

PENGARUH LATIHAN *SELFTALK* DAN *IMAGERY* TERHADAP KEMAMPUAN HASIL PERMAINAN BOLA VOLI PANTAI PADA ATLET VOLI PANTAI KOTA TEGAL

THE INFLUENCE OF SELFTALK AND IMAGERY TRAINING ON THE RESULTS OF BEACH VOLLEYBALL RESULTS ON BEACH VOLLEY ATHLETES IN TEGAL CITY

Lintang Maharani Putri¹, Sungkowo²

¹²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

lintangmaharani08@gmail.com

Received: 21 December 2021; Revised: 14 June 2022; Accepted: 30 June 2022

Abstrak

Pengaruh Latihan Selftalk dan Imagery Terhadap Kemampuan Hasil Permainan BolaVoli Pantai pada Atlet Voli Pantai Kota Tegal. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Sungkowo, S.Pd., M.Pd. Permainan bolavoli pantai adalah olahraga yang memerlukan kondisi yang lebih dari bolavoli indoor umumnya karena aturan dan *venue* yang lebih berat. Maka bukan hanya fisik yang lebih baik tetapi mental juga harus diperhatikan. Latihan mental *Selftalk* dan *Imagery* berpengaruh terhadap permainan (serangan dan servis) bolavoli pantai. Rumusan masalah 1) Apakah ada pengaruh latihan *selftalk* terhadap kemampuan permainan atlet bolavoli pantai kota Tegal? 2) Apakah ada pengaruh latihan *imagery* terhadap kemampuan permainan atlet bolavoli pantai kota Tegal? 3) Apakah ada efektivitas latihan *selftalk* dan *imagery* terhadap kemampuan permainan atlet bolavoli pantai kota Tegal? Tujuan untuk melihat pengaruh yang signifikan serta efektivitas latihan mental *Selftalk* dan *Imagery* terhadap kemampuan permainan bolavoli pantai atlet Kota Tegal. Peneliti menggunakan metode penelitian Eksperimen dengan desain penelitian *Matching by Subject Design*. Populasi dalam penelitian ini 8 atlet Bolavoli Pantai Kota Tegal. Teknik penarikan sampel yang digunakan *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan pertimbangan atau ciri-ciri tertentu. Hasil data penelitian di analisis menggunakan Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*, Uji Homogenitas, uji regresi linear berganda, paired t test dan independent t test. Hasil 1) terdapat pengaruh yang signifikan, dengan hasil t hitung 14,967 > t tabel 2,446, dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05 pada latihan *selftalk* 2) terdapat pengaruh yang signifikan, dengan hasil t hitung 6,789 > t tabel 2,446, dan nilai signifikansi 0,007 < 0,05 pada latihan *imagery* 3) melihat keefektivitas, latihan *selftalk* lebih bagus dari *imagery* karena angka yang dihasilkan 0,001 dikarenakan mendekati angka 0. Simpulan pada penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan serta efektivitas latihan *selftalk* dan *imagery* terhadap kemampuan permainan khususnya teknik serang dan servis pada atlet voli pantai Kota Tegal. Saran dan simpulan diatas adalah pelatih mampu membuat latihan tambahan yang bermanfaat meningkatkan kemampuan dan mengembangkan program latihan menjadi lebih baik untuk peningkatan mental para atlet.

Kata Kunci: *Latihan Selftalk dan Imagery, Permainan Bola Voli Pantai.*

Abstract

Effect of Selftalk And Imagery Training on The Ability of Beach Volleyball Results in Beach Volleyball Athletes of Tegal City. Thesis. Department of Sports Coaching Education Faculty of Sports Science. Universitas Negeri Semarang. Sungkowo, S.Pd., M.Pd. Beach ball games are sports that require more conditions than indoor footballs generally due to heavier rules and venues. So not only is the physical better but the mental must also be considered. Selftalk and Imagery's mental training affects the game (attack and serve) of the beach ball. Formula problem 1) Is there an effect of selftalk training on the ability of the game of the beach ball athlete of Tegal city? 2) Is there an influence of imagery training on the playing ability of football athletes on the beaches of Tegal cities? 3) Is there effectiveness of selftalk and imagery exercises against the gaming ability of the city's beaches? The aim is to influence the significant influence

and effectiveness of Selftalk and Imagery mental training on the ability of the beach ball game of Tegal City athletes. Researchers use experimental research methods with matching by subject design research design. The population in this study was 8 Bolavoli Athletes of Tegal City Beach. The sample withdrawal technique used by Purposive Sampling is a sample determination technique using certain considerations or characteristics. The results of the study data in the analysis used the Shapiro-Wilk Normality Test, Homogeneity Test, multiple linear regression test, paired t test and independent t test. Result 1) there is a significant influence, with a count of $14,967 > t$ tables $2,446$, and significance values of $0.001 < 0.05$ in selftalk exercises 2) there are significant influences, with t calculated result of $6,789 > t$ tables $2,446$, and significance values of $0.007 < 0.05$ in imagery drills 3) looking at effectiveness, selftalk exercises are better than imagery imagery Because the resulting number is 0.001 because it is close to the number 0 . The conclusion of this study is that there is a significant influence and effectivity of selftalk and imagery exercises on the ability of the game, especially attack and service techniques in beach volleyball athletes of Tegal City. The advice and conclusion above is that coaches are able to make additional exercises that are useful to improve their abilities and develop a better training program for the mental improvement of athletes.

Keywords: Selftalk and Imagery Exercise, Beach Volleyball Games.

How To Cite: Putri, L. M, Sungkowo. (2022). PENGARUH LATIHAN SELFTALK DAN IMAGERY TERHADAP KEMAMPUAN HASIL PERMAINAN BOLA VOLI PANTAI PADA ATLET VOLI PANTAI KOTA TEGAL. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 6 (2), 132-137.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Bola Voli salah satu cabang olahraga permainan yang diharapkan dapat membina generasi muda menjadi berprestasi. Olahraga bolavoli memiliki beberapa tujuan yaitu sebagai olahraga rekreasi, pendidikan dan olahraga untuk prestasi. Bola voli selain mempelajari ketrampilan bolavoli, olahraga ini juga dapat dijadikan tempat untuk memperoleh kesenangan, hobi dan menunjukkan kemampuan untuk berprestasi. Olahraga bolavoli secara tidak langsung dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa. Secara fisiologis olahraga bolavoli dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik, seperti: kerja jantung dan paru paru, kelincahan, kelentukan, kecepatan, dan kekuatan. Permainan bola voli dalam masyarakat dapat sebagai media sosialisasi komunikasi dan berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar karena olahraga ini murah dan dapat dimainkan diberbagai kalangan.

Seiring berjalannya jaman permainan bola voli berkembang dalam permainan baru yang di dapat dimainkan dengan dua orang yaitu bolavoli pantai, permainan voli pantai menyajikan permainan yang atraktif dinamis dan mempunyai gerakan yang eksplosif, voli pantai menyajikan permainan yang indah aksi pemain di lapangan dengan gaya dan ketrampilan yang berbeda-beda hal ini dapat memikat masyarakat untuk menikmatinya. Menurut Karch Kiraly (2005:2) sebagian banyak pemain *indoor* adalah *indoor*, tetapi di dalam pantai kamu membutuhkan semua tahapan teknik dengan baik dan banyak kontrol bola. Kunci keterampilan kinerja (melompat, smash, block) di bolavoli pantai tergantung kepada kemampuan seorang atlet melompat *vertical* (Bastista et al.2008; Giantsis and Tzetzis 2003; Grgantov et al.2005)

Permainan bolavoli menuntut adanya kekompakan atau kerjasama bersama tim di lapangan, maka untuk dapat bermain bolavoli dengan baik membutuhkan dukungan fisik dan teknik yang baik diimbangi penerapan taktik dan strategi permainan yang sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Faktor mental dari dalam dirinya untuk melakukan kerjasama yang ditampilkan tim di dalam lapangan untuk mencapai kemenangan setiap kompetisi atau pertandingan. Banyak faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, faktor mental (psikis) berperan penting dalam penampilan secara maksimal. Latihan mental memegang peranan

penting menghasilkan keadaan mental yang tangguh (Komarudin,2015:1). Aspek mental dan fisik tidak dapat dipisahkan dari kegiatan atlet dalam meraih prestasi. Tetapi persoalan yang muncul adalah hanya aspek fisik yang mempengaruhi penampilan atlet di lapangan. Pada dasarnya kemampuan faktor fisik, teknik dan taktik yang dimiliki atlet sama dengan atlet di daerah lain. Tetapi, ketika dalam pertandingan atlet tidak dapat mengeluarkan atau menampilkan kemampuan terbaiknya secara maksimal, baik teknik maupun taktik. Sejalan dengan diungkapkan oleh Satiadarma (2000) bahwa dalam beberapa situasi tertentu bisa terjadi dimana seorang atlet yang telah memperoleh prestasi baik selama latihan namun saat pertandingan atlet tidak mampu tampil dengan baik. Efektivitas atlet selama latihan tampil dengan baik seolah-olah hilang begitu saja ketika sedang dalam pertandingan. Banyak materi yang tidak diterampakan passing tidak tepat, servis tidak melewati net, kesalahan lain seperti pergerakan yang tidak sesuai penampilan yang kaku, *timing* smash atau target serangan yang tidak sesuai sasaran. Smash ini sangat berpengaruh dalam kemenangan sebuah tim karena sebagian besar poin kemenangan di dapat dari serangan smash yang dilakukan pemain apabila tidak dapat menyerang akan sulit untuk mencapai kemenangan. Oleh karena itu hasilnya tidak maksimal, terbukti dengan gagal untuk memenangkan pertandingan atau menampilkan permainan yang baik, kalah dengan tim yang memiliki kemampuan dibawah rata-rata. Bahkan, kekalahan dialami tidak menguras stamina atau tenaga pemain bisa di sebut “belum lelah sudah kalah” alasan yang selalu dilontarkan selalu menyangkut dengan mental dan kurang percaya diri, motivasi rendah, kurang konsentrasi, bermain tidak lepas seperti pada latihan, dan kurang berani.

Metode latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi merupakan bentuk latihan yang cukup banyak dan beraneka ragam seperti *selfhypnosis*, *progressive muscle relaxation*, *selftalk*, *imagery training*, *goal setting*, dan *auto genic training*, namun dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua bentuk latihan untuk meningkatkan mental kepercayaan diri yang mempengaruhi permainan atlet voli yaitu latihan *selftalk* dan *imagery*.

Menurut Setyawati (2014:55) latihan *imagery* dapat meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan performa. Latihan *imagery* memiliki empat fungsi seperti yang dijelaskan Mylsidayu (2014:98) untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan strategi dalam pertandingan, membantu atlet untuk memfokuskan perhatian pada pertandingan yang dihadapinya. Menurut Setiamoko (2013:7) latihan *imagery* merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Sedangkan latihan *selftalk* dengan cara merilekskan tubuh, menanamkan sugesti pada diri sendiri, berbicara pada diri sendiri dengan mengganti pikiran negatif menjadi positif. Pembicaraan yang diarahkan pada dirinya memiliki potensi lain yang diarahkan pada dirinya memiliki potensi lain yang membantu atlet dalam mengatasi tekanan-tekanan. Menurut Komarudin (2015:123) menyatakan *selftalk* adalah dialog atlet yang ditunjukan kepada diri sendiri yang bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif dan negatif dan memiliki fungsi instruksional dan motivasional.

Dari permasalahan diatas tujuan penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh dari latihan *selftalk* dan *imagery* terhadap kemampuan permainan atlet bolavoli pantai Kota Tegal. Dalam hal ini peneliti ingin menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam latihan atlet bolavoli pantai yang sering melakukan kesalahan saat melakukan permainan dalam pertandingan.

METODE

Metode adalah salah satu cara yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan, sedangkan tujuan dari suatu penelitian adalah mengungkapkan, menggambarkan, menyimpulkan hasil

pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitiannya. Menurut Sugiyono (2009, hlm. 2) menyatakan bahwa: metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Ini dilakukan untuk memperoleh, menganalisis data dan menyimpulkan hasil penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2005:207) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidiki. Karena itu, penelitian eksperimen erat kaitannya dalam menguji suatu hipotesis dalam mencari pengaruh, hubungan maupun perbedaan perubahan terhadap kelompok yang dikenakan perlakuan.

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, dengan sampel yang tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Arikunto, 2006: 398). Penelitian ini menggunakan pola *Matching by subject design* atau pola M-

S. *Subject matching* sudah tentu *Group Matching*, karena hakikatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan subjek masing-masing ke grup eksperimen dan kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu (Sutrisno Hadi, 2004:511).

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil cattan lapangan dan bahan-bahan lain sehingga mudah dipahami dan temuan

dapat diinformasikan kepada oranglain. Analisis data dilakukan setelah dari seluruh subyek penelitian terkumpul. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (Sugiyono, 2019), analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian berhubungan dengan data yang berupa angka atau data kuantitatif. Penelitian ini sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan ujian prasarat yaitu meliputi : (1) uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan data kurang dari 50 sampel ($n < 50$). Setelah dilakukan uji normalitas data dilanjutkan dengan, (2) uji homogenitas varian data menggunakan *Test of Homogeneity of Variances Levene Statistic* dan (3) Uji Regresi untuk melihat regresi linier berganda guna melihat pengaruh dua atau lebih variable bebas dan variable terikat.

Analisis statistik hasil yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji two way anova dengan aplikasi SPSS dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Perlakuan dalam penelitian ini yaitu latihan *selftalk* dan *imagery*. Dari nilai tes akhir keterampilan bola voli yang telah diperoleh, kemudian diuji kebenarannya dengan menggunakan rumus t-tes dengan rumus pendek (*Short Method*). Dasar penggunaan rumus pendek ini karena tes yang diperoleh dari data kelompok yang telah di *match* kan individualnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli club Elang Bahari Kota Tegal Pengambilan data *pretest* dilakukan secara tim tetapi dinilai secara individu melalui hasil poin dari serangan berupa spike/smash dan service, pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16x pertemuan dengan frekuensi 3x dalam seminggu, dilanjut pengambilan data *posttest* berupa kuesioner kepercayaan diri dan tes ketepatan *smash*. Hasil uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji normalitas pada *pretest* kelompok A sebesar 0,557, *posttest* kelompok A sebesar 0,714, *pretest* kelompok B sebesar 0,051, *posttest* kelompok B sebesar 0,850, memiliki sebaran normal dikarenakan $p\text{-value} > 0,05$. Tujuan dilakukannya uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah data pada setiap variabel memiliki varian data yang sama atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah jika diperoleh nilai sig.(signifikansi) $> 0,05$ maka dapat disimpulkan data

tersebut menunjukkan penyebaran data normal dalam satu variabel dan sebaliknya. Dari data yang dijelaskan diatas dapat dilihat bahwa $Sig. 0,660 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa varian data hasil latihan *selftalk* dan *imagery* berpengaruh terhadap permainan bolavoli pantai atlet voli pantai Kota Tegal adalah Homogen.

Diketahui R Square bertujuan untuk menjelaskan seberapa besar variansi variabel Y yang bisa diterangkan oleh variabel X, semakin besar nilai tersebut maka hasilnya akan semakin baik. Hasil R Square sebesar 0,714 sehingga dapat disimpulkan sebanyak 71,4% *posttest* hasil permainan bola voli pantai diukur dengan service dan smash dapat dijelaskan oleh *pretest Selftalk* dan *posttest Imagery*.

Berdasar hasil uji regresi linear berganda dapat diketahui bahwa nilai *p-value posttest selftalk* sebesar 0,020 dan nilai *p-value pretest Imagery* sebesar 0,039 $< 0,05$. Nilai thitung *posttest Selftalk* sebesar 3,364 dan nilai thitung *pretest Imagery* sebesar 2,787 $>$ ttabel sebesar 2,464 (df 6). Maka hasil tersebut membuktikan ada pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Artinya *posttest* hasil permainan bola voli pantai melalui service dan smash terhadap *posttest Imagery* dan *pretest selftalk* berpengaruh terhadap *posttest* hasil permainan bola voli pantai Kota Tegal.

Hasil analisis data menggunakan uji t didapat peningkatan pada kelompok yang diteliti pada kuesioner kepercayaan diri adanya peningkatan sebesar 5,8% sedangkan untuk ketepatan smash juga meningkat sebesar 33%. Pada analisis data hasil penelitian menggunakan uji regresi linear berganda diperoleh nilai R Square senilai 88%. Dengan hal ini, perlakuan yang diberikan pada latihan *imagery* selama 10 kali pertemuan berpengaruh terhadap kepercayaan diri dan ketepatan smash pada klub bola voli putri Mitra Mutiara Kota Pekalongan.

Hasil uji hipotesis Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 14,967 dan t tabel (df 9) 2,446 dengan selisih signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 14,967 $>$ t tabel 2,446, dan nilai signifikansi 0,001 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi "Latihan self talk berpengaruh terhadap kemampuan permainan atlet bolavoli pantai Kota Tegal", **ditolak**. Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 6,789 dan t tabel (df 9) 2,446 dengan signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena itu t hitung 6,789 $>$ t tabel 2,446, dan nilai signifikansi 0,007 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Terdapat pengaruh signifikan latihan *Imagery* terhadap spike dan service. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi "Latihan imagery berpengaruh terhadap kemampuan permainan atlet bolavoli pantai Kota Tegal", **ditolak**.

Dari hasil uji Paired Sampel Test yang dilakukan, menunjukkan bahwa kelompok A yang diberikan treatment latihan *selftalk* lebih signifikan karena angka menunjukkan 0,001. Sedangkan kelompok B yang diberikan treatment latihan *imagery* menunjukkan angka 0,007. Kelompok yang diberikan latihan Selftalk lebih bagus dikarenakan hasil angka mendekati nilai 0. Berdasarkan hasil analisis berarti terdapat hasil yang signifikan terhadap permainan (spike dan servis) sebelum diberikan treatment karena dari hasil lebih kecil dari $<0,05$. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi "adanya efektivitas latihan *selftalk* dan *imagery* berpengaruh terhadap kemampuan permainan atlet bolavoli pantai Kota Tegal", ditolak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data beserta pembahasan didapatkan kesimpulan yaitu: (1) Sesudah analisis latihan *selftalk* yang dilakukan terdapat peningkatan kepercayaan diri serta peningkatan motivasi terhadap individu maupun team pada atlet bolavoli Kota Tegal. (2) Sesudah analisis latihan *imagery* dapat menambahkan peningkatan bentuk referensi serangan dan meningkatkan permainan dari pola strategi maupun pergerakan team bola voli pantai Kota Tegal. (3) Latihan mental seperti dalam penelitian ini sangat berpengaruh terhadap

peningkatan performa permainan atlet dalam team maupun individu dikarenakan tidak hanya latihan fisik saja yang dibutuhkan namun latihan mental juga harus diimbangi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apreubo, Roxel. (2005). *"Sport Psychology"*. Manila, Philipines: UST Publishing House
- Arikunto, S. (2005). *"Manajemen Penelitian"*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *"Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik"*. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *"Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek"*. Jakarta: rineka Cipta .
- Hidayat, Yusuf. (2007). *"Pengantar Psikologi Olahraga"*. Bandung: Warling Design.
- Orlick, Terry. (1998). *"How to Manage Stress"*. USA: Mind Tools,
<http://www.mindtools.com/stressc n.html>
- Quinn, Elizabeth. (2010). *"Visualization Tehnicques and Sport Performance"*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17 (1), 54-69.
- Sugiyono. (2007). *"Metode Penelitian Bisnis"*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiyono. (2009). *"Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)"*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *"Metode Pendekatan Kualitatif Kuantitatif dan R&D"*. Bandung:Alfabeta.
- Winarno, Agus Tomi. (2005). *Dasar- Dasar Permainan BolaVoli Pantai*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Online.
Available at <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku- 3.pdf> (accesed 20/03/22)