



Pengetahuan Atlet tentang *Self Talk* sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam Permainan Bola Voli

Sujarwo*

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.
Email Korespondensi: jarwo@uny.ac.id

Informasi Artikel:

Dikirim: 6 September 2021

Direvisi: 13 Maret 2022

Diterbitkan: 12 Juni 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet bola voli tentang salah satu bentuk latihan psikologis yaitu *self talk* untuk mengatasi tekanan dalam permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Subjek penelitian dalam penelitian ini 30 orang atlet. Pengambilan data menggunakan instrumen berbentuk tes butir soal dengan aplikasi *google form*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan atlet tentang *self talk* sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam permainan bola voli, sebagai berikut: sejumlah 10 atlet atau 33.33% kategori Tinggi; 12 atlet atau 40% kategori sedang, 8 atlet atau 26.67% kategori Rendah. Tidak ada atlet yang pengetahuannya kurang. Atlet perlu meningkatkan pengetahuan tentang latihan mental khususnya *self talk* untuk mengatasi tekanan saat pertandingan.

Kata Kunci: atlet; *self talk*; tekanan; bola voli.

Athletes' knowledge of Self Talk as a solution to overcome pressure in Volleyball Games

ABSTRACT

This study aims to determine the level of knowledge of volleyball athletes about one form of psychological exercise, namely self talk to overcome pressure in volleyball games. The research method used in this study uses descriptive quantitative research with survey techniques. The research subjects in this study were 30 athletes. Data retrieval using an instrument in the form of a test item with the google form application. The data analysis technique used descriptive statistics. The results showed the level of knowledge of athletes about self-talk as a solution to overcome pressure in volleyball games, as follows: a total of 10 athletes or 33.33% in the High category; 12 athletes or 40% medium category, 8 athletes or 26.67% Low category. There is no athlete who lacks knowledge. Athletes need to increase their knowledge of mental training, especially self-talk to cope with pressure during matches.

Keywords: athlete, self talk, pressure, volleyball

PENDAHULUAN

Permainan bola voli modern dengan sistem *rallypoint* ini, sangat mengutamakan faktor psikis, dimana faktor psikis ini sangat mendominasi pada saat kondisi permainan berimbang ataupun saling mengejar poin. Aspek psikis juga mempengaruhi kondisi fisik atlet, apabila kondisi psikis atlet sudah lelah maka kondisi fisik juga terbawa oleh situasi psikisnya. Hal ini sesuai dengan penelitian (Tabassum, Hussein, & Khadim, 2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet sangat setuju bahwa *self-talk* positif memiliki efek optimis yang signifikan pada penampilan mereka dan berkurang perasaan

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



dan emosi negatif sebelum dan selama kompetisi. Telah ditunjukkan bahwa *self-talk* meningkat dalam berulang saat acara berlangsung menjadi lebih menantang atau kompetitif. Pengaruh *self talk* juga dapat memperbaiki kesalahan teknik dalam bola voli, hal ini sesuai dengan penelitian (Zetou, Vernadakis, Bebetos, & Makraki, 2012) *self-talk* membantu atlet bola voli putri untuk meningkatkan penampilan dan pembelajaran keterampilan servis atas dan juga meningkatkan *self-efficacy* mereka. Penelitian serupa dilakukan oleh (Shariati & Kalkhoran, 2016) bahwa hasil menunjukkan bahwa berbagai jenis *self-talk* (instruksional dan motivasional) peningkatan kemampuan servis dalam bola voli. Selain secara psikis, kemampuan servis dalam bola voli juga dapat dilakukan dengan adaptasi jarak servis, sehingga *mind set* anak tentang jarak dalam melakukan servis akan bagus (Asmawi, 2019). Pada pemain pemula dalam bola voli instruksional *self talk* juga sangat bermanfaat bagi atlet untuk mengembangkan *skill* mereka (Boubouki & Perkos, 2014). Pada kemampuan smash, *self talk* juga sangat memiliki dampak terhadap kemampuan atlet, seperti hasil penelitian (Purnomo & Hariono, 2020).

Tekanan dalam pertandingan biasanya dialami oleh pemain bola voli, baik itu tekanan dari dalam individu maupun tekanan dari luar individu. Tekanan ini sebenarnya sangat baik untuk belajar atlet semakin tangguh baik dalam menghadapi tekanan yang sama maupun tekanan yang lebih dan berbeda tingkat kesulitannya. Hal ini sesuai dengan penelitian (Stanović, Milić, & Grgantov, 2020) pemain bola voli yang lebih sukses memiliki tingkat kecemasan dan harga diri kognitif dan somatik yang lebih tinggi dibandingkan dengan pemain yang kurang sukses. Atlet bola voli meskipun dalam permainan beregu namun pada penampilan *skill* secara individu, sehingga masing-masing individu harus memiliki ketangguhan mental yang baik, sehingga sangat penting bagi atlet bola voli menggunakan *self talk* untuk membuat tangguh terhadap tekanan permainan bola voli. Hal itu senada dengan penelitian (Hardy, Hall, & Hardy, 2005) bahwa terdapat perbedaan tingkat penggunaan *self talk* antara olahraga individu dengan olahraga tim, *self talk* lebih dominan digunakan oleh atlet pada olahraga individu. Pada penelitian sebelumnya latihan *self talk* ini banyak digunakan oleh atlet pada olahraga individu, sangat signifikan hasilnya. Tekanan pertandingan dalam olahraga beregu lebih kompleks dibandingkan olahraga individu. Tekanan itu dapat terjadi baik secara internal maupun eksternal. Sehingga peneliti sangat tertarik untuk meneliti latihan mental *self talk* apabila dilatihkan kepada atlet pada olahraga beregu seperti bola voli. Sehingga kebaruan penelitian ini adalah latihan *self talk* untuk olahraga beregu seperti bola voli apakah dapat berpengaruh terhadap kemampuan atlet bola voli dalam mengatasi tekanan dalam pertandingan.

Urgensi dalam penelitian ini bahwa atlet perlu memiliki pengetahuan tentang latihan mental salah satunya *self talk* baik positif *self talk*, *self talk* dilakukan sendiri atau dengan instruksi pelatih, untuk menguatkan aspek psikologinya di antaranya: kepercayaan dirinya dan meningkatkan *skill* keterampilan dan performanya dalam latihan maupun pertandingan. Atlet akan mampu mengatasi tekanan dalam latihan maupun pertandingan dengan kemampuan *self talk* yang dimiliki. Isi dari *self talk* berupa kata-kata positif yang berbentuk gagasan yang harus selalu ditekankan dalam diri atlet bola

voli, untuk mengubah perasaan yang negatif untuk menjadi *positif mind* atau berpikir positif dengan apa yang dihadapi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Subjek penelitian dalam penelitian ini 30 orang atlet bola voli. Subjek penelitian merupakan atlet bola voli di sepuluh klub resmi di kabupaten Bantul Yogyakarta dengan usia antara 15 – 22 tahun. Subjek penelitian juga memiliki pengalaman berlatih bola voli yang bervariasi dari 1 – 10 tahun. Pengambilan data menggunakan instrumen berbentuk tes butir soal dengan aplikasi *google form*. Terdapat 10 item butir pertanyaan yang digunakan untuk menggali informasi tentang pengetahuan atlet tentang latihan mental, khususnya *self talk*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Kategori pengetahuan atlet tentang *self talk* akan dikelompokkan dalam empat kategori, yaitu: tinggi, sedang, rendah dan kurang.

HASIL

Berikut pertanyaan yang digunakan untuk menggali informasi tentang pengetahuan atlet tentang latihan mental *self talk* untuk mengatasi tekanan dalam permainan bola voli:

Tabel 1. Daftar Pertanyaan

No.	Pertanyaan
1.	Pengertian <i>Self Talk</i> adalah....
2.	<i>Self Talk</i> bisa dilakukan dengan....
3.	<i>Positive self talk</i> biasanya dilakukan oleh atlet yang....
4.	<i>Negative self talk</i> biasanya dilakukan oleh atlet yang....
5.	Berikut manfaat positif <i>self talk</i> , kecuali....
6.	Kata-kata yang dipakai dalam <i>self talk</i> hendaknya kata yang....
7.	Berikut kata yang tepat untuk <i>self talk</i> pada saat anda sedang tertekan pada saat bertanding, yaitu....
8.	Kapan anda melakukan <i>self talk</i> , yaitu pada saat....
9.	Hal apa yang diungkapkan dalam <i>self talk</i>
10.	<i>Self Talk</i> merupakan latihan mental untuk

Tabel 2. Hasil Olah Data Penelitian

Interval	Frekuensi	%	Katagori
76 - 100	10	33.33	Tinggi
51 - 75	12	40	Sedang
26 - 50	8	26.67	Rendah
0 - 25	0	0	Kurang

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan atlet tentang *self talk* sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam permainan bola voli, sebagai berikut: sejumlah

10 atlet atau 33.33% kategori Tinggi; 12 atlet atau 40% kategori sedang, 8 atlet atau 26.67% kategori Rendah. Tidak ada atlet yang pengetahuannya kurang.

PEMBAHASAN

Latihan *self talk* perlu diprogram dengan baik, mulai dari *goal setting* atau penentuan target, *self-talk* positif, dan imajinasi, memiliki efek positif yang signifikan pada sifat dan menyatakan kepercayaan diri pemain bola voli remaja putra dalam studi saat ini, disarankan untuk memasukkan pelatihan tersebut dan mempraktekkan program bersama dengan latihan fisik dan keterampilan dalam agenda pelatih untuk menciptakan derajat kepercayaan diri diperlukan untuk penampilan puncak pada saat pertandingan (Heydari, Soltani, & Mohammadi-Nezhad, 2018). Atlet sebagian besar menggunakan *self talk* untuk strategi, skala latihan yang paling sering digunakan adalah *self-talk* dan persentase penggunaan terendah adalah kontrol perhatian. Sedangkan hasil skala persaingan menunjukkan bahwa strategi yang paling banyak digunakan adalah aktivasi dan strategi yang paling rendah digunakan adalah relaksasi. Sedangkan perbandingan perbedaan antara strategi skala latihan dan kompetisi ditemukan bahwa kecuali penetapan tujuan dan citra semua strategi lain menunjukkan perbedaan yang signifikan. Rata-rata strategi kinerja psikologis pemain bola voli dipastikan dan ditunjukkan bahwa strategi mana yang harus dipikirkan dan difokuskan (Feralan, İbiş, & Miçooğulları, 2020).

Terdapat dua teknik dalam melakukan *self talk*, yaitu diucapkan dalam hati dan disuarakan dengan lantang, keduanya memiliki dampak terhadap konsentrasi atlet, hal ini sesuai dengan penelitian (Fitria, 2018). *Self talk* juga merupakan salah satu teknik mental training untuk menurunkan tekanan kecemasan atlet, *self talk* bisa bermanfaat bagi seluruh atlet dengan usia yang berbeda, dan level kemampuan yang berbeda juga (Hasanah & Refanthira, 2019). Positif *self talk* akan membuat atlet menjadi lebih optimis, dan sedangkan negatif *self talk* akan membuat atlet semakin depresi. Manfaat *self talk* pada atlet akan membuat atlet semakin bagus dalam keterampilan motorik dan juga ketepatan dalam melakukan tugas, ini sesuai dengan penelitian (Byrne, 2017). Latihan mental dengan *self talk* jika dipadu dengan latihan yang lain akan lebih cepat dan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan smash bola voli (Majlesi Ardehjani, Mokhtari, & Tayyari, 2013). Selain latihan mental seperti *self talk*, latihan rutin dan juga akurasi dalam melakukan teknik tetap harus dilakukan, sehingga hasilnya performa *skill* seperti servis atlet bola voli akan maksimal (Billing, 2014). *Self talk* dapat dilakukan sendiri oleh atlet, juga dapat diinstruksi oleh pelatih, namun akan lebih baik jika *self talk* pada saat tertentu dilakukan oleh atlet, mengingat kondisi di dalam lapangan hanya atlet yang bisa memahami (Candra, Antika, Budiyanto, Sobihin, & Hermawan, 2020).

Manfaat *self talk* jika dilakukan dengan baik akan membawa dampak yang signifikan pada aspek motivasi, belajar, kinestetik, kontrol emosi, merasa lebih baik dan lebih kuat (Bülbül & Akyol, 2020). Selain latihan mental latihan fisik juga merupakan sumber kepercayaan diri yang tinggi bagi seorang pemain bola voli putri (P & Scholar, 2021). Pemain bola voli harus memiliki mental yang tangguh, di antaranya: keaktifan,

percaya diri yang tinggi, hasrat yang tinggi, dapat mengatasi suatu masalah, kemampuan komunikasi dan pemahaman yang tinggi, memiliki fokus akan tujuan (Bashir, 2018). Ketegangan yang dialami atlet biasanya dipengaruhi oleh level kompetisi dan juga level pengalaman atlet mengikuti kompetisi, sehingga atlet yang bermain di level tinggi juga memiliki tekanan kecemasan yang tinggi juga, demikian juga pengalaman bertanding yang masih minim juga akan mempengaruhi besarnya tekanan yang dialami atlet (Gezelsofloo, Parsian, Choorli, & Feizi, 2013). Intervensi latihan *self talk* pada talet junior bola voli juga sangat memiliki dampak yang signifikan pada kemampuan psikologisnya (Walter, Nikoleizig, & Alfermann, 2019).

KESIMPULAN

Atlet perlu meningkatkan pengetahuan tentang latihan mental khususnya *self talk* untuk mengatasi tekanan saat pertandingan. Pelatih harus memprogramkan kepada atletnya agar memiliki kemampuan mental yang bagus, salah satunya *self talk* untuk mendukung performa dalam latihan dan pertandingan bola voli. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya, agar lebih komprehensif bisa diteliti dari aspek psikologis lainnya, atau menambahkan variabel dalam penelitian ini seperti visualisasi untuk mengurangi tekanan atlet dalam menghadapi suatu latihan dan juga pertandingan. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan aspek pengalaman bertanding dan juga frekuensi latihan yang dimiliki atlet sebagai bahasan dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawi, M. (2019). The effect of servis exercise with stage distance on service result in ball game volley. *JIPES-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 5(02), 67–76.
- Bashir, M. (2018). *Journal of advances in sports and physical education*.
- Billing, L. E. (2014). *Pre-performance routines among club volleyball players: The relationship between routines and accuracy in serving*. University of Minnesota.
- Boubouki, S., & Perkos, S. (2014). The effects of instructional self-talk on female volleyball performance during training. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 12(2), 170–175.
- Bülbul, A., & Akyol, G. (2020). The effect of self-talk on athletes. *African Educational Research Journal*, 8(3), 640–648.
- Byrne, S. (2017). *The effects of self-talk on gross motor and precision tasks in softball*. Memorial University of Newfoundland.
- Candra, A. R. D., Antika, E. R., Budiyanoto, K. S., Sobihin, S., & Hermawan, H. (2020). *How to increase the athletes psychological skills?: Design and Development of Self-talk Guidance for Athletes*.
- Feralan, A. Ö., İbiş, S., & Miçoogulları, B. O. (2020). Evaluation of psychological performance strategies of volleyball players: Voleybolcuların psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 17(3), 812–821.
- Fitria, F. (2018). Pengaruh latihan imagery dan self-talk terhadap konsentrasi dan ketepatan tusukan dalam permainan anggar. *Jendela Olahraga*, 3(2).
- Gezelsofloo, H., Parsian, H., Choorli, A., & Feizi, M. R. (2013). The impact of pre-competition anger on self-confidence and success of volleyball players in premier

- league and its relation with athletes' experience. *Journal of Educational and Management Studies*, 215–220.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 905–917.
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2019). Human problems: competitive anxiety in sport performer and various treatments to reduce it. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 144–148.
- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, (4).
- Majlesi Ardehjani, S., Mokhtari, P., & Tayyari, F. (2013). the impact of imagery on self-efficacy and volleyball spike performance: Mediating role of positive self-talk. *Annals of Applied Sport Science*, 1(4), 27–36.
- P, A. R., & Scholar, M. P. (2021). *Analysis of sources of sports confidence among international female volleyball players*. 7(11), 204–206.
- Purnomo, A., & Hariono, A. (2020). Self-confidence due to ability of three meter smash in volleyball. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 541–549.
- Shariati, A., & Kalkhoran, J. F. (2016). The effect of instructional and motivational self-talk on warm-up decrement in volleyball serving skill. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Stanović, N., Milić, M., & Grgantov, Z. (2020). *Competitive state anxiety and self-esteem in youth female volleyball players of different players roles and competitive efficacy*.
- Tabassum, Y., Hussein, H., & Khadim, I. (2021). *Effect of self-talk on male intervarsity volleyball players' performance*. *Global sociological Review*, VI (1), 63-69.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148.
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(4), 794–805.