

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

PENGARUH SELF TALK TERHADAP KECEMASAN PADA ATLET BULUTANGKIS MENJELANG PERTANDINGAN

ANGGI ESA OKTAVIANI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75986&lokasi=lokal>

Abstrak

Cabang olahraga Bulutangkis semakin banyak peminat yang akhirnya banyak pesaing-pesaing untuk menjadi atlet berprestasi, sehingga atlet harus memiliki mental yang baik sejak dini. Akan tetapi kesehatan mental yang di miliki atlet masih sangat kurang, maka dari itu tidak jarang seorang atlet meskipun ia telah mempelajari banyak teknik bermain bulutangkis dengan waktu yang cukup lama, namun kecemasan pada atlet masih sering muncul, terlebih saat menjelang pertandingan. Faktor yang menelatarbelakangi kecemasan pada atlet menjelang pertandingan adalah faktor internal yang datang dari dalam diri atlet, khususnya pembicaraan-pembicaraan pribadi atlet itu sendiri, atau yang biasa di kenal dengan self talk. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian non-eksperimen. Penelitian kuantitatif yaitu proses analisis menemukan hasil data yang berupa angka, sedangkan non-eksperimen yaitu penelitian yang tidak memiliki manipulasi variabel independen, terjadi secara alami. Sebanyak 107 atlet bulutangkis dari berbagai klub berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner. Pengumpulan data dengan menggunakan 2 skala. Untuk mengukur kecemasan bertanding adalah Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) yang diadopsi oleh Smith et al. (2006), sedangkan untuk mengukur self talk yaitu Automatic Self-Talk Questionnaire (ASTQ) yang diadopsi oleh Zourbanos et al. (2009). Hasil penelitian diperoleh nilai $r=39,8\%$, memiliki pengaruh positif yang signifikan sebesar $39,3\%$ dengan taraf signifikan sebesar $0.000 (>0.05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan dari self talk terhadap kecemasan pada atlet menjelang pertandingan. Oleh karena itu, semakin tinggi self talk pada atlet bulutangkis menjelang pertandingan maka semakin tinggi pula kecemasan atlet bulutangkis menjelang pertandingan. Berdasarkan hasil analisa dalam penelitian ini, penulis berharap self talk dapat diterapkan untuk latihan maupun pertandingan pada setiap club-club bulutangkis, agar atlet dapat memahami pengertian dan tujuan dari self talk, khususnya dalam menghadapi kecemasan menjelang pertandingan