

Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Percaya Diri dan Konsentrasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP N 51 Surabaya

I Nyoman Sukartidana¹, Anung Priambodo², Nurkholis³
Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
sportnyoman46@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan imagery dan self talk terhadap percaya diri dan konsentrasi pada siswa ekstrakurikuler bolavoli. 18 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli akan dilakukan pretest untuk menentukan pembagian kelompok imagery, self talk atau kontrol. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan matching only design. Pada penelitian ini akan digunakan instrumen tes, yaitu state sport confidence inventory test untuk mengukur tingkat percaya diri dan grid concentration exercise test untuk mengukur tingkat konsentrasi. siswa akan diberikan treatment selama 2 minggu untuk masing-masing kelompok dan 4 kali pertemuan dalam satu minggu. Hasil uji t pada metode latihan imagery signifikan terhadap peningkatan percaya diri $\text{sig } 0,000 < 0,05$, dan terhadap konsentrasi $\text{sig } 0,000 < 0,05$. Hasil uji t pada metode latihan self talk signifikan terhadap peningkatan percaya diri $0,001 < 0,05$ dan peningkatan terhadap konsentrasi $0,003 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok kontrol baik variabel percaya diri maupun konsentrasi tidak ada perbedaan yang signifikan. Dari hasil analisis uji t dapat disimpulkan bahwa latihan imagery lebih efektif digunakan untuk meningkatkan percaya diri dan konsentrasi.

Kata Kunci : konsentrasi, percaya diri, self talk, latihan imagery

EFFECT OF IMAGERY AND SELF TALK TRAINING TO CONFIDENCE AND CONCENTRATION ON STUDENT EXTRACURRICULAR VOLLYBALL SMPN 51 SURABAYA

ABSTRACT

The purpose of this research is to effect of imagery and self talk exercises on self-confidence and concentration on students extracurricular vollyball. Eighteen students selected accordance criteria will be pretested to determine division of a group imagery, self talk or the control group. The type of research used in this study is quantitative with matching only design methods. The design of this study using matching only design. In this research will be used test instruments, state sport confidence inventory test to measure the confidence level and grid concentration exercise test to measure the concentration level. Student will be given exercise for 2 weeks of training for each group and treatment 4 times a week. The results of uji t on the imagery training method were significant to an increase in sig confidence $0.000 < 0.05$, and in sig concentration of $0.000 < 0.05$. The results of uji t on the self talk exercise method were significant to increase in confidence $0.001 < 0.05$ and the concretization of the concentration was $0.003 < 0.05$. Where as in groups of variables that are both self and concentration there are no significant differences. From the analysis uji t test can be concluded that the imagery training more effectively used to improve the confidence and concentration.

Keywords : self confidence, concentration, self talk, imagery training

History Artikel

Naskah diterima tanggal 30 Oktober 2018

Naskah disetujui tanggal 26 November 2018

PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diharapkan dapat membina generasi muda menjadi pribadi yang sehat dan berprestasi. Olahraga bolavoli memiliki beberapa tujuan yakni bisa sebagai olahraga rekreasi, pendidikan dan olahraga untuk meraih prestasi. Dalam permainan bolavoli selain mempelajari keterampilan bolavoli, olahraga ini juga dapat dijadikan tempat untuk memperoleh kesenangan, hobi dan menunjukkan jati diri atau prestasi. 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, kecepatan, kelentukan, power, dan kekuatan. Sedangkan secara sosial masyarakat, olahraga bolavoli sebagai media sosialisasi komunikasi dan berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar.

Dilihat dari jenis permainan bolavoli yang dinamis, menuntut adanya kekompakan atau kerjasama bersama tim di lapangan, maka untuk dapat bermain bolavoli dengan baik dibutuhkan dukungan fisik dan teknik yang baik disertai penerapan taktik atau strategi permainan yang sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Selain itu, menuntut adanya kemampuan mental dari dalam dirinya untuk melakukan kerjasama yang ditampilkan tim di dalam lapangan untuk mencapai kemenangan setiap kompetisi. Banyak faktor yang mempengaruhi penampilan siswa atau atlet, faktor tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental. Di samping kekuatan fisik, teknik dan taktik yang dimiliki seorang atlet faktor mental (psikis) juga berperan penting dalam penampilan secara maksimal. Latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh (Komarudin, 2015:1). Aspek mental dan fisik tidak dapat dipisahkan dari kegiatan para atlet dalam meraih prestasi. Tetapi persoalan yang muncul adalah seolah-olah hanya aspek fisik yang mempengaruhi penampilan atlet di

lapangan. Pada dasarnya kemampuan faktor fisik, taktik, dan teknik yang dimiliki atlet sama dengan atlet-atlet daerah lain. Tetapi, ketika dalam pertandingan atlet tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya secara maksimal, baik taktik maupun teknik permainannya. Sejalan dengan diungkapkan oleh Satiadarma (2000) bahwa dalam beberapa situasi tertentu bisa terjadi dimana seorang atlet yang telah memperoleh prestasi yang baik selama latihan namun saat pertandingan atlet tidak mampu tampil dengan baik. Efektivitas gerakan selama latihan tampil dengan baik seolah-olah pudar begitu saja ketika bertanding. Gerakan passing salah, melakukan service tidak menyeberangi net, timing saat melakukan smash tidak tepat dan bisa terjadi salah dalam melakukan umpan. Sebaliknya atlet tampil sangat kaku. Oleh karena itu hasil yang dicapai tidak maksimal terbukti dengan gagal menjadi juara dan kalah dalam pertandingan dengan lawan yang tingkat permainannya lebih rendah. Bahkan, kekalahan yang dialami tidak menguras staminanya, "belum lelah sudah kalah" ketika ditanyakan pada pelatih, jawaban yang sering dikemukakan adalah "mental" dan kurangnya kepercayaan diri, motivasi rendah, kurang konsentrasi, mainnya tidak lepas, dan kurang berani.

Metode latihan mental untuk percaya diri dan konsentrasi merupakan bentuk latihan yang cukup banyak dan beraneka ragam seperti self hypnosis, progresive muscle relaxation, imagery training, self talk, goal setting, dan auto genic training, namun dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan dua bentuk latihan untuk meningkatkan percaya diri dan konsentrasi, yaitu latihan imagery dan self talk. Menurut Setyawati (2014: 55) latihan imagery dapat meningkatkan konsentrasi dan memaksimalkan performa. Latihan imagery memiliki empat fungsi seperti yang dijelaskan Mylsidayu (2014: 98) yaitu untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan strategi saat bertanding, membantu atlet untuk memfokuskan perhatian pada pertandingan yang dihadapinya.

Menurut Setiatmoko (2013: 7) latihan imagery merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Sedangkan latihan self talk 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 membantu atlet dalam mengatasi tekanan-tekanan. Menurut Komarudin (2015: 123) menyatakan self talk adalah dialog atlet yang ditujukan kepada diri sendiri yang bersifat multidimensional dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif dan memiliki fungsi instruksional dan motivasional.

Dari uraian permasalahan di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan imagery dan self talk terhadap percaya diri dan konsentrasi pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 51 Surabaya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Eksperimen adalah jenis penelitian yang mana sampel penelitian di berikan perlakuan untuk mengetahui sebab akibat antar variabel.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 51 Surabaya yang berjumlah 18 siswa. Karena jumlah populasinya tidak banyak maka penulis menggunakan seluruh populasi tersebut, itu artinya bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian populasi (Arikunto, 2010, p.173). Penelitian dilaksanakan selama bulan mei sampai dengan bulan juni.

Tiap kali sesi latihan diharapkan mampu memberikan sumbangsih terhadap peningkatan percaya diri dan konsentrasi pada siswa ekstrakurikuler bolavoli SMPN 51 Surabaya. Semua program latihan imagery dan hanya self talk diawali dengan fase adaptasi anatomi yaitu mempersiapkan tubuh dan cara berfikir otak agar lebih rileks untuk mengikuti fase latihan. Latihan

dilakukan selama 2 minggu dengan fekuensi 4 kali pertemuan dalam 1 minggu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan treatment yang berbeda bagi masing-masing kelompok untuk membandingkan metode latihan yang paling efektif untuk dipilih

1. Kelompok I

Selama kegiatan penelitian berlangsung kelompok I akan melakukan latihan imagery sesuai dengan program latihan yang diberikan yaitu seminggu 4 kali.

2. Kelompok II

Selama kegiatan penelitian berlangsung kegiatan kelompok II akan melakukan latihan self talk sesuai dengan program latihan yang diberikan seminggu 4 kali.

3. Kelompok III

Kelompok kontrol (tidak ada perlakuan). Akan tetapi kelompok kontrol tetap mengikuti program latihan seperti biasanya.

Analisis

Analisa data dalam penelitian menggunakan program SPSS versi 20 dengan taraf signifikan 5%. Dilanjutkan menggunakan uji prasyarat data yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketepatan dalam pemilihan uji statistik yang akan digunakan. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih varian adalah sama atau tidak.

Uji normalitas data subjek menggunakan uji Kolmogorov smirnov dengan taraf signifikan 5%. Jika taraf signifikansi dalam uji Kolmogorov smirnov lebih besar 0.05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Uji homogenitas varian dilakukan untuk mengetahui data yang terkumpul homogen atau tidak. Dalam penelitian ini digunakan Lavene' test (Maksum, 2012). Apabila nilai stastistik homogeneity of variances lebih besar dari 0.05 maka data memiliki varian yang homogen. Setelah uji prasyarat terpenuhi maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik stastistik uji t. Dengan menggunakan program SPSS versi 20.

Hasil dan Pembahasan

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah nilai yang diperoleh sampel berdistribusi

normal atau tidak. Uji normalitas data menggunakan kolmogorov smirnov. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan sebagai berikut

Tabel 1. Uji normalitas data

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest percaya diri	.246	6	.200*
Pretest konsentrasi	.257	6	.200*
Posttest percaya diri	.233	6	.200*
Posttest konsentrasi	.216	6	.200*

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari data pretes diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah normal atau sig. > 0,05 karena seluruh data > 0,05.

dari setiap kelpok homogen, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012: 162). Lihat tabel 2

b. Uji Homogen

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian

Tabel 2. Uji homogen

	Test of Homogeneity of Variances			
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Percaya diri	1.642	2	15	.227
Konsentrasi	2.473	2	15	.118

Dari data diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah homogen atau sig. > 0,05 karena seluruh data > 0,05.

c. Uji Beda

Untuk menguji apakah terdapat pengaruh dari treatment terhadap variabel yang digunakan maka dilakukan uji t. Berikut ini akan dijabarkan hasil penelitian uji beda tiap kelompok.

Tabel 3. Uji Beda kelompok imagery

Paired Samples Test		
Varibel bebas	Variabel terikat	Sig. (2tailed)
	Pre – Post percaya diri	.000
	Pre – Post konsentrasi	.000

Dari data tabel 3 signifikasi yang didapatkan dari data percaya diri 0,000 atau Sig. < 0,05 maka terdapat pengaruh signifikan latihan imagery terhadap percaya diri. Signifikasi oleh konsentrasi 0,000 atau Sig.

< 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan imagery terhadap peningkatan percaya diri

Tabel 4. Uji Beda kelompok self talk

Paired Samples Test		
Variabel bebas	Variabel terikat	Sig. (2tailed)
	Pre – Post Percaya diri	.001
	Pre – Post Konsentrasi	.003

data tabel 4 signifikasi yang didapatkan oleh konsentrasi 0,001 atau Sig. < 0,05 maka terdapat pengaruh signifikan latihan self talk terhadap konsentrasi. Signifikasi oleh

Konsentrasi 0,003 atau Sig.= 0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan self talk terhadap peningkatan konsentrasi.

Tabel 5. Uji Beda kelompok kontrol

Paired Samples Test		
Variabel bebas	Variabel terikat	Sig. (2tailed)
	Pre – Post Percaya diri	.592
	Pre – Post Konsentrasi	.224

Dari data tabel 5 signifikasi yang didapatkan oleh konsentrasi 0,595 atau Sig. > 0,05 maka tidak terdapat pengaruh signifikan kelompok kontrol terhadap percaya diri. Signifikasi oleh konsentrasi 0,224 atau Sig. >0,05 maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan kelompok kontrol terhadap peningkatan konsentrasi.

perbedaan tingkat percaya diri dan konsentrasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan hal ini dapat dilihat pada analisis uji t, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian treatment imagery dan self talk dapat meningkatkan percaya diri dan konsentrasi pada atlet ekstrakurikuler bolavoli SMPN 51 Surabaya.

Latihan imagery dan self talk dapat meningkatkan kemampuan psikologis yaitu percaya diri dan konsentrasi dilihat dari hasil analisa data yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini latihan mental

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis diterima. Hasil penelitian ini membuktikan adanya

imagery dan self talk dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi 4 kali pertemuan dalam 1 minggu untuk melihat peningkatan percaya diri dan konsentrasi. Sesuai dengan penjelasan Zetou, dkk dan Komarudin bahwa latihan mental imagery dan self talk akan memberikan berpengaruh jika dilaksanakan secara continue dan terprogram. Sejalan dengan pendapat Mylsidayu (2014: 97) untuk mendapatkan hasil optimal, latihan imagery hendaknya dilakukan setiap hari didukung oleh Valley & Greenleaf intensitas latihan yang rutin memungkinkan membantu atlet untuk memanfaatkan semua inderanya untuk menciptakan atau menampilkan kembali pola gerakan yang tepat yang ada dalam memory otaknya dengan baik.

KESIMPULAN

Dari data yang dihasilkan latihan mental imagery dan self talk dapat mempengaruhi dalam peningkatan percaya diri dan konsentrasi, walaupun jumlah dari hasil peningkatan tidak sama, dengan nilai imagery sebesar 0,000 dan self talk sebesar 0,001. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan mental imagery lebih signifikan untuk meningkatkan percaya diri dan konsentrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Fitria. 2018. *Pengaruh latihan imagery dan self-talk terhadap konsentrasi dan ketepatan tusukan dalam permainan anggar*. Jendela Olahraga.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosda Karya.
- Maksum, A. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mylsidayu, A. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Rushall, B. 2008. *Mental Skill Training for Sport*. San Diego State University and Sport Science Associates.
- Satiadarma. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Sinar Harapan.
- Setiatmoko, A. 2013. *Latihan Mental Bagi Atlet elit*. Bandung: Artikel.
- Setyawati, H. 2014. Strategi intervensi peningkatan rasa percaya diri melalui imagery training pada atlet wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health, and Sport*, 1(1),48-59
- Valley, R & Greenleaf 2001. Source of sport confidence. Conceptualization and inst. Sument development journal of sport & exercise psychology, 21, 54-80.
- Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggeloss, B., Makraki, E. (2012). The Effect of Self talk in Learning The Volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport & Exercise*. Vol 7, pp. 794-805.