

# **PENGARUH LATIHAN *SELF TALK* POSITIF TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMP NEGERI 15 YOGYAKARTA**

**Oleh Alfristo Kevin Pranata**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

email: kevinpranata13@gmail.com

## **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya mental peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw* dalam permainan bolabasket pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain perlakuan statis (*static group comparison*). Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta yang berjumlah 20 peserta (penelitian populasi). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah AAHPERD *free throw test*, dengan validitas dan reliabilitas instrumen antara 0,70 – 0,80. Teknik analisis data menggunakan *Paired Sampel T test* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *self talk* positif yang signifikan terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta. Dengan nilai *t* hitung (6,781) > *t* tabel (2,262), dan nilai *p* (0,000) < dari 0,05. Hasil peningkatan persentase kelompok eksperimen sebesar 67,213 % dan kelompok kontrol sebesar 4,347 %.

**Kata kunci : latihan *self talk* positif, *free throw*, Bolabasket**

## ***THE EFFECT OF POSITIVE SELF TALK TRAINING ON FREE THROW ABILITY ON THE PARTICIPANTS OF THE BASKETBALL EXTRACURRICULAR IN SMP NEGERI 15 YOGYAKARTA***

### **Abstract**

*This research was done based on the low mentality of the basketball extracurricular participants in SMP Negeri 15 Yogyakarta. The main purpose of this research is to analyze the positive self-talk training effects towards the ability of free throw in the basketball game for the participants who joins the basketball extracurricular in SMP Negeri 15 Yogyakarta batch 2015/2016.*

*This research is an experimental research with the use of static group comparison. The population of this research is the whole participants who join the basketball extracurricular and there are 20 participants. The instrument of this research is AAHPERD free throw test, with the validity and reliability instrument between 0,70% - 0,80%. The data technique analysis uses the Paired Sample T test at significance level of 0,05 or 5%.*

*The result of this research is that there is a significant effect of the positive self-talk training towards the ability of free throw to the basketball extracurricular participants in SMP Negeri 15 Yogyakarta. The T-values was 6,781 > t table was 2,262 and the p score is counted as 0,000 < 0,05. The improvement in the group experiment is 67,213% and group control is 4,347%.*

**Keyword: positive self-talk training, free throw, basketball**

## **PENDAHULUAN**

Dalam permainan bolabasket tiap pemain harus menguasai teknik *free throw*. Ketika terjadi pelanggaran dengan hukuman tembakan bebas maka yang melakukannya harus pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak lawan. Menurut Hal Wissel (2000: 51), sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), dengan keyakinan dan teknik yang benar kemungkinan gagal dalam tembakan bebas akan sedikit sekali.

Terdapat banyak latihan mental untuk meningkatkan percaya diri dan performa yang dapat diterapkan, salah satunya adalah *self talk* positif. *Self talk* merupakan bagian integral dari komponen intervensi psikologis atau program latihan keterampilan mental yang diajukan oleh psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku, dan penampilan. Menurut Wang, Huddleston dan Peng dalam Komarudin (2015 : 122), *Self talk* merupakan sebuah strategi psikologis yang digunakan oleh para atlet dan pelatih. *Self talk* diyakini dapat membantu atlet membangun kepercayaan diri. Menurut Hardy, Gammage, dan Hal dalam Komarudin (2015 : 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga.

Menurut pengalaman sebagai guru PPL di SMP Negeri 15 Yogyakarta yang juga pernah memantau latihan ekstrakurikuler dan sempat mendampingi

*try out*, peserta ekstrakurikuler memiliki kemampuan yang cukup baik dalam melakukan *shooting (free throw)*. Hal ini terlihat saat latihan. Tetapi hal ini berbanding terbalik ketika melakukan pertandingan atau *try out*. Peserta ekstrakurikuler nampak tidak percaya diri dalam melakukan *free throw*. Kepercayaan diri peserta ekstrakurikuler dinilai kurang karena tidak adanya pelatihan mental pada peserta ekstrakurikuler.

Berdasarkan penelitian tersebut di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Self Talk* Positif terhadap Kemampuan *Free Throw* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta”

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen Adapun desain penelitian ini menggunakan Perbandingan Kelompok Statis (*the static group comparison design*). Artinya, penelitian yang dilakukan dengan cara menyeleksi dua kelas untuk penelitian. Dua kelas antara lain adalah satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang berjumlah sama. Pada desain penelitian ini terdapat dua tes yaitu *pre test* dan *post test*. Rancangan penelitian sebagai berikut.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta dan lapangan bolabasket kridosono. Waktu pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 19 April 2016, sedangkan data *posttest* 22 Mei 2016. Pemberian latihan dilaksanakan

pada tanggal 24 April sampai 19 Mei 2016.

### **Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta yang berjumlah 20 siswa. Merupakan penelitian populasi maka semua populasi akan dites.

### **Posedur Penelitian**

Peserta ekstrakurikuler melakukan *pretest* dengan menggunakan *free throw test*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama. Kelompok eksperimen diberikan latihan *free throw* dan *treatment* berupa latihan *self talk* positif. Sedangkan kelompok Kontrol hanya diberikan latihan *free throw*. Latihan dilaksanakan tiga kali seminggu selama satu bulan. Setelah mendapatkan latihan selama satu bulan dilakukan *posttest*. Kemudian dibandingkan antara *pretest* dan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-t

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *free throw test*. dengan validitas dan reliabilitas instrumen antara 0,70 – 0,80. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *tes free throw* setelah itu peserta ekstrakurikuler dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen akan mendapatkan latihan *free throw* dan *treatment* berupa latihan *self talk* positif, sedangkan kelompok kontrol hanya akan mendapat latihan *free throw* tanpa adanya *treatment self talk*

positif. Pengukurannya menggunakan *pre-test* dan *pos-test*.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini tidak menggunakan uji prasyarat dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian populasi, analisis data yang digunakan adalah uji-t sampel berpasangan. Pegaruh latihan *self talk* positif terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 yogyakarta, dianalisis sebagai berikut.

#### 1. Uji t

Penelitian ini menggunakan uji t sampel berpasangan dengan taraf signifikansi 0,05.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* pengaruh latihan *self talk positif* terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP negeri 15 Yogyakarta dapat dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. **Data Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta Pretest Kelompok Kontrol**

Hasil *pretest free throw* kelompok kontrol peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta, diperoleh nilai minimum = 1; nilai maksimum = 7; rerata = 4,60; median = 5,50; modus = 6,00 dan *standard deviasi* = 2,270. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pretest Kemampuan Free Throw Kelompok Kontrol Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta**

No	Interval	F	Persentase
1	7-8	2	20
2	5-6	4	40
3	3-4	2	20
4	1-2	2	20
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

**2. Data Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta Pretest Kelompok Eksperimen**

Hasil *pretest free throw* kelompok eksperimen peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta, diperoleh nilai minimum = 3, nilai maksimum = 10; rerata = 6,10; median = 5,0; modus = 4,0 dan *standard deviasi* = 2,643. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Data Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta Pretest Kelompok Eksperimen**

No	Interval	F	Persentase
1	9-10	2	20
2	7-8	2	20
3	5-6	2	20
4	3-4	4	40
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

**3. Data Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta Posttest Kelompok Kontrol**

Hasil *posttest free throw* kelompok kontrol peserta ekstrakurikuler

bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta, diperoleh nilai minimum = 2, nilai maksimum = 7; rerata = 4,8; median = 5,0; modus = 7,0 dan *standard deviasi* = 2,201. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Data Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta Posttest Kelompok Kontrol**

No	Interval	F	Persentase
1	7-8	4	40
2	5-6	1	10
3	3-4	3	30
4	1-2	2	20
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

**4. Data Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta Posttest Kelompok Eksperimen**

Hasil *posttest free throw* kelompok eksperimen peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 15 Yogyakarta, diperoleh nilai minimum = 6, nilai maksimum = 13; rerata = 10,20; median = 11,50; modus = 12 dan *standard deviasi* = 2,440. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Distribusi Data Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta Posttest Kelompok Kontrol**

No	Interval	F	Persentase
1	12-13	5	50
2	10-11	1	10
3	8-9	3	30
4	6-7	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

## 5. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini untuk mengetahui hasil uji t. Hasil uji T dapat dilihat sebagai berikut:

### a. Uji T (*Paired Sample T Test*)

Tabel 4

<i>Pretest – posttest</i>	D	T	T	P	Sig
	f	tab	hitu		5 %
		el	ng		
Kelompok Kontrol	9	2,262	0,802	0,443	0,05
Kelompok Eksperimen	9	2,262	6,781	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat dijelaskan bahwa:

#### (1) Kelompok Kontrol

Diperoleh nilai t hitung (0,802) < t tabel (2,262), dan nilai p (0,443) > dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih kecil dari pada t tabel. Hasil tersebut diartikan Ha: ditolak dan Ho: diterima. Hasil tersebut dapat diartikan ada peningkatan tetapi tidak signifikan terhadap kemampuan *free throw* tanpa latihan *self talk* positif pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta.

#### (2) Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil analisis data tersebut diperoleh nilai t hitung (6,781) > t tabel (2,262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel. Hasil tersebut diartikan Ha: diterima dan Ho: ditolak. Hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh latihan *self talk* positif yang signifikan terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta.

## Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh hasil yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *self talk* positif yang signifikan terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta dengan nilai t hitung (6,781) > t tabel (2,262). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erpan Herdiana (2013) bahwa ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan servis tinggi dan lob bertahan pada olahraga bulu tangkis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Felix Rifaldi (2012) juga menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (2) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap konsentrasi atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (3) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (4) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta, (5) ada perbedaan keefektifan latihan *imagery relaxation* dan latihan *self talk* terhadap konsentrasi dan keberhasilan 3 *points shoot* atlet putra tim libama bolabasket UPN Veteran Yogyakarta.

Tidak hanya berdasarkan penelitian yang relevan, para ahli juga berpendapat bahwa ada pengaruh latihan *self talk* dengan peningkatan kemampuan dan performa. Hardy, Gammage, dan Hall dalam Komarudin (2015 : 125) menyatakan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Selain itu, Gardner, Moore dan Martin dalam Komarudin (2015 : 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan performa atlet dalam kompetitif.

## KESIMPULAN dan SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *self talk* positif yang signifikan terhadap kemampuan *free throw* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 15 Yogyakarta. Dengan nilai  $t$  hitung (6,781) >  $t$  tabel (2,262), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05. Hasil peningkatan persentase kelompok eksperimen sebesar 67,213 % dan kelompok kontrol sebesar 4,347 %.

### Saran

Saran yang dapat penyusun berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai kemampuan *free throw* yang kurang, supaya bisa meningkatkan kemampuannya dengan cara berlatih salah satunya dengan latihan *self talk* positif.
2. Bagi pelatih agar selalu memperhatikan kemampuan anak dalam olahraga bolabasket dengan memberikan pembelajaran dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai keterampilan bolabasket yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga kemampuan *free throw* dapat teridentifikasi lebih luas lagi.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan metode latihan yang berbeda sehingga metode latihan yang berpengaruh terhadap kemampuan *free throw* peserta didik dapat teridentifikasi lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. (2007). *Permainan bola basket*. Surakarta : Era Intermedia, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
- Beretsky,S. (2011). *Dont Ditch the Positive Self Talk..* Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Brend Rushall. (2008). *Mental Skill Training for Sport*. San Diego State University and Sport Science Associates: Sports Science Associates
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball A First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Felix Rifaldi. (2012). *Pengaruh Latihan Imagery Relaxation dan Self Talk terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan 3 Points Shoot Atlet Putra Bolabasket*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY
- FIBA Central Board Team, (2014). *Official basketball rules 2014*. Barcelona: FIBA
- Guntur Utomo. (2009) dalam situs [www.psikologiolahraga.wordpress.com](http://www.psikologiolahraga.wordpress.com) (7 Februari 2016)
- Hall Wissel. (1996). *Bolabasket: Langkah untuk Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- \_\_\_\_\_. (2012). *Basketball Steps to Success Third Edition*. United States: Human Kinetics.
- Imam Sodiqun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Jon Oliver. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Jones & Hardy. (1990). *Stress in Elite Sport: Experiences of Some Elite Performance*. New York: Jhon Wiley and Sons
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002). Departemen Pendidikan Nasional Edisi ke-3. Balai Pustaka, Jakarta. Gramedia.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Lukw Behnche. (2004). *Mental Skill Training for Sport: Enhancing Performance*. Melbourne: The Mental Athletes. <http://www.thementalandphysical>.
- Perbasi. (2002). *Buku Peraturan Resmi Bolabasket 2002*. Jakarta: Perbasi
- Rohinah MN. (2012). *The Hidden Curriculum Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani
- Sugiyono (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. (1983). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawala.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Statistik II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tadros Nabil. (2000). *Basketball Coaches Guidance – Olympic Solidarity*, Toroto
- Tite Juliantine dkk. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Tulus Tri Karsono. (2010). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Bahu, dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Di Sma Muhamaddiyah 7 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK – UNY.
- Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.