $0.018 < 0.05$ untuk kepercayaan diri dan untuk hasil *dropshot* menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* $0.007 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan antara kedua variabel tersebut. Data metode latihan *self talk* dan latihan konvensional menunjukkan perbedaan nilai *Sig. (2-tailed)* $0.018 < 0.05$ untuk kepercayaan diri dan nilai *Sig. (2-tailed)* $0.007 < 0.05$ untuk hasil *dropshot* sehingga terdapat perbedaan metode latihan *self talk* dan metode latihan konvensional pada kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.

Pembahasan

Latihan *Self-Talk* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Atlet pada Cabang Olahraga Bulutangkis

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang dilakukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri atlet bulutangkis. Peningkatan ini bisa ditinjau dari kedua latihan *self-talk* dan konvensional mengalami peningkatan persentase. Tetapi kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dari pada kelompok kontrol dengan selisih 5%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *self-talk* lebih baik daripada latihan konvensional terhadap kepercayaan diri pada cabang olahraga bulutangkis. Selain dari hasil pengujian statistik, hal ini dibuktikan pula dengan peningkatan signifikan yang terjadi dari *pre-test* dan *post-test* menggunakan angket kepercayaan diri pada sampel. Ditinjau dari hasil pengolahan data kelompok eksperimen mempunyai efek yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Beberapa literatur mengemukakan bahwa latihan *self-talk* berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Muthiarani (2020) yang dilakukan pada 102 atlet remaja dengan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri serta

peak performance pada atlet bulutangkis remaja. Dalam menunjang kepercayaan diri pada atlet, *self-talk* dapat dilaksanakan dengan menggunakan metode yang mampu mengubah *self-talk* negatif menjadi *self-talk* positif (Komarudin, 2016). Pelatihan *self-talk* juga mampu menaikkan rasa kepercayaan diri atlet, memicu kontrol emosi yang baik saat latihan ataupun ketika perlombaan berlangsung (Effendi & Jannah, 2019). Melalui latihan *self-talk* ini secara langsung dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap atlet pada menaikkan kepercayaan diri, sehingga atlet bisa merasakan dan mengaplikasikan saat latihan berlangsung serta ketika pertandingan berlangsung. Latihan *self-talk* merupakan latihan psikologis dengan cara berbicara dengan diri sendiri guna untuk mengontrol emosi negatif, (Komarudin, 2016). *Self-talk* bisa meningkatkan kemampuan serta performa atlet pada olahraga. Selain itu, *self-talk* dapat meningkatkan performa atlet pada persaingan (Komarudin, 2016). Adapun *self-talk* dapat membawa suasana hati menjadi positif ketika tubuh dalam keadaan yang lelah dengan cara mengucapkan kalimat yang mempunyai konotasi yang positif (Indraharsani & Budisetyani, 2017). Menggunakan *self-talk* positif yang semakin sering serta frekuensi yang intens, maka semakin baik serta kuat pikiran seorang individu dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya di saat tertentu.

Ketika atlet merasa percaya diri pada kemampuannya maka atlet tersebut merasa tenang, rileks serta atlet dapat menginterpretasikan tingkat kecemasannya ke arah yang lebih positif. Sedangkan atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin, 2016). Adapun yang memperkuat penelitian ini yaitu sejalan dengan studi terdahulu mengemukakan bahwa *self-talk* merupakan suatu taktik kognitif yang mengaitkan aktivasi proses mental untuk mengubah atau mempengaruhi pola pikir yang negatif menjadi positif agar atlet dapat menampilkan performa terbaiknya pada pertandingan (Muthiarani, 2020). Sejalan dengan pendapat sebelumnya *self-talk* sangat efektif untuk meningkatkan kualitas baik penampilannya, kepercayaan dirinya dan motivasi diri (Komarudin, 2016). Selanjutnya terdapat pendapat dari (Hatzigeorgiadis et al., 2011) mengemukakan aspek terpenting dalam menggunakan *self-talk* untuk mencapai dampak potensialnya adalah menggunakan latihan. Pelatih, pendidik, dan atlet sangat disarankan untuk berlatih dan bertahan dengan rencana *self-talk* mereka untuk memaksimalkan keberhasilan pada menggunakan *self-talk*. Sehingga penggunaan *self-talk* di tahap perolehan keterampilan ini mempunyai dampak optimal. Namun demikian agar memerhatikan strategi *self-talk* menjadi efektif, menentukan jenis serta isi *self-talk* yang tepat pada kaitannya menggunakan karakteristik tugas dan kebutuhan individu. Adapun pendapat dari (Hatami et al., 2018) mengemukakan bahwa kepercayaan diri pada mempunyai pengaruh intervensi pada belajar mandiri dan kemajuan motivasi bermakna. Berdasarkan landasan serta penelitian yang ada, *self-talk* ialah salah satu strategi paling umum dan efektif yang bisa digunakan untuk meningkatkan variabel psikologis seperti kepercayaan diri, fokus, organisasi, pencarian dan kontrol, pengembangan kognitif dan emosional, serta motivasi diri.

Berdasarkan pemaparan dan hasil pengolahan data di atas dengan demikian latihan *self-talk* ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Hasil perhitungan menerangkan bahwa peningkatan kepercayaan diri atlet bulutangkis yaitu dengan menggunakan latihan *self-talk* mengalami peningkatan

yang lebih signifikan dibandingkan pada kelompok kontrol yang diberikan latihan konvensional. Hal tadi bisa diartikan bahwa pemberian latihan *self-talk* mempunyai pengaruh yang lebih signifikan guna meningkatkan kepercayaan diri atlet bulutangkis. Pendapat tersebut ditunjang dari penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan mempunyai keyakinan yang lebih kuat pada kemampuan dan pendapat mereka sendiri memungkinkan mereka untuk lebih efektif melakukan sesuatu sebagai akibatnya mereka mampu mencapai kesuksesan (Purnamasari & Novian, 2021).

Ketika proses penelitian berlangsung, penulis menemukan pada kelompok eksperimen tingkat kepercayaan diri bertambah seiring diberikannya latihan *self-talk*, yang ditunjukkan dengan pada kelompok eksperimen para atlet yang menjadi sampel penelitian sangat antusias, semangat, serta percaya diri ketika penelitian berlangsung karena latihan *self-talk* mampu membuat atlet menguasai dirinya sendiri dari dan pikiran negatif serta pada simulasi pertandingan atlet menjadi lebih percaya diri dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diberikan latihan konvensional. Ini dikarenakan latihan *self-talk* menuntut untuk berbicara dengan diri sendiri secara rileks dan tenang dengan dibantu oleh peneliti pada tahapan melaksanakan latihan *self-talk* dengan bahasa yang mudah dimengerti serta suasana yang nyaman. Dengan demikian latihan *self-talk* berfungsi sebagai alat pembelajaran sebab dapat mendorong atlet untuk tetap fokus pada proses pembelajaran gerak serta penampilan yang akan dilakukannya, dan menjadi modal motivasional karena dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, kepercayaan diri atlet, dan penampilan atlet. Oleh sebab itu, metode atau model latihan yang tepat penting diterapkan dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri atlet (Komarudin et al., 2021).

Latihan *Self-Talk* terhadap Peningkatan Hasil *dropshot* Atlet pada Cabang Olahraga Bulutangkis

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang dilakukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap hasil *dropshot* atlet bulutangkis. Berdasarkan deskripsi statistik data, kedua latihan mengalami peningkatan persentase. Tetapi kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dari pada kelompok kontrol dengan selisih 11%. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *self-talk* lebih baik daripada latihan konvensional terhadap hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *self-talk* lebih baik daripada latihan konvensional terhadap hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Selain dari pengujian statistik, hal ini dibuktikan juga dengan peningkatan signifikan yang terjadi dari *pre-test* dan *post-test* menggunakan tes pukulan *dropshot* pada sampel. Dilihat dari hasil pengolahan data kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Terdapat metode latihan visual dianggap menjadi cara efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot*. Adapun bentuk latihan visual yang dimaksud merupakan bentuk latihan yang melibatkan koordinasi mata, tangan serta kaki (tubuh), hal ini sesuai dengan kemampuan untuk merespons dengan cepat dan efektif terhadap lingkungan yang terus berubah ialah faktor kunci kinerja yang sukses (Gusrinaldi et al., 2020). Sejalan dengan penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari

terlebih dahulu guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis, hal ini dikarenakan menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar permainan (Gusrinaldi et al., 2020). Dengan penjelasan sebelumnya metode latihan visual dianggap menjadi cara efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot* (Gusrinaldi et al., 2020). Sehingga keterampilan dalam penguasaan teknik bulutangkis ialah modal utama untuk mencapai prestasi maksimal menjadi atlet dan tetap menampilkan performa terbaik dalam pertandingan (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018).

Pendapat dari (El-Gizawy, 2015) yang mengemukakan bahwa pelatihan visual mempunyai dampak baik terhadap akurasi performa pukulan serang dalam bulutangkis (*forehand smash shot, forehand drop shot, forehand clear shot, dan lob attack shot*) melalui peningkatan kemampuan visual (perifer penglihatan, pelacakan visual, persepsi kedalaman, persepsi lapang pandang), ketajaman visual statis, ketajaman visual dinamis, kecepatan reaksi visual, fokus visual, dan koordinasi mata-tangan-tubuh). Untuk menunjang latihan *dropshot* bulutangkis ada beberapa kemampuan visual, yaitu (pelacakan visual, persepsi kedalaman, kecepatan reaksi visual dan ketajaman visual dinamis) serta pada akurasi pukulan pukulan *forehand* (Arifin et al., 2020). Selain itu salah satu hal yang harus diperhatikan pelatih pada atletnya ialah metode-metode latihan yang diberikan. Metode yang dimaksud yaitu metode yang mampu mengembangkan dan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan seorang atlet itu untuk meningkatkan ketika sidang kinerja pada atlet terlatih, dengan kata kunci latihan sebelumnya, pemanasan, latihan inti dan cooling down (Cania & Alnedral, 2019).

Ketika proses penelitian berlangsung, penulis menemukan pada kelompok eksperimen lebih bersemangat menggunakan latihan *self-talk* serta beberapa kata-istilah yang menunjang pada latihan pukulan *dropshot* dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ini dikarenakan latihan *self-talk* dan beberapa kata-kata yang menunjang dalam latihan pukulan *dropshot* menuntut atlet untuk lebih percaya pada kemampuan sendiri, dengan dibantu oleh penulis saat berlatih tahapan *self-talk* dengan bahasa serta pemberian semangat. Hasil pengolahan data bahwa latihan *self-talk* sangat membantu dalam meningkatkan hasil *dropshot* atlet bulutangkis. Dengan demikian latihan *self-talk* dapat meningkatkan penampilan atlet.

Latihan *Self talk* dan Latihan Konvensional terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Peningkatan Hasil *Dropshot* Atlet pada Cabang Olahraga Bulutangkis

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang dilakukan bahwa terdapat perbedaan antara latihan *self-talk* dengan latihan konvensional terhadap peningkatan kepercayaan diri pada atlet bulutangkis. Perbedaan antara kedua kelompok dapat kita lihat dari hasil serta persentase masing-masing kelompok. Hasil kepercayaan diri semua sampel pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 78%, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 85%. Peningkatan kepercayaan diri dengan menggunakan latihan *self-talk* terjadi sebesar 7%. Pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 74%, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 76%. Peningkatan kepercayaan diri dengan menggunakan latihan konvensional terjadi sebesar 2%. Berdasarkan deskripsi statistik data,

kedua latihan mengalami peningkatan persentase. Tetapi kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol dengan selisih 5%. Ini menunjukkan bahwa latihan *self-talk* lebih baik daripada latihan konvensional terhadap kepercayaan diri pada cabang olahraga bulutangkis. Hal tersebut bisa terjadi karena di masing-masing kelompok diperlakukan secara tidak sama, yang mana kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan *self-talk* sedangkan kelompok kontrol diberikan latihan konvensional.

Perbedaan peningkatan kepercayaan diri terjadi dikarenakan kelompok yang diberi perlakuan latihan *self-talk* dapat merasa tenang, rileks serta atlet bisa menginterpretasikan tingkat kecemasannya kearah yang lebih positif. Sedangkan atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas serta gelisah (Komarudin, 2016). Hal ini ditunjang dari penelitian sebelumnya bahwa seberapa besar pengaruh metode latihan *self-talk* terhadap penanaman kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri ialah faktor optimis, factor independen, faktor sportif serta faktor tidak merasa khawatir yang mempengaruhi kepercayaan diri (Amir, 2015). Selain itu *self-talk* adalah cara yang efektif untuk membangun rasa percaya diri atlet untuk mengendalikan pengaruh pikiran serta perasaan seseorang atas tujuan yang ingin dicapainya. Salah satu cara yang efektif untuk membangkitkan kepercayaan diri dan membentuk *argument* sesuai bukti-bukti, semakin kuat dan jelas bukti tersebut maka semakin meyakinkan pesan tersebut (Saleh & Karneli, 2020).

Saat proses penelitian berlangsung penulis menemukan di kelompok eksperimen kepercayaan diri semakin tinggi sesudah diberi latihan *self-talk*. Ditunjukkan dengan pada kelompok eksperimen semua atlet yang menjadi sampe penelitian sangat antusias, semangat, dan konsentrasi ketika penelitian berlangsung, ini dikarenakan latihan *self-talk* menuntut untuk dapat buat berbicara dengan diri sendiri secara rileks, tenang dengan dibantu oleh penulis pada tahapan *self-talk* menggunakan bahasa yang mudah dimengerti serta suasana yang nyaman. Sedangkan pada kelompok kontrol penulis menemukan berbagai macam hasil peningkatan kepercayaan diri, dari beberapa sampel kelompok kontrol penulis menemukan peningkatan namun hasilnya lebih rendah dari kelompok yang diberi treatment khusus. Dapat diartikan bahwa metode latihan konvensional yang diberikan membuat atlet bosan dan monoton sebagai akibatnya menyebabkan peningkatan kepercayaan dirinya tidak setinggi hasil kelompok eksperimen yang diberi latihan *self-talk*.

Maka dari itu untuk para pelatih yang akan membuat program latihan dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri melakukan pembaharuan bentuk latihan, sebab latihan yang sudah terlalu sering diberikan pada atlet akan membuat atlet menjadi jenuh dan mengakibatkan program latihan yang diberikan tidak membuahkan hasil yang baik. Latihan *self-talk* ialah salah satu latihan yang banyak sekali manfaatnya terhadap psikologis atlet terutama upaya meningkatkan kepercayaan diri, jadi sangat disarankan latihan ini menjadi salah satu latihan pembaharuan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Selanjutnya berdasarkan penelitian serta pengolahan data yang dilakukan bahwa ada perbedaan antara latihan *self-talk* dengan latihan konvensional terhadap peningkatan hasil *dropshot* di atlet bulutangkis. Perbedaan antara kedua kelompok dapat kita lihat dari hasil dan persentase masing-masing kelompok. Hasil *dropshot* semua sampel pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 53%, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 71 %. Peningkatan hasil pukulan *dropshot* dengan memakai latihan *self-talk* sebesar 18%. Pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 50%, sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 57 %. Peningkatan hasil pukulan *dropshot* dengan menggunakan latihan konvensional sebesar 7%. Berdasarkan deskripsi statistik data, kedua latihan mengalami peningkatan persentase. Tetapi kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dari di kelompok kontrol dengan selisih 11%. Ini menunjukkan bahwa latihan *self-talk* lebih baik daripada latihan konvensional terhadap hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Hal tadi bisa terjadi sebab pada masing-masing kelompok diperlakukan secara berbeda, yang mana kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan *self-talk* sedangkan kelompok kontrol diberikan latihan konvensional.

Perbedaan peningkatan kepercayaan diri terjadi dikarenakan kelompok yang diberi perlakuan latihan *self-talk* dapat merasa tenang, rileks serta atlet bisa menginterpretasikan tingkat kecemasannya kearah yang lebih positif. Sedangkan atlet yang kurang percaya diri cenderung emosinya terganggu sebagai akibatnya atlet merasa cemas dan gelisah (Komarudin, 2016). Terdapat pendapat dari (Soltani et al., 2012) yang mengemukakan bahwa pemain bulutangkis elit mempunyai tingkat kecemasan somatik yang lebih rendah dibandingkan dengan pemain bulutangkis non-elit. Perbedaan terbesar antara keduanya adalah pemikiran bahwa prosesnya berbeda. Atlet elit memiliki interpretasi yang lebih positif tentang perasaan mereka perihal kecemasan keadaan kompetitif serta penampilan masa depan karena mereka melihat masa depan dengan harapan positif yang lebih tinggi daripada atlet non-elit. Atlet non-elit terkadang fokus pada kejadian pada masa depan dengan cara yang negatif sebab mereka sering mengharapkan yang terburuk. Hal ini tersebut dapat ditunjang latihan *self-talk* artinya salah satu metode latihan meningkatkan konsentrasi, rasa percaya diri, mengendalikan respon emosional, berfikir positif, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan taktik, serta menanamkan keyakinan pada diri sendiri (Pratama et al., 2020). Sejalan dengan pendapat sebelumnya bila otak menjawab rangsangan dengan positif maka kondisi mental pula akan merespon dengan tindakan positif begitu pula kebalikannya (Harma et al., 2019).

Selanjutnya *self-talk* positif dapat meningkatkan kinerja atlet secara maksimal terhadap performa atlet dipengaruhi oleh pernyataan atlet, emosi yang dihasilkan dari pernyataan tersebut, sehingga konsekuensi fisik yang dihasilkan akan mempengaruhi performa. *Self-talk* positif menghasilkan kegembiraan dan menjadikan otot rileks, sedangkan self talk negatif menyebabkan gugup dan ketegangan otot (Haqiyah & Abidin, 2020). Terdapat pendapat dari (Arya & Kumar, 2015) yang mengemukakan bahwa keterampilan psikologis dan pembelajaran keterampilan bulutangkis memiliki hubungan yang sejalan serta dapat diperoleh hasil signifikan setelah mengikuti program pelatihan

mental. Sebagai akibatnya disimpulkan bahwa program latihan mental adalah campuran yang efektif serta bermanfaat untuk pembelajaran keterampilan olahraga serta pula bermanfaat dalam peningkatan prestasi olahraga. Selanjutnya terdapat metode latihan visual dianggap menjadi cara efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot*. Adapun bentuk latihan visual yang dimaksud merupakan bentuk latihan yang melibatkan koordinasi mata, tangan dan kaki (tubuh), hal ini sesuai dengan kemampuan untuk merespons dengan cepat serta efektif terhadap lingkungan yang terus berubah merupakan faktor kunci kinerja yang sukses (Gusrinaldi et al., 2020).

Sejalan dengan penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu dikembangkan untuk prestasi permainan. Teknik dasar bulutangkis harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu, guna mengembangkan mutu prestasi bulutangkis hal ini dikarenakan menang atau kalahnya seseorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan (Gusrinaldi et al., 2020). Dengan penjelasan sebelumnya metode latihan visual dianggap menjadi cara efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan *dropshot* (Gusrinaldi et al., 2020). Terdapat penjelasan *self-talk* instruksional meliputi pernyataan-pernyataan yang dirancang untuk meningkatkan penampilan dengan menyampaikan stimulasi terhadap gerakan yang benar melalui pemusatan perhatian serta pola-pola gerakan yang sesuai (Megantara, 2018). Selanjutnya ada beberapa kata-kata yang menunjang mirip yang telah dijelaskan pada pendapat sebelumnya dalam latihan pukulan *dropshot* dapat memakai kata-kata seperti “bermain baik”, “fokus”, “cetak poin”, “lakukan yang terbaik”, “jangan emosi”, “jangan kecewakan tim”, “pasti bisa”, serta “yakin pasti menang” akan membantu atlet untuk fokus pada tugas yang dikerjakan dilapangan (Indraharsani & Budisetyani, 2017).

Ketika proses penelitian berlangsung penulis menemukan pada kelompok eksperimen hasil *dropshot* meningkat setelah diberi latihan *self-talk*. Ditunjukkan dengan pada kelompok eksperimen semua atlet yang menjadi sampe penelitian sangat antusias, semangat, serta tetap menjaga konsentrasinya terhadap setiap *dropshot* saat penelitian berlangsung, ini dikarenakan latihan *self-talk* dikombinasikan dengan latihan pukulan *dropshot* dan metode latihan visual serta beberapa kata-kata yang menunjang dalam latihan pukulan *dropshot*. Variasi latihan tersebut yang membuat atlet antusias karena adanya pembaharuan latihan drill pukulan *dropshot* yang dikombinasikan dengan latihan *self-talk*. Sedangkan di kelompok kontrol menemukan berbagai macam hasil pukulan *dropshot*, dari beberapa sampel kontrol penulis menemukan peningkatan tetapi hasilnya lebih kecil dari kelompok yang diberi treatment khusus. Dapat diartikan bahwa metode latihan konvensional yang dilakukan monoton sebagai akibatnya mengakibatkan peningkatan hasil *dropshot* tidak setinggi hasil grup eksperimen yang diberi latihan *self-talk*. Dari hasil penelitian ini maka sangat disarankan untuk para pelatih juga atlet menerapkan latihan *self-talk* disela-sela dilaksanakannya latihan atau sebelum bertanding disuatu event guna memaksimalkan hasil pukulan *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Karena kita ketahui bahwa proses pencapaian prestasi merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek yang perlu dikuasai oleh atlet (Novian & Noors, 2020).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari perhitungan serta analisis data, maka penulis bisa menarik kesimpulan mengenai pengaruh metode latihan self talk terhadap kepercayaan diri atlet dan meningkatkan hasil *dropshot* atlet bulutangkis. Metode latihan *self-talk* ini dapat berpengaruh terhadap kemampuan atlet untuk meningkatkan rasa percaya diri pada saat pertandingan, hal ini bisa dilihat dari hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa nilai latihan *self-talk* bisa meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan hasil *dropshot* pada atlet bulutangkis. Dari hasil penelitian yang dilakukan, penulis dapat memberikan gambaran serta saran bagi pelatih, pembina juga atlet bahwa latihan *self-talk* bisa meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan hasil *dropshot* pada atlet bulutangkis.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- 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. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Arya, D., & Kumar, S. (2015). Relationship between psychological skills and badminton skills performance. 2(1), 288–290.
- Cania, A. A., & Alnedral, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 192–197.
- Dimiyati, (2018). *Psikologi Olahraga Metode Latihan Mental Bola Basket* (Margono (ed.); Pertama). UNY Press.
- Effendi, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(3), 1–6.
- 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.
- Hatami, F., Tahmasbi, F., & Shayan, S. (2018). The Effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Anxiety, Self-Confidence and Performance of Badminton Long Serve. *Sport Psychology Studies*, 7(24), 17–34.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. In *Perspectives on Psychological Science* (Vol. 6, Issue 4, pp. 348–356). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hidayat, Y. (2011). Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi, Dan Perspektif Teori. *Jurnal Kepelatihan 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.
- Komarudin, (2016). *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>
- Megantara, S. M. (2018). Self-Talk Dan Waktu Reaksi. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 31–36.
- 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
- Novian, G., & Noors, I. P. M. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 151–164. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.07>
- 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>
- 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 Iwanalie (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.
- Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). Kombinasi terapi relaksasi dan self-talk (studi kasus pada anak panti asuhan Rawamangun). *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 321–329.
- 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.
- Soltani, H., Surender Reddy, K., Attarzadeh Hosseini, S. R., Zaki Zadeh, S. B., Hojati, Z., & Sadat Hojati, S. (2012). Comparison of competitive state anxiety among elite and non-elite badminton players in Iran. *Advances in Environmental Biology*, 6(10), 2698–2703.
- 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%0AAAbstract>

- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *AL-Fathonah*, 1(1), 342–351.
- 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>