

EFEKTIVITAS *SELF-TALK* POSITIF UNTUK MENINGKATKAN PERFORMA ATLET BASKET

I.A.Saraswati Indraharsani, IGAP Wulan Budisetyani

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

sarasindraharsani@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari penggunaan *self-talk* positif pada atlet basket untuk meningkatkan performanya. *Self-talk* merupakan salah satu teknik mental training yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam diri atlet. Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang dibangun dalam diri pemain yang dapat memunculkan sebuah perilaku tertentu, sehingga cenderung lebih kuat serta tahan lama. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti merumuskan masalah apakah penggunaan *self-talk* efektif untuk meningkatkan performa atlet basket.

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan kuasi-eksperimen. Subjek pada penelitian ini merupakan 12 orang atlet basket putra yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pencatatan poin setelah pemberian treatment *self-talk*, kuesioner *self-talk*, dan kuesioner pertanyaan terbuka. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner *self-talk* yang terdiri dari 20 item menyatakan bahwa terdapat dua item tidak valid sehingga jumlah item yang valid adalah 18 item dengan koefisien reliabilitas 0,886. Data yang diperoleh dari hasil pencatatan poin dianalisis dengan menggunakan uji-t non-parametrik yaitu uji Mann Whitney U. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian treatment *self-talk* ($p < 0,05$, $p = 0,005$) dan ditunjukkan pula pada nilai kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah treatment *self-talk* ($p < 0,05$, $p = 0,003$). Dari hasil tersebut, dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *self-talk* efektif untuk meningkatkan performa pemain basket diterima.

Kata kunci : motivasi intrinsik, *self-talk* positif, atlet basket, performa

Abstract

The aim of this study is to determine effectivity of self talk in basketball athletes to improve their performance. Self talk is one of mental training techniques which can be used to increase intrinsic motivation inside the athletes. Intrinsic motivation is a motivation which is built in the players self that can yield particular behavior, thus it tends to be stronger and durable. Based on that background, researcher formulates problem whether the use of self talk can be effective in improving performance of basketball players.

This research was a quantitative approach in experiment method with quasi-experimental design. Subject in this study were 12 male basketball athletes who were divided into two groups: an experimental and a control group. The data were collected by recording generated points after gave *self-talk* treatment, *self-talk* questionnaires, and using open-ended questionnaires. Validity and reliability of *self-talk* questionnaire which consisted of 20 items shown there were two invalid items, thus the valid item were 18 items with 0.886 as reliability coefficient. The data obtained from recording points were analyzed using t-test non-parametric Mann Whitney U-test. The analysis showed there was significant difference between the experimental group and the control group after *self-talk* treatment ($p < 0,05$, $p = 0,005$) and it was also shown in analysis that compared the value of the experimental group before and after the treatment ($p < 0,05$, $p = 0,003$). From these results, it can be interpreted that the hypothesis which states that *self-talk* can be effective in improving performance of basketball athletes was accepted.

Keywords: intrinsic motivation, positive *self-talk*, basketball athletes, performance

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan kegiatan fisik atau gerakan badan yang dapat dilakukan oleh perseorangan maupun berkelompok. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Menurut Ateng (dalam Husdarta, 2011), olahraga berasal dari dua suku kata yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga lebih matang.

Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Olahraga yang dapat dilakukan secara individu misalnya renang, catur, dan atletik, sedangkan olahraga yang dilakukan berkelompok antara lain sepak takraw, sepak bola, dan bola basket. Di Indonesia, olahraga berkelompok seperti sepak bola dan bola basket merupakan olahraga yang cukup populer. Hampir setiap sekolah memiliki olahraga sepak bola dan bola basket. Olahraga berkelompok dapat dikatakan cukup unik karena harus memadukan berbagai kemampuan teknik dan kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing individu yang terdapat dalam kelompok atau tim tersebut. Begitu halnya dengan olahraga bola basket yang merupakan salah satu olahraga berkelompok.

Menurut Ilham (2012) olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga berkelompok, terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang akan saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Kelima orang dalam tim memiliki tugas yang berbeda dengan tujuan yang sama untuk berusaha mencetak angka ke ring lawan dan mencegah regu lain mencetak angka. Usaha yang dilakukan untuk dapat mencetak angka dan mencapai suatu prestasi dalam olahraga bola basket menuntut keterampilan, kelincahan, kesegaran fisik, daya tahan, dan kecepatan (Santosa & Suyatno, 2010). Keterampilan yang baik dapat ditunjukkan dengan berlari cepat, menangkap bola, melakukan lemparan kepada teman satu tim (*passing*), memasukkan bola ke keranjang lawan, mengambil bola (*rebound*), melompat, dan lain-lain.

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang kerap dipertandingkan di Indonesia. Ada berbagai jenis pertandingan yang kerap dilaksanakan baik dalam skala nasional maupun skala daerah. Di Indonesia, ada berbagai jenis pertandingan bola basket yang diselenggarakan. Liga nasional bola basket Indonesia dikenal dengan nama National Basketball League yang mana kejuaraan ini dilaksanakan bagi klub-klub profesional yang ada diberbagai wilayah di Indonesia. Adapula bagi tingkat Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Pertama yaitu *Development Basketball League* dan *Junior Development Basketball League*. Prestasi yang diperoleh oleh tim bola basket nasional Indonesia juga dapat dikatakan cukup baik. Menurut data Persatuan Bola Basket Indonesia, pada tahun 2012 tim nasional Indonesia menjadi juara pada ASEAN Basketball League sedangkan

pada tahun 2013 mengalami penurunan yang mana hanya berada diperingkat kedua setelah dikalahkan oleh tim Filipina yang pada tahun sebelumnya dikalahkan oleh tim nasional Indonesia.

Di Bali sendiri, olahraga basket juga cukup populer. Hampir di tiap sekolah utamanya Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas memiliki ekstrakurikuler olahraga bola basket. Tiap tahunnya banyak pula pertandingan/kompetisi basket yang diadakan. Berbagai pertandingan yang kerap diselenggarakan baik oleh pemerintah maupun instansi pendidikan di Bali merupakan salah satu sarana bagi para atlet bola basket Bali untuk menunjukkan potensi dan prestasi yang dimiliki. Prestasi atlet basket Bali dapat dikatakan baik. Tahun 2000 tim bola basket putra Bali memperoleh perunggu pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XV dan beberapa atlet muda Bali selepas pendidikan di tingkat SMA langsung direkrut oleh klub profesional Indonesia. Beberapa atlet muda Bali bahkan direkrut oleh klub profesional Indonesia. Namun, pada PON berikutnya prestasi atlet bola basket Bali mengalami penurunan. Pada tahun 2008 misalnya tim bola basket putra Bali tidak lolos untuk mengikuti PON yang kemudian berlanjut dengan absennya tim bola basket Bali pada Pra-PON XVIII tahun 2012. Ini menunjukkan bahwa ada penurunan prestasi atlet bola basket Bali. Sebenarnya atlet bola basket Bali memiliki potensi yang baik untuk dapat berprestasi ditingkat nasional, namun ada hal-hal yang menyebabkan penurunan prestasi yang diperoleh. Penurunan prestasi dapat disebabkan karena performa yang ditunjukkan kurang optimal. Hal ini menunjukkan perlu adanya pembinaan yang lebih baik untuk dapat meningkatkan performa para atlet basket.

Performa dalam olahraga termasuk olahraga bola basket adalah perilaku yang ditunjukkan atlet untuk mendapat prestasi (Gunarsa, 2004). Performa sendiri dalam bahasa Indonesia dapat juga disebut dengan kinerja yang dalam diartikan sebagai sesuatu yang ingin dicapai, prestasi yang diperlihatkan dan kemampuan seseorang, sedangkan performa diartikan sebagai hal melakukan, hal menyelenggarakan, penampilan, atau hal memainkan. Kusnadi (dalam Putro, 2011) juga menyatakan bahwa kinerja adalah setiap gerakan, perbuatan, pelaksanaan, kegiatan atau tindakan yang diarahkan untuk mencapai tujuan atau target tertentu. Dalam olahraga bola basket, performa ditunjukkan dengan adanya penguasaan teknik-teknik dasar olahraga bola basket yang baik yaitu penguasaan bola, menangkap bola, mengoper bola, menembakkan bola ke ring lawan, dan mendribel bola.

Ada berbagai hal yang dapat memengaruhi performa atau penampilan atau kinerja seseorang. Sumarmur (dalam Rahayu, 2012) menyebutkan bahwa karakteristik pribadi, motivasi, pendapatan dan gaji, keluarga, organisasi, supervisi, serta pengembangan karir dapat memengaruhi kinerja seseorang. Diungkapkan pula oleh Davis (dalam Muttaqin,

2012) dan Mangkunegara (dalam Setiawan, 2007) bahwa pencapaian kinerja juga dipengaruhi oleh faktor kemampuan (*ability*) dan faktor motivasi (*motivation*). Sutermeister (dalam Masruroh, 2012) juga menyatakan faktor-faktor yang memengaruhi kinerja seseorang adalah motivasi, kemampuan, pengetahuan, keahlian, pendidikan, pengalaman, pelatihan, minat, sikap kepribadian kondisi-kondisi fisik dan kebutuhan fisiologis, kebutuhan sosial dan kebutuhan egoistik.

Pada atlet, menurut Hakim (2011), penampilan atlet dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu teknik, lawan saat bertanding, suasana pertandingan, dan penonton yang menyaksikan pertandingan tersebut. Sedangkan faktor internal yang memengaruhi penampilan atlet seperti motivasi, kepribadian, disiplin, percaya diri, kecemasan, mental training, dan cedera dalam olahraga yang pernah dialami. Sedangkan menurut Gunarsa (2004) performa seorang atlet dipengaruhi oleh komponen fisik, psikis, teknik, tingkatan pertandingan, serta ciri kepribadian.

Komponen fisik terkait dengan performa seorang atlet terdiri dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi (Gunarsa, 2004). Adanya prosedur latihan yang baik, teratur, sistematis, dan terencana dapat membentuk suatu kondisi fisik yang baik, siap bertanding, dan memunculkan performa sebaik-baiknya. Latihan yang teratur juga terkait dengan teknik atau keterampilan yang dimiliki atlet. Teknik yang baik yang dimiliki seorang atlet juga menentukan performa yang dimunculkan. Begitu pula dengan faktor ciri kepribadian dan tingkatan pertandingan yang juga memengaruhi performa seorang atlet.

Komponen fisik dan teknik mungkin memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap performa seorang atlet sehingga komponen psikis kerap kali terabaikan. Faktor psikis seperti emosi yang tak terkontrol dan ketegangan yang dapat muncul ketika menghadapi suatu pertandingan dapat berpengaruh negatif pada penampilan atlet. Aspek emosi yang juga merupakan aspek dalam faktor psikis. Gejolak emosi yang terlalu tinggi karena dicekam rasa takut kalah dapat menyebabkan ketegangan yang berlebihan dan sering kali berdampak negatif (Gunarsa, 2004). Aspek emosi sangat berkaitan dengan motivasi dan atensi.

Motivasi adalah dalam suatu olahraga tentu sangat dibutuhkan dalam diri atlet untuk memacu atlet memunculkan performa yang optimal untuk mencapai suatu prestasi. Motivasi adalah energi dalam diri individu yang memberi kekuatan yang dapat menentukan semua aspek perilaku, tetapi juga berdampak terhadap bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan orang lain. Gunarsa (2004) menyatakan motivasi sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan perilaku tertentu. Dalam olahraga, motivasi dapat menjadi salah satu hal yang berperan dalam meningkatkan performa seorang atlet. Menurut Sage (dalam

Gunarsa, 2004), motivasi terkait dengan olahraga dapat didefinisikan sebagai pengarah dan intensitas dari usaha seseorang.

Motivasi dapat dibedakan menjadi dua yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik didefinisikan sebagai motivasi yang berasal dari luar diri individu yang melibatkan imbalan dan manfaat dari melakukan suatu tugas. Wann (1997) juga menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik merupakan hal-hal yang berasal dari luar diri individu, termasuk hadiah dan keuntungan yang diperoleh dari performa yang dimunculkan untuk suatu tugas. Piala, medali, uang, dan pujian merupakan beberapa contoh dari hal-hal yang dapat memotivasi dari luar. Lain halnya dengan motivasi intrinsik yang menurut Deci (dalam Wann, 1997) didefinisikan sebagai kekuatan yang ada dalam diri individu yang melibatkan kepentingan dan kenikmatan individu terhadap suatu tugas.

Motivasi intrinsik dikatakan jauh lebih dapat memunculkan sebuah perilaku tertentu karena motivasi ini berasal dari dalam diri sehingga mempunyai kecenderungan yang lebih kuat serta tahan lama. Berbeda dengan motivasi ekstrinsik, ketika sumber motivasi itu sudah hilang atau berkurang nilainya maka perilaku yang diharapkan tidak akan muncul sehingga adanya motivasi intrinsik dalam diri seorang atlet menjadi sangatlah penting. Oleh karena itu diperlukan suatu langkah untuk dapat menumbuhkan motivasi intrinsik dalam diri atlet tersebut.

Motivasi intrinsik dapat ditingkatkan dengan mental training, salah satunya dengan menggunakan *self-talk*. *Self-talk* menurut Hackfort & Schwenkmezger (dalam Chroni, 2007) juga didefinisikan sebagai dialog eksternal ataupun internal diterapkan untuk memberikan instruksi dan penguatan pada kinerja selama pelaksanaan keterampilan sehari-hari. Menurut Hardy, dkk., sendiri (dalam Araki, dkk., 2006) *self-talk* didefinisikan sebagai fenomena multidimensi yang mengacu pada verbalisasi atlet yang ditujukan kepada diri mereka. Sellars juga menyebutkan bahwa *self-talk* merupakan tipe spesifik yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi psikologis dan pola pikir atlet, *self-talk* merupakan teknik strategis dimana individu berbicara ditujukan kepada diri sendiri baik secara langsung maupun tidak langsung atau mengucapkan dalam hati (dalam Dana, dkk., 2012). Disebutkan pula oleh Sellars bahwa *self-talk* merupakan hal yang seseorang ucapkan baik dengan menggunakan suara yang keras maupun suara kecil kepada diri sendiri (dalam Theodorakis, dkk., 2000).

Dari beberapa penelitian disebutkan *self-talk* dapat meningkatkan usaha untuk tetap fokus pada tugas, meningkatkan energi, dan memberi efek positif (dalam Theodorakis, dkk., 2000). *Self-talk* juga dapat meningkatkan kontrol terhadap emosi, dengan kata-kata seperti “tenang”, “sabar”, “semua baik-baik saja”, dan “saya

akan melakukan lebih baik” akan membantu atlet untuk fokus pada tugas yang dikerjakan dilapangan (Dosil, 2006), Gould (dalam Araki, 2006) juga menyatakan bahwa *self-talk* dapat digunakan untuk mengendalikan fokus, serta Landin & Chroni, dkk., (dalam Dana, dkk., 2012) mengungkapkan bahwa *self-talk* dapat berpengaruh terhadap keyakinan dan kekuatan dalam meningkatkan performa.

Dalam olahraga bola basket, *self-talk* dapat digunakan untuk meningkatkan performa dengan meningkatkan usaha, atensi, kontrol emosi dan kognitif, serta meningkatkan keyakinan. Chroni, dkk., dalam penelitian menemukan bahwa penggunaan *self-talk* meningkatkan kemampuan shooting atlet bola basket (dalam Dana, dkk., 2012). Dosil (2006) juga menyebutkan penggunaan *self-talk* dalam free throw shooting dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri, membantu fokus atlet untuk melakukan shooting, meningkatkan konsentrasi, serta membuat atlet merasa lebih tenang. Penggunaan *self-talk* juga dapat memunculkan performa yang lebih baik dan dapat menjalani pertandingan dengan lebih tenang ketika terjadi permasalahan karena perbedaan suasana pertandingan yang fokus bukan hanya pada permainan saja namun juga fokus pada hasil pertandingan dengan suasana saat latihan yang hanya fokus pada latihan dan tidak adanya orang-orang yang menyaksikan proses latihan berlangsung. Seorang atlet basket yang duduk di bangku pemain cadangan juga sangat mungkin kehilangan kepercayaan diri dan konsentrasi yang tentunya akan memengaruhi performa atlet tersebut (Dosil, 2006). Penggunaan *self-talk* yang tepat akan membantu membangun kepercayaan diri dan mengatur konsentrasi agar tetap baik.

Seorang atlet basket yang duduk dibangku pemain cadangan, penggunaan *self-talk* dapat membantu atlet untuk tetap fokus pada pertandingan, termotivasi, dan penggunaan *self-talk* juga dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Sering pula seorang atlet basket kehilangan kontrol terhadap emosi yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti menurunnya performa, melakukan fouls, pertengkaran dengan pemain lain dilapangan, dikeluarkan dari pertandingan, atau mengalami cedera (Dosil, 2006). Penggunaan *self-talk* dapat membantu atlet untuk belajar mengontrol emosi, dengan kata-kata seperti “tenang”, “sabar”, “semua baik-baik saja”, dan “saya akan melakukan lebih baik” akan membantu atlet untuk fokus pada tugas yang dikerjakan dilapangan (Dosil, 2006).

Berdasarkan hal-hal tersebut maka peneliti ingin mengetahui apakah penggunaan *self-talk* efektif untuk meningkatkan performa atlet basket. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam ilmu psikologi, khususnya psikologi olahraga. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu bagi atlet basket dapat mengetahui cara untuk lebih memotivasi diri untuk nantinya dapat meningkatkan performa dalam setiap latihan atau pertandingan yang dilaksanakan dan

bagi pelatih dapat mengetahui cara/teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi dalam diri seorang atlet sehingga dapat meningkatkan performa atlet yang dibina.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (2012) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut dan kemudian dapat ditarik kesimpulan mengenai hal yang diteliti. Variabel bebas sendiri menurut Sugiyono adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi suatu penyebab perubahan atau timbulnya variabel tergantung. Sedangkan variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya perlakuan pada variabel bebas. Dalam penelitian ini *self-talk* merupakan variabel bebas dan performa atlet basket merupakan variabel tergantung.

Dalam penelitian ini *self-talk* didefinisikan sebagai suatu kegiatan dimana seseorang berbicara kepada dirinya sendiri yang dilakukan baik dengan cara berteriak ataupun dengan suara normal seperti orang berbicara pada umumnya dengan mengucapkan kata-kata positif yaitu “semangat”, “pasti bisa”, “harus bisa”, “ayo poin”, dan berbagai kata lainnya. Penggunaan kata-kata dalam proses *self-talk* terkait dengan aspek-aspek usaha, keyakinan, kontrol emosi dan kognitif, serta atensi dalam diri atlet basket. Penggunaan *self-talk* akan diukur dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua alternatif jawaban yaitu “ya” dan “tidak, serta dengan menggunakan kuesioner pertanyaan terbuka yang terdiri dari sembilan pertanyaan. Kedua kuesioner tersebut dibuat berdasarkan aspek- aspek yang terkait dalam *self-talk* yaitu usaha, atensi, keyakinan, serta kontrol kognitif dan emosional.

Performa atlet basket dalam penelitian ini didefinisikan sebagai setiap kegiatan yang dilakukan selama latihan basket berlangsung. Dalam olahraga bola basket, performa yang ditunjukkan selama latihan dapat berupa dribbling, shooting, passing, catching, lay-up, dan assist. Dalam penelitian ini, aspek-aspek olahraga bola basket yang akan diamati selama latihan basket berlangsung adalah shooting, lay-up, dan assist yang menghasilkan poin. Setiap poin yang dihasilkan dari shooting, lay-up, atau assist akan dicatat yang akan digunakan sebagai tolok ukur dari performa atlet basket tersebut.

Responden

Subjek dalam penelitian ini merupakan 12 orang atlet basket putra tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Denpasar. Pemilihan subjek dilakukan dengan metode pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan

menetapkan kriteria yaitu atlet basket berjenis kelamin laki-laki, berusia 12-16 tahun, telah bermain basket di sekolah minimal satu tahun, bergabung dalam tim basket sekolah minimal satu tahun, dan telah mengikuti pertandingan basket minimal satu kali. Dari kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Peneliti kemudian membagi 12 orang subjek menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tempat Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah 12 orang atlet basket putra yang merupakan siswa SMP Negeri 1 Denpasar. Penelitian ini dilaksanakan pada saat subjek melakukan latihan rutin yang bertempat di Gelanggang Olahraga (GOR) Ngurah Rai Denpasar, Bali. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan sebanyak lima kali waktu latihan yang dilaksanakan pada hari Selasa dan Kamis.

Alat ukur

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah untuk melihat pengaruh penggunaan *self-talk* terhadap performa atlet basket. Alat ukur yang digunakan adalah check list poin yang dihasilkan subjek selama latihan berlangsung baik dari shooting, lay-up, maupun assist. Selain menggunakan check list poin, peneliti juga menggunakan kuesioner *self-talk* dan kuesioner pertanyaan terbuka untuk mengetahui lebih mendalam pengaruh penggunaan *self-talk* pada subjek penelitian. Kuesioner *self-talk* menggunakan skala Guttman terdiri dari dua alternatif jawaban yaitu "ya" dan "tidak" yang mana pernyataan dalam kuesioner ini dibuat berdasarkan aspek yang terkait dengan *self-talk* yaitu usaha, kontrol kognitif dan emosional, atensi, serta keyakinan. Kuesioner pertanyaan terbuka terdiri dari sembilan pertanyaan yang terkait dengan aspek-aspek yang terkait *self-talk* seperti halnya yang digunakan pada kuesioner *self-talk*. Berikut merupakan pertanyaan yang digunakan dalam pengambilan data sekunder :

1. Kata-kata apa yang biasa Anda gunakan ketika menyemangati diri sendiri ketika sedang berlatih/bertanding ?
2. Seberapa sering Anda menggunakan *self-talk* (menyemangati diri Anda) selama waktu berlatih/bertanding ?
3. Apa yang Anda rasakan setelah menggunakan *self-talk* ?
4. Bagaimana usaha Anda ketika berlatih/bertanding setelah menggunakan *self-talk* ?
5. Misalkan posisi tim Anda tertinggal dan kemudian Anda menyemangati diri sendiri (*self-talk*), bagaimana usaha Anda setelah itu terkait dengan posisi tim yang tertinggal ?

6. Setelah menggunakan *self-talk* bagaimana fokus/konsentrasi Anda ketika berlatih/bertanding ?
7. Dengan menggunakan *self-talk* bagaimana keyakinan Anda untuk dapat memenangkan pertandingan saat mengikuti suatu kejuaraan ?
8. Setelah menggunakan *self-talk*, ketika sedang berada dalam kondisi marah pada suatu pertandingan, apa pengaruhnya terhadap emosi Anda ? Lebih terkontrol kah? Jelaskan
9. Dengan menggunakan *self-talk* sebelum mulai bertanding, apa yang Anda pikirkan ketika akan bertanding?

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode non- equivalent control group design. Dalam rancangan penelitian ini kelompok dibagi menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kontrol namun pembagian kelompok tidak dilakukan secara acak. Penelitian ini dilakukan dengan membagi 12 orang subjek menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Dilanjutkan dengan melakukan penilaian awal (pre-test) sehingga diperoleh nilai 12 orang subjek sebelum nantinya akan dilakukan treatment pada kelompok eksperimen. Pada saat pemberian treatment, peneliti juga akan mengambil data terkait poin yang dihasilkan subjek selama proses penggunaan *self-talk*.

Dalam penelitian ini, 12 orang subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu enam orang pada kelompok eksperimen dan enam orang pada kelompok kontrol. Enam orang pada kelompok eksperimen nantinya akan diberikan treatment berupa penggunaan *self-talk* yang akan dilakukan sebelum dan selama latihan berlangsung. Sedangkan enam orang pada kelompok kontrol tidak akan diberikan pelatihan penggunaan *self-talk*. Pelaksanaan treatment dilaksanakan selama empat kali yang mana peneliti memberikan pengajaran penggunaan *self-talk* sebelum memulai latihan. *Self-talk* juga digunakan selama latihan berlangsung. Selama latihan berlangsung, peneliti mencatat poin yang dihasilkan oleh kedua belas orang subjek baik dari hasil shooting, lay-up, dan assist.

Berikut merupakan tata cara pelaksanaan penelitian :

1. Membagi 12 orang subjek menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
2. Kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak mendapatkan treatment *self-talk*
3. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan treatment *self-talk*. Tahapan dalam kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:
 - a. Sebelum enam orang subjek memulai latihan, peneliti telah siap di lapangan untuk mengajarkan penggunaan *self-talk*

- b. Peneliti kemudian mengajarkan proses penggunaan *self-talk* yang kemudian ditirukan oleh subjek. Proses berlangsung selama 10 menit
- c. Peneliti kemudian menginstruksikan agar keenam orang subjek tetap menggunakan *self-talk* selama proses latihan berlangsung

Selama proses latihan berlangsung, peneliti mencatat poin yang dihasilkan oleh seluruh subjek. Pada akhir sesi treatment, peneliti memberikan kuesioner *self-talk* kepada seluruh subjek dan kuesioner pertanyaan terbuka pada subjek kelompok eksperimen.

Teknik Analisis Data

Validitas menurut Azwar (2010) berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukur, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud yang dilakukan pengukuran tersebut. Pada penelitian ini, validitas diukur dengan menggunakan uji alpha Cronbach dengan bantuan SPSS 17.0. Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa validitas kuesioner *self-talk* berada direntang -0,274 sampai 0,717 dengan dua pernyataan yang tidak valid. Oleh karena itu, kedua pernyataan yang tidak valid tersebut harus dihilangkan sehingga diperoleh nilai validitas baru yang berada dalam rentang 0,368 dan 0,719.

Uji reliabilitas merupakan sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui keterandalan, kestabilan, atau konsistensi dari sebuah alat ukur (Azwar, 2010). Konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Dalam penelitian ini, reliabilitas ditinjau dengan Cronbach's Alpha SPSS 17 untuk melihat konsistensi internalnya. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0,847 pada kuesioner *self-talk* dengan total pernyataan sejumlah 20 item. Setelah menghilangkan dua pernyataan yang kurang valid, diperoleh koefisien alpha sebesar 0,886 dengan total item berjumlah 18 item. Koefisien alpha (α) sebesar 0,886 menunjukkan bahwa kuesioner *self-talk* dapat mencerminkan 88,6% variasi yang terjadi pada skor murni. Ini menunjukkan bahwa kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur aspek-aspek dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner *self-talk*.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode analisis non-parametrik yaitu Mann Whitney U. Dalam metode analisis Mann Whitney U, pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai p sebagai hasil uji tersebut. Jika nilai $p < 0,05$ (taraf signifikansi 5%) maka data yang dibandingkan tersebut memiliki perbedaan yang signifikan. Sedangkan jika nilai

$p > 0,05$ maka data tersebut tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Uji non-parametrik Mann Whitney U dilakukan dengan bantuan SPSS 17.0.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan check list untuk poin yang dihasilkan subjek baik dalam kelompok eksperimen ataupun kelompok kontrol. Check list dilakukan untuk menghitung jumlah poin yang dihasilkan dari shooting, lay-up, dan assist yang dilakukan selama latihan berlangsung. Pelaksanaan check list poin dilaksanakan selama lima kali yaitu 1 kali check list poin sebelum pemberian treatment *self-talk* (pre-test) dan empat kali pada saat pemberian treatment (post-test). Check list poin sebelum pemberian treatment dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2013 dan pemberian treatment dilaksanakan pada 17 Januari 2013, 24 Januari 2013, 29 Januari 2013, dan 31 Januari 2013 yang dilaksanakan di Gelanggang Olahraga (GOR) Ngruh Rai Denpasar.

Data yang diperoleh dari hasil check list poin yang dilakukan kemudian dianalisis dengan menggunakan uji statistik non-parametrik Mann Whitney U yang dibantu dengan perangkat lunak SPSS 17.0. Dalam uji analisis statistik Mann Whitney U, pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai p yang diperoleh dari hasil uji statistik. Jika nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai yang dibandingkan, sedangkan jika nilai $p > 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua nilai yang dibandingkan.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang dilakukan tersebut dengan membandingkan nilai/poin pada

Tabel 1.
Hasil Uji Mann Whitney U
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Treatment Self-Talk	Asymp. Sig (2-tailed)	Sebelum (X1)	Setelah (X2)
		N	12

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai $p (0,005) < 0,05$. Berikut merupakan tabel hasil uji Mann Whitney U antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol :

Dari tabel diatas dan berdasarkan pedoman pengambilan kesimpulan pada uji analisis statistik *Mann Whitney U* maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian *treatment (self-talk)*.

Selain melakukan analisis terhadap data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, analisis juga dilakukan dengan membandingkan nilai/poin sebelum dan setelah pemberian *treatment self-talk* pada kelompok eksperimen. Dari hasil analisis kelompok eksperimen tersebut diperoleh

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis *Mann Whitney U* Kelompok Eksperimen Sebelum dan Setelah Pemberian *Treatment Self-Talk*

Subjek	0.00	0.02
Ket : Subjek 1-6 merupakan kelompok eksperimen, subjek 7-12 merupakan kelompok kontrol		

UK MENINGKATKAN PERFORMA ATLET BASKET

nilai $p (0,003) < 0,05$ yang dapat ditunjukkan pada table berikut :

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan dari nilai $p (0,003)$ bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian *treatment self-talk*.

Dari keseluruhan uji analisis yang telah dilakukan dan berdasar pedoman pengambilan kesimpulan uji analisis *Mann Whitney U* maka hipotesis alternatif (H_a) yaitu *self-talk* efektif untuk meningkatkan performa atlet basket dapat diterima, sedangkan hipotesis nol (H_o) yang diajukan pada penelitian ini yaitu penggunaan *self-talk* tidak efektif untuk meningkatkan performa atlet basket ditolak.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa penggunaan *self-talk* efektif untuk meningkatkan performa atlet basket. Berdasarkan hasil analisis statistik terhadap data hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. Adapun hipotesis tersebut adalah *self-talk* efektif untuk meningkatkan performa atlet basket putra SMP Negeri 1 Denpasar. Dari hasil uji beda yang dilakukan, diperoleh nilai p yaitu 0,005 yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian *treatment self-talk*. Perbedaan signifikan ditunjukkan dengan perbedaan jumlah perolehan poin antara kelompok kontrol dan eksperimen. Jumlah perolehan poin dalam penelitian ini digunakan sebagai tolok ukur peningkatan performa atlet. Berikut merupakan tabel perolehan poin kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3.

Hasil Perolehan Poin Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Subjek	Sebelum	Sesudah
Subjek 1	0.04	0.11
Subjek 2	0.00	0.07
Subjek 3	0.01	0.07
Subjek 4	0.00	0.06
Subjek 5	0.01	0.07
Subjek 6	0.00	0.08
Subjek 7	0.04	0.06
Subjek 8	0.02	0.02
Subjek 9	0.07	0.05
Subjek 10	0.04	0.04
Subjek 11	0.04	0.04

Dari hasil uji yang dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa adanya penggunaan *self-talk* dapat meningkatkan performa atlet basket. Hasil analisis tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Araki, dkk., (2006) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan performa pada individu yang menggunakan *positive self-talk*. *Self-talk* dapat memengaruhi performa dan mengubah perilaku. Dengan

penggunaan *self-talk* secara efektif maka sifat seseorang dapat dikontrol, pola perilaku yang kurang baik dapat diganti menjadi perilaku yang lebih baik. *Self-talk* yang merupakan salah satu teknik *imagery* yang dapat membantu atlet memiliki pemikiran yang lebih positif terhadap diri sendiri sehingga membuat lebih percaya diri. Misalnya ketika pertandingan sedang berlangsung fokus pemikiran para atlet adalah pada hasil dari pertandingan, ini dapat memunculkan rasa tertekan dalam diri atlet. Atlet terkadang dapat terganggu oleh pemikirannya yang kurang relevan terhadap hal yang sedang lakukan, hal ini tentu dapat memengaruhi konsentrasi yang akan berdampak ke performa atlet tersebut. Penggunaan *self-talk* akan dapat membantu membangun kepercayaan diri dan mengatur konsentrasi pada situasi tersebut. Atlet akan merasa lebih tenang dan dapat fokus, serta dapat meningkatkan teknik dan kontrol atlet terhadap fokus. *Self-talk* memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi pada tugas yang dilakukan dilapangan dan menghilangkan pemikiran yang negatif. Ketika atlet mengalami cedera, *self-talk* dapat berfungsi untuk mengalihkan fokus dari rasa sakit. Dengan membuang pemikiran atau perasaan negatif akan sangat bermanfaat ketika berada dalam keadaan yang sulit dalam suatu pertandingan (Holland, 2003).

Tidak jarang dalam suatu pertandingan yang terlibat bukan hanya fisik namun juga melibatkan emosi para atlet. Adanya kontrol emosi yang baik juga dapat memengaruhi performa seorang atlet basket. Ketika atlet basket tidak dapat mengendalikan emosi negatif, akan terjadi banyak masalah yang dapat memunculkan permainan yang kurang baik, banyak pelanggaran, pertengkaran di tengah lapangan, bahkan dapat memunculkan cedera. Penggunaan *self-talk* dapat membuat atlet belajar untuk mengontrol emosi. Emosi muncul disebabkan karena adanya pemikiran-pemikiran yang negatif, pemikiran tersebut dikontrol oleh atlet itu sendiri. Burke & Brown mengatakan bahwa ketika atlet belajar mengendalikan pikiran negatif, misalnya dengan menggunakan kata “tenang”, “santai”, “saya akan melakukan yang lebih baik”, “ya, itu bagus” akan membantu atlet fokus pada permainan atau tugas yang harus dilakukan di lapangan (dalam Dosil, 2006). Menurut Cox, *self-talk* merupakan teknik yang efektif untuk mengontrol pikiran dan memengaruhi perasaan, yang mana kedua hal tersebut akan menimbulkan kepercayaan diri yang akan memengaruhi performa (dalam Holland, 2003). Dalam melakukan *self-talk*, kata-kata positif yang digunakan dapat mempengaruhi perilaku. Dalam suatu kompetisi banyak hal baik muncul dengan mengembangkan kebiasaan menggunakan positif *self-talk*. Adanya komunikasi antara pikiran dengan tubuh, semua pemikiran atlet tentang hal negatif harus diubah menjadi pernyataan positif. Pernyataan-pernyataan tersebut yang kemudian memicu koordinasi antara pikiran dan tubuh yang kemudian memunculkan hal-hal positif yang tentu

memengaruhi performa atlet tersebut. Selain itu, adanya perpaduan antara latihan mental dan fisik yang rutin, misalnya dengan penggunaan *self-talk*, akan membuat terbentuk mind set pada saat melakukan tembakan bebas. Menurut Filby & Graydon, atlet akan fokus pada proses ketika melakukan tembakan bebas, beberapa penelitian menunjukkan adanya fokus yang baik ketika melakukan tembakan bebas akan membantu meningkatkan performa (dalam Dosil, 2006).

Peneliti juga melakukan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner *self-talk* yang sebelum sudah diuji terlebih dahulu reliabilitas dan validitasnya. Kuesioner tersebut terdiri dari 18 item yang didalamnya terkandung empat aspek yang terkait dengan penggunaan *self-talk*. Empat aspek yang terkait tersebut adalah usaha, kontrol kognitif dan emotional, atensi, serta keyakinan. Dari aspek usaha yang terbagi menjadi empat pernyataan, diperoleh bahwa 58% atau sebanyak 7 orang subjek akan berusaha meningkatkan usahanya dalam setiap pertandingan yang diikuti dan 83% atau 10 subjek akan menjaga agar usaha yang dilakukan tetap optimal. Hasil tersebut dapat terjadi karena adanya kepercayaan diri yang meningkat setelah menggunakan *self-talk*. Hardy, dkk., menyatakan bahwa penggunaan *self-talk* dapat membangun kepercayaan diri dan motivasi, meningkatkan usaha, dan mengontrol kecemasan (dalam Chroni, dkk., 2007) Namun, sebagian dari seluruh jumlah subjek mengalami kesulitan untuk tetap mempertahankan usaha untuk tetap optimal ketika berada dalam kondisi tertekan dan putus asa ketika berada dalam posisi tertinggal. Pikiran-pikiran negatif yang kurang terkontrol mungkin muncul ketika berada dalam suatu pertandingan dapat menyebabkan usaha yang dilakukan kurang optimal. Seperti yang diungkapkan oleh Burke & Brown, ketika atlet belajar mengontrol pemikiran-pemikiran negatif akan membantu lebih fokus pada tugas yang dilakukan di lapangan (dalam Dosil, 2006). Pada aspek kedua yaitu kontrol kognitif dan emosional, diperoleh data bahwa 7 orang subjek tetap berkonsentrasi walaupun sedang gugup dan tetap berusaha untuk tenang ketika dalam suatu pertandingan. 83% atau 10 orang subjek juga menyatakan bahwa akan berteriak untuk melepaskan kecemasan. Seperti diungkapkan di atas, dari hasil kuesioner ini terlihat bahwa subjek dapat mengontrol emosi ketika sedang gugup atau berada suatu pertandingan. Kontrol terhadap emosi membuat subjek dapat berkonsentrasi dan berusaha tenang dalam menjalani pertandingan. Walaupun demikian, 6 orang subjek pada pernyataan lainnya juga menyatakan bahwa terkadang pikiran negatif masih mengganggu ketika berada dalam posisi poin tertinggal.

Pada aspek atensi, sebanyak 7 orang subjek menyatakan tidak merasa sulit berkonsentrasi walaupun berada dalam posisi tertinggal dan memilih untuk lebih berkonsentrasi ketika memperoleh kesempatan menghasilkan

poin, misalnya saja ketika mendapat kesempatan free throw (lemparan bebas). Subjek berusaha tetap mengarahkan perhatian agar tetap terjaga dengan baik selama pertandingan. Seperti yang telah diungkapkan Holland (2003) bahwa penggunaan *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri, membantu mengatur konsentrasi sehingga atlet dapat lebih fokus dan meningkatkan performa, subjek dengan menggunakan *self-talk* memilih untuk menampilkan performa terbaik dan berkonsentrasi walaupun berada dalam keadaan tertinggal dari lawan. Pernyataan tersebut didukung Hardy dkk., yang menyatakan bahwa motivational *self-talk* membantu atlet untuk fokus dan berkonsentrasi pada tugas yang dibebankan dan tidak fokus pada tugas yang orang lain lakukan (dalam Chroni dkk., 2007).

Aspek terakhir yang terkait dengan *self-talk* yaitu keyakinan. Penggunaan *self-talk* yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membentuk suatu pola pikir yang positif dapat memengaruhi keyakinan ketika berada dalam suatu pertandingan. Hal ini ditunjukkan dengan 72% atau 9 orang subjek merasa tetap yakin dan percaya diri akan memenangkan pertandingan walaupun mengetahui lawan mereka merupakan tim terbaik. Subjek juga merasa lebih percaya diri ketika dapat menghasilkan poin dan merasa mampu mengejar selisih poin ketika dalam posisi tertinggal dari lawan.

Selain dari hasil treatment dan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner, efektivitas penggunaan *self-talk* dalam meningkatkan performa juga diperoleh dari pertanyaan terbuka yang diberikan kepada enam subjek dari kelompok treatment. Keenam subjek tersebut menyatakan bahwa mereka sering kali menyemangati dirinya. Enam subjek mengatakan bahwa subjek akan menyemangati diri mereka ketika pertandingan akan dimulai dengan menggunakan kata-kata seperti “bermain baik”, “fokus”, “cetak poin”, “lakukan yang terbaik”, “jangan emosi”, “jangan kecewakan tim”, “pasti bisa”, dan “yakin pasti menang”. Ketegangan yang dirasakan ketika awal pertandingan menjadi berkurang, lebih tenang, dan yakin akan tampil baik demi memperoleh kemenangan bagi tim. Ada beberapa kata yang kerap digunakan oleh keenam subjek, antara lain “ayo dong semangat”, “woles”, “pasti bisa”, “semangat”, dan lain-lain. 4 dari 6 subjek menyatakan keempat subjek tersebut sering menggunakan *self-talk* ketika sedang berlatih, bertanding, ketika berada dalam posisi tertinggal, dan ketika permainan yang ditampilkan dirasa buruk. Ketika berada dalam posisi tertinggal kemudian menggunakan *self-talk*, lima orang subjek menyatakan usaha yang dilakukan meningkat. Usaha yang dilakukan kelima subjek tersebut antara lain berusaha bermain secepat mungkin untuk dapat menggungguli lawan, membantu tim untuk menang dengan mengeluarkan permainan terbaik, memberikan semangat pada tim, dan

berusaha untuk menghasilkan poin. Dengan menggunakan *self-talk*, keenam subjek mengatakan dapat lebih bersemangat, lebih percaya diri, dan menjadi lebih berusaha untuk menampilkan permainan lebih baik. Selain itu, keenam subjek menyatakan bahwa usaha yang ditampilkan juga lebih meningkatkan dan terkadang dengan menggunakan *self-talk* subjek lebih dapat mengontrol emosi dan menjadi lebih sabar. Adanya peningkatan fokus pada saat bertanding juga diungkapkan oleh keenam subjek, fokus subjek menjadi lebih baik dan meningkat dengan menggunakan *self-talk*.

Penggunaan *self-talk* yang disebutkan dapat memengaruhi keyakinan atlet juga terlihat dari jawaban yang diberikan oleh kelima subjek. Kelima subjek tersebut menyatakan merasa lebih percaya diri, keyakinan untuk menang meningkat, dan yakin dapat bermain dengan baik. Penggunaan *self-talk* yang dapat meningkatkan keyakinan dalam diri individu juga serupa dengan hasil penelitian Hardy, dkk., (2005) yang mengungkapkan bahwa terdapat korelasi antara penggunaan *self-talk* dan keyakinan diri. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Zetou, dkk., (2012) yang menyatakan penggunaan *self-talk* selain meningkatkan performa juga dapat meningkatkan keyakinan diri.

Dari hasil jawaban yang diperoleh dari kuesioner pertanyaan terbuka, dapat disimpulkan bahwa rata-rata keenam subjek mengalami peningkatan terhadap usaha, atensi, kontrol kognitif dan emosional, serta keyakinan setelah menggunakan *self-talk*. Adanya kontrol kognitif dan emosional yang baik membuat subjek dapat lebih berkonsentrasi dengan tugas yang dilakukan di lapangan. Sesuai dengan pernyataan Burke & Brown bahwa dengan mengontrol pemikiran negatif akan membantu atlet berkonsentrasi dengan tugas yang dilakukannya (dalam Dosil, 2006). Pernyataan tersebut juga didukung oleh pernyataan Cox bahwa *self-talk* merupakan teknik yang efektif untuk mengontrol pikiran dan memengaruhi perasaan, yang menimbulkan kepercayaan diri yang akan memengaruhi performa (dalam Holland, 2003). Peningkatan usaha, atensi, dan keyakinan setelah menggunakan *self-talk* dapat disebabkan oleh adanya peningkatan kepercayaan diri subjek. Holland (2003) menyatakan penggunaan *self-talk* sebagai salah satu teknik imagery akan dapat membantu membangun kepercayaan diri dan mengatur konsentrasi pada situasi tersebut. Atlet akan merasa lebih tenang dan dapat fokus, serta dapat meningkatkan teknik dan kontrol atlet terhadap fokusnya. Suryanto (2008) yang menyatakan bahwa teknik imagery dapat mengembangkan kepercayaan diri atlet. Selain dapat meningkatkan kepercayaan diri, teknik imagery juga dapat membantu atlet memfokuskan diri pada pertandingan. Chroni, dkk., (2007) menyatakan terdapat peningkatan konsentrasi, kepercayaan diri, serta perasaan menjadi lebih

tenang dengan penggunaan *self-talk*. Penggunaan *self-talk* juga dapat membantu atlet yang duduk dibangku atlet cadangan untuk tetap termotivasi, fokus pada pertandingan yang sedang berlangsung, dan memahami bahwa dukungan yang para atlet tersebut berikan kepada atlet yang sedang berada di lapangan sangatlah berarti (Dosil, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat beberapa kesimpulan yaitu penggunaan *self-talk* dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan performa atlet basket. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada perolehan poin antara sebelum dan sesudah pemberian treatment serta perbedaan poin yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Self-talk* dapat memunculkan performa yang baik dimungkinkan karena adanya hubungan antara tubuh dan pikiran. Penggunaan pernyataan-pernyataan positif akan terjadi koordinasi antara tubuh dan pikiran yang kemudian akan membentuk suatu pola pikir (mind set) yang akan memengaruhi performa atlet tersebut. *Self-talk* juga dapat membuat atlet merasa lebih percaya diri dan menjadi lebih fokus terhadap tugas yang sedang dijalankannya. Atlet juga dapat lebih mengontrol emosi dan membuang pikiran-pikiran negatif yang akan memengaruhi performanya. Selain itu, *self-talk* juga meningkatkan atensi dalam mengerjakan tugas yang sedang dibebankan kepada atlet, keyakinan, dan usaha yang dilakukan oleh atlet tersebut. Dalam penggunaan *self-talk*, ada beberapa kata yang sering digunakan ketika melakukan *self-talk*, antara lain “semangat”, “pasti bisa”, dan “ayo dong”.

Dari penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain bagi pelatih, disarankan untuk mulai mengajarkan para atlet untuk belajar memotivasi diri dengan menggunakan *self-talk*. Dihimbau juga agar para pelatih lebih menekankan pada motivasi yang berasal dalam diri atlet dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik seperti hadiah, adanya dukungan dari supporter, atau penghargaan yang akan diperoleh atlet. Orang tua juga lebih disarankan untuk tidak hanya memacu anaknya memperoleh penghargaan dengan memotivasi dengan menggunakan hadiah tetapi juga menekankan pada kepuasan atlet ketika dapat memenuhi keinginan atau hasrat dalam bermain basket atau olahraga lainnya. Atlet juga disarankan untuk belajar memotivasi dirinya sendiri sehingga dengan memotivasi diri sendiri performa yang ditampilkan tidak hanya akan tergantung pada motivasi ekstrinsik seperti hadiah atau dukungan penonton semata. Atlet dengan menyemangati diri sendiri juga dapat menampilkan performa yang terbaik dan merasa puas dengan performa yang ditampilkan walaupun tidak ada dukungan atau hadiah sekalipun.

Bagi peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan kontrol terhadap tinggi badan subjek sehingga

subjek memiliki tinggi yang setara dan memiliki kemampuan jangkauan dalam melakukan gerakan juga setara. Disarankan untuk melakukan kontrol terhadap kurun waktu lama atlet olahraga bola basket telah bermain atau berlatih olahraga basket. Peneliti disarankan untuk menambahkan wawancara mendalam kepada subjek penelitian. Ini dilakukan untuk menambahkan data pendukung bagi data yang telah diperoleh sebelumnya. Disarankan pula untuk menambah waktu pemberian treatment dan pelaksanaan treatment disarankan dilaksanakan secara rutin setiap hari selama hari yang ditentukan. Penggunaan metode analisis lainnya juga disarankan sehingga dapat melihat kuat hubungan penggunaan *self-talk* untuk meningkatkan performa atlet basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfagerardi. (2011). Karakteristik anak usia SMP/Remaja. Diambil dari islamind.blogspot.com/2011/12/karakteristik-anak-usiasmp-remaja.html diunduh pada 1 Mei 2012.
- Ananda, Sukam. 2012. Teknik dasar permainan bola basket. Diambil dari sukmaananda.blogspot.com/2012/11/teknik-dasar-permainan-bola-basket.html pada 8 Juni 2013
- Anonim. (2011). Landasan teori manajemen. Diambil dari http://teori-mgtian.blogspot.com/2011/01/pengertian-kinerja_20.html diunduh pada 31 Mei 2012
- Anonim. Sport psychology, motivation and performance. Diambil dari <http://balisunset.hubpages.com/hub/Sport-Psychology--Motivation-and-Performance> diunduh pada 29 Mei 2012.
- Araki, Kaori., dkk. (2009). Menguji efektivitas *self-talk*. Diambil dari <http://psikologiolahraga.wordpress.com/2009/08/11/menguji-efektivitas-self-talk/#more-157> (Review atas artikel: Belief in Self Talk and Dynamic Balance Performance) diunduh pada 28 Februari 2012
- Araki, Kaori., dkk. (2006). Belief in *self-talk* and dynamic balance performance. *Athletic Insight : The Online Journal of Sport Psychology*, 8, (4)
- Azwar, Saifuddin. (2010). Dasar-dasar psikometri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2010). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Budi, Asto. 2011. Pengaruh persepsi siswa tentang kinerja guru mata pelajaran chasis dan system pemindah tenaga terhadap kepuasan siswa kelas II teknik otomotif. Yogyakarta : Program Studi Teknik Otomotif Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
- Chroni, Stiliani., Perkos, Stefanos., & Theodorakis, Yannis. (2007). Function and preferences of motivational and instructional *self-talk* for adolescent basketball players. *Athletic Insight : The Online Journal of Sport Psychology*, 9, (1)
- Dana, Amir., Vaez Mousavi, Mohammad., & Mokhtari, Pouneh. (2008). Belief in self talk and motor performance in basketball shooting. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3, (3)
- Departemen Pendidikan Nasional. 2012. Kamus besar bahasa Indonesia. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Dosil, Joaquin. (2006). The sport psychologist's handbook: a guide for spesific-sport performance enhancement. England: John Wiley & Sons, Ltd
- Gunarsa, Singgih D. (2004). Psikologi olahrgas prestasi. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia
- Hakim, Uman. 2011. Faktor-faktor yang mempengaruhi taktik individu atlet saat bertanding atau berlomba. Diambil dari umanhakim.blogspot.com/2011/11/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html pada 8 Juni 2013
- Hidayah, Nuruh Aprilia. 2012. Modifikasi alat bantu sarung tangan untuk meningkatkan kemampuan dribble pada cabang olahraga basket. Jakarta : Universitas Pendidikan Indonesia
- Holland, Tom, M.S., C.S.C.S. (2003). *Self-talk* and the endurance athlete. *AMAA Journal/Winter*, 18-19. American Medical Athletic Association
- Husdarta. 2011. Sejarah dan filosofi olahraga. Bandung : Alfabeta
- Hughes, Laurel. (2002). Paving pathways : childhood and adolescent development. United States of America : Wadsworth Group

- Kanxtri. 2011. Pengertian/devinisi pendidikan jasmani, olahraga, dan bermain menurut para ahli. Diambil dari kanxtri.blogspot.com/2011/02/pengertian-devinisi-pendidikasn-jasmani.html pada 8 Juni 2013
- Kensho, Arashi. (2011). Makalah tentang olahraga bola basket. Diambil dari <http://arashikensho.blogspot.com/2011/03/makalah-tentang-olahraga-bola-basket.html> diunduh pada 4 Oktober 2012
- Kosasi, Danny. 2008. Fundamental basketball : first step to win. Semarang : CV. Elwas Offset
- Kurniawan, Afif. (2007). Pengaruh psy war terhadap tingkat kecemasan dan performa atlet bola basket (pada tim bola basket “stetsa fantastic”, Sekolah Menengah Umum Negeri 4 Malang). Diambil dari <http://lib.uinmalang.ac.id/thesis/fullchapter/034100-07-afif-kurniawan.ps> diunduh pada 19 September 2012
- Kusuma, Arya. 2012. Makalah tentang olahraga bola basket. Diambil dari amakalah.blogspot.com/2012_12_01_archive.html pada 8 Juni 2013
- Dinata, Marta. 2008. Bola basket : konsep & teknik bermain bola basket. Ciputat : Cerdas Jaya
- Nisa, Masruroh. 2012. Pengukuran kinerja menggunakan human resources scorecard dalam rangka meningkatkan kinerja di PT. rajawali Tanjungsari. Jawa Timur : Teknik Industri FTI, Universitas Pembangunan Nasional
- Putro, Dimas Poernomo. 2011. Hubungan kinerja pengurus dengan kepuasan anggota di koperasi serba usaha “srikandi makmur” desa betro (studi di koperasi serba usaha “srikandi makmur” desa betro). Jawa Timur : Program Studi Ilmu Administrasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik universitas Pembangunan Nasional
- Rahayu, Y.P. (2012). Teori kinerja. Diambil dari duniapintardancemerlang.blogspot.com/2012/01/teori-kinerja.html diunduh pada 1 Mei 2012
- Setiawan, Wawan. 2007. Beberapa faktor yang berhubungan dengan kinetja badan di desa dalam pertolongan persalinan di kabupaten Tasikmalaya. Semarang : Program Pascasarjana Universitas Diponegoro
- Sudayat, Ridwan Iskandar. (2012). Kinerja karyawan. Diambil dari ridwaniskandar.files.wordpress.com/2009/05/30-kinerja-karyawan.pdf diunduh pada 1 Mei 2013
- Supriyanto, Reditus. (2009). Teknik dasar permainan bola basket. Diambil dari http://kreasijskes.blogspot.com/2009/02/normal-0-false-false-false-en-us-x-none_17.html diunduh pada 9 Juni 2012
- Suryanto. (2008). Pengaruh mental imagery bagi atlet dalam meraih prestasi. Diambil dari suryanto.blog.unair.ac.id/2008/01/07/pengaruh-mental-imagery-bagi-atlet-dalam-meraih-prestasi diunduh pada 1 Mei 2013
- Suryabrata, Sumadi. (2000). Metodologi penelitian. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Sugiyono. (2011). Statistika untuk penelitian. Bandung : Alfabeta
- Suyatno., Santosa, Teguh. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Klaten : PT. Macanan Jaya Cemerlang
- Taufik, Mohamad. 2012. Sepakbola dan supporter. Diambil dari penjaskesman26bdg.blogspot.com/2012/01/sepakbola-dan-suporter.html pada 10 Juni 2013
- Theodorakis, Yannis., Hatzigeorgiadis, Antonis., & Chroni, Stilian. (2008). *Self-talk*: it works, but how? Development and preliminary validation of the functions of self- talk questionnaire. Measurement in physical education and exercise science, (12), 10–30
- Theodorakis, Yannis., Weinberg, Robert., Natsis, Petros., dkk. 2000. The effects of motivational versus instructional *self-talk* on improving motor performance. The Sport Psychologist, 14
- Utomo, Guntur. (2009). Menggugah motivasi atlet. Diambil dari <http://psikologiolahraga.wordpress.com/2009/01/08/menggugah-motivasi-atlet/> diunduh pada 27 Mei 2012

Wann, Daniel. L. (1997). Sport psychology. United States of America : Prentice Hall

Zetou, Eleni., dkk. (2012). The effect of *self-talk* in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. Journal of Human Sport & Exercise, 7, (4)