

## PENGARUH PELATIHAN *SELF-TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET LARI 100 METER

### *THE EFFECT OF SELF TALK TRAINING TOWARDS THE CONFIDENCE OF A 100 METERS RUNNERS*

**Achmad Effendi**

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: achmadeffendi092@gmail.com

**Miftakhul Jannah**

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain perlakuan *one grup pre-test* dan *post-test design* dengan menggunakan angket sebagai alat pengumpul data. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 atlet lari 100 meter yang tergabung dalam TC khusus. Data diperoleh dengan melakukan *pretest* dan *posttest* pada partisipan dengan menggunakan Instrumen skala kepercayaan diri. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah non parametrik Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian data menunjukkan ada pengaruh pelatihan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter (nilai signifikansi sebesar 0,028 ( $p < 0,05$ )).

**Kata Kunci :** *Self Talk*, Kepercayaan Diri, Atlet Lari 100 Meter.

#### **Abstract**

*This research aim to know the effect of self talk training towards the confidence of 100 meters runners. This research uses experimental research methods with quantitative approach. The design used in this research is using one group pre test and post test-design to collect data. The subjects in this study are 6 TC's 100 metres runners. The data from pre-test and post-test are obtained by using the Instrument scale confidence. The analysis of the data used in this research is a non parametric Wilcoxon Test. The results of the research shows there is significance relation (0.028) between self talk training and the runners' confidence ( $p < 0.05$ )).*

**Keywords:** *Self Talk, Confidence, Athlete 100 meters runners.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu aktivitas seseorang untuk melatih tubuh baik itu jasmani atau rohani di mana orang yang melakukan olah raga secara teratur akan mendapatkan manfaat khususnya kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga juga mempunyai peran penting dalam bidang pendidikan, rekreasi dan prestasi seperti yang tertulis dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pada Bab VI pasal 17. Berdasarkan undang-undang tersebut, olahraga prestasi merupakan hal yang dapat menunjukan kemampuan diri dalam segi prestasi yang didapat setelah menjuarai suatu perlombaan dan bila prestasi tersebut berkembang maka akan membawa diri sebagai atlet yang mewakili Indonesia dalam perlombaan bergengsi di luar negeri.

Olahraga prestasi memiliki banyak macam dan salah satu dari cabang olahraga tersebut yang diperlombakan adalah atletik. Menurut Kamus Besar

Bahasa Indonesia/KBBI (2008) atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri atas lari, lompat, dan lempar (yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Salah satu cabang olahraga dalam atletik yang sering diperlombakan dalam kejuaraan atletik adalah lari. Kelebihan cabang olahraga lari dibanding dengan yang lain dalam atletik yaitu kompetisi lari memiliki kemeriahan saat perlombaan yang menunjukkan semangat persaingan antar atlet ketika dilapangan. Kelebihan cabang olahraga lari dibanding dengan yang lain dalam atletik yaitu kompetisi lari saat perlombaan yang menunjukkan semangat persaingan antar atlet ketika dilapangan yang membuat para penonton menjadi bersemangat, dan selain itu lari juga teknik yang digunakan lebih mudah dilakukan dibanding cabang olahraga atletik lainnya. Lari dalam olahraga atletik terdapat beberapa kategori yaitu 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Sukadiyanto (dalam Anggara, 2017) menyebutkan jarak yang ditempuh oleh pelari tergolong pendek ini menuntut pelari untuk berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 100 meter,

karena faktor utama dalam menentukan pemenangnya adalah dari faktor kecepatan.

Perbedaan antara lari jarak 100 meter dengan cabang lari yang lain yaitu pelari 100 meter dengan jarak yang pendek dituntut untuk berlari sekencang-kencangnya dan bersaing bersama pelari yang lain. Lari 100 meter ini merupakan lari yang mengandalkan kecepatan dari pertama kali start dikarenakan jarak yang pendek lari 100 meter ini juga biasanya disebut juga *run sprint* bedanya dengan lari 200 meter yang bisa mengandalkan kecepatan ketika kalah dari posisi start. Lari 400 meter juga berbeda dengan lari jarak 100 meter, yaitu perbedaannya adalah pada jarak dan kecepatan yang ditunjukkan pelari ketika awalan atau *start* dan bisa meningkatkan kecepatannya pada jarak 200 bahkan sampai 400 meter (sampai finish) lari 400 meter tergolong pada lari jarak menengah.

Kepercayaan diri itu sendiri merupakan salah satu komponen penting bagi setiap individu terutama bagi atlet saat bertanding (Mylsidayu, 2014). Hays (dalam Jannah, 2017) menyebutkan bahwa kepercayaan diri yang tinggi dalam olahraga akan memberikan efek positif pada pikiran, perasaan, dan perilaku atlet untuk meningkatkan performannya.

Menurut Horn (Mylsidayu, 2014) mendefinisikan *self confidence* sebagai keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan, untuk mencapai keberhasilan maksudnya *self confidence* berakar pada keyakinan dan harapan. David dan Palladino (dalam Syarifa, 2012) menjelaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri individu akan menyebabkan rendahnya motivasi, yang menunjukkan rendahnya persepsi terhadap kemampuan dirinya dan tidak dapat mengembangkan diri dari metode pelatihan yang diberikan oleh pelatihnya.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan kepada dua orang atlet lari "JL" dan "MA". "JL" dan "MA" mengatakan saat latihan mereka bisa berlari dengan cepat (hasil yang baik). Namun saat perlombaan hasilnya berubah dengan saat latihan. "MA" mengatakannya pada saat pertandingan "MA" merasa cemas, gugup, dan tidak yakin dengan kemampuannya. "MA" secara tidak langsung sudah kalah sebelum bertanding. Sebelum perlombaan dimulai ia menunjukkan ketidakpercayaan dengan dirinya dan hal itu terjadi disebabkan oleh rasa kepercayaan diri yang rendah, sehingga akan menghambat semua potensi dan kemampuan mereka secara maksimal. Maka dari itu dibutuhkan suatu cara untuk memunculkan kepercayaan diri seseorang dalam kondisi tertentu dan salah satu caranya adalah dengan menggunakan pelatihan *self talk*.

Pelatihan Jika atlet mampu melakukan pelatihan *self talk* maka atlet akan mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka, memicu kontrol emosi yang

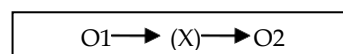
baik saat latihan ataupun saat perlombaan berlangsung. Atlet yang sukses adalah atlet yang sangat termotivasi, fokus, dan percaya diri. *Self talk* terdapat dua macam yaitu *self talk* yang mengandung muatan positif dan *self talk* mengandung muatan negatif dan dua hal tersebut memiliki perbedaan. Namun yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self talk* dengan muatan positif didalamnya.

Dalam penelitian ini hanya berfokus pada pelatihan *self talk*, Pemberian pelatihan mengenai *self talk* kepada setiap individu dapat memberikan keyakinan pada dirinya dan hal tersebut mendapat memberikan efek kepada atlet lari 100 meter. Jika atlet mampu melakukan pelatihan *self talk* maka atlet akan mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka, memicu kontrol emosi yang baik saat latihan ataupun saat perlombaan berlangsung. Jika pelatihan *self talk* teruji dapat meningkatkan kepercayaan diri pada atlet lari 100 meter, ini bermakna pelatihan *self talk* memberikan efek baik dan berhasil terhadap atlet lari 100 meter.

## METODE

Berdasarkan judul penelitian ini yakni "Pengaruh Pelatihan *Self Talk* terhadap Kepercayaan Diri Atlet Lari 100 Meter", maka rancangan penelitian menggunakan metode eksperimen. Menurut Latipun (dalam Jannah, 2016) penelitian eksperimen yang sengaja dilakukan, manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok, dan setelah perlakuan diberikan kemudian dilihat pengaruhnya.

Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan berupa pelatihan *self talk* untuk mengetahui efek yang ditimbulkan terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. Penelitian eksperimen ini menggunakan jenis desain *one group pre test-post test design* yang merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan melakukan dua kali pengukuran variabel terikat sebelum perlakuan diberikan. Pengukuran yang pertama (*pretest*) dilakukan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri sebelum dilakukan *self talk* dan pengukuran kedua (*posttest*) dilakukan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kepercayaan diri pada atlet lari 100 meter setelah dilakukan pelatihan *self talk*.



Gambar 1. Notasi Desain Eksperimen *one group pre test-post test design*

Sumber : Jannah (2016)

- O1 : *Pre test*, untuk mengukur kepercayaan diri pada atlet lari 100 meter sebelum dilakukan pelatihan *self talk*
- X : *Treatment*, pelaksanaan pelatihan *self talk*
- O2 : *Post test*, untuk mengukur kepercayaan diri pada atlet lari 100 meter setelah dilakukan pelatihan *self talk*

Penelitian ini dilakukan di Wisma Hasanah tempat karantina atlet lari 100 meter yang tergabung dalam masa pembinaan *Training Center* Khusus dan latihan fisik di Lapangan Oentong Poedjadi Fakultas Ilmu Olahraga (FIO) Universitas Negeri Surabaya, Kelurahan Lidah Wetan Kecamatan Menganti Kota Surabaya.

Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Penggunaan teknik sampling jenuh dikarenakan jumlah populasi yang ada terbatas hanya sebanyak enam orang yang memenuhi kriteria penelitian. Kemudian instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa kuisisioner atau angket yang disusun sendiri oleh peneliti yang dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat dengan menggunakan skala *likert*.

Pada penelitian ini, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Pertama, sebelum eksperimen atlet diberi *pre-test* dengan menggunakan angket yang berkaitan dengan kepercayaan diri. Kemudian pemberian perlakuan (*treatment*) berupa pelatihan *self talk* sesuai dengan tahapan. Setelah pemberian perlakuan, dilakukan pengukuran kedua dengan pemberian *post-test* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *treatment* yang diberikan kepada subjek yang diteliti.

Setelah memperoleh data yang diperlukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis data diperlukan agar peneliti dapat mengetahui hasil keseluruhan dari data yang telah dihimpun. Dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah untuk mengetahui apakah pelatihan *self talk* berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter.

Pada penelitian ini untuk membuktikan hipotesis digunakan uji perangkat *wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)* dengan metode statistik non parametrik. Perhitungan dalam penelitian ini akan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 24.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

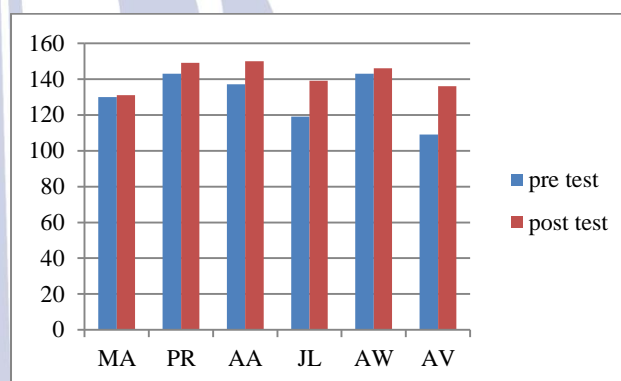
Statistik deskriptif pada penelitian ini dapat digambarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Data Penelitian

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	130,17	141,83
SD	13,776	7,679

Tabel diatas menunjukkan nilai *mean pretest* pada subjek penelitian sebesar 130,17 dan nilai *mean posttest* sebesar 141,83. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan mean antara *pretest* dan *posttest* subjek, yakni sebesar 11,66. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan kepercayaan diri pada subjek. Berikut ini disajikan diagram berisi *pretest* dan *posttest* dari seluruh subjek penelitian untuk memperjelas hasil penelitian ini.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan, didapatkan data sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan diagram data diatas, dapat dilihat bahwa 6 orang subjek penelitian mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah mendapatkan perlakuan *self talk*.

Tabel 2. Ranking

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>posttest - pretest</i>	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3,50	21,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
<b>Total</b>		6		

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus *Wilcoxon Signed rank Test*, nilai-nilai yang di dapat adalah nilai *mean rank* dan *sum of ranks* dari kelompok *negatif ranks*, *positive ranks* dan *ties*. *Negatif ranks* adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) nilainya lebih rendah dari nilai kelompok pertama (*pretest*). *Positive ranks* adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (*posttest*) lebih tinggi dari



nilai kelompok pertama (*pretest*). Sedangkan *ties* adalah nilai kelompok kedua (*posttest*) sama besarnya dengan nilai kelompok pertama (*pretest*). Simbol N menunjukkan jumlahnya, Mean Rank adalah peringkat rata-ratanya dan sum of ranks adalah jumlah dari peringkatnya.

Tabel 3. Hasil Statistik Uji *Wilcoxon*

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Posttest - Pretest
Z	-2,201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028
a. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil nilai Z yang didapat sebesar -2,201<sup>b</sup> dengan p value (*Asymp. Sig 2 tailed*) sebesar 0,28 di mana kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah terdapat perbedaan bermakna antara kelompok *pretest* dan *posttest*. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh pelatihan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter.

### Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan ada perbedaan skor kepercayaan diri antara sebelum dan sesudah mendapat perlakuan (*Sig.*=0.028, *p*<0.05). Maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian pelatihan *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet lari 100 meter.

Pada awal penelitian subjek diberikan *pretest* untuk mengukur variabel yang diteliti sebelum diberikannya perlakuan, kemudian subjek diberikan sebuah perlakuan berupa *self talk* dan setelah melakukannya perlakuan pada akhir sesi dilakukan pemberian *posttest* untuk melihat hasilnya setelah melakukan *self talk*. Hasil yang telah didapat dari *pretest* dan *posttest* kemudian dihitung menggunakan Uji *Wilcoxon* dan didapatkan nilai signifikansi 0.028, *p*<0.05.

Dari Uji *Wilcoxon* juga didapatkan nilai rata-rata pada *pretest* dan *posttest* untuk variabel kepercayaan diri mengalami peningkatan sebanyak 11,67 dari awal nilai rata-rata *pretest* 130,1 naik pada nilai rata-rata *posttest* 141,8. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh pelatihan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan mental *self talk* efektif digunakan oleh atlet dalam olahraga. Atlet selama pemberian pelatihan *self talk* terlihat fokus dan mengikuti setiap instruksi *trainer*, karena pada akhir sesi atlet terlihat fokus dan berkeringat ketika mempraktekan instruksi dari *trainer*. Menurut Adisasmito (2007) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi dengan optimal pada atlet ada tiga yaitu: faktor teknik, fisik, dan psikologis. Menurut Jannah (2017)

seorang atlet yang terampil dapat menunjukkan performan yang tidak konsisten bagus dikarenakan ada keraguan dalam dirinya dan jika hal tersebut berulang, maka akan menurunkan kepercayaan diri atlet tersebut. Penelitian Wang dkk (Komarudin, 2013); menjelaskan bahwa *self talk* merupakan salah satu strategi psikologis umum yang digunakan oleh atlet, dan pelatih percaya bahwa *self talk* itu membantu meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Pelatihan *self talk* di perlukan untuk melatih mental atlet agar lebih siap ketika berlatih ataupun bertanding. *Self talk* merupakan teknik pelatihan mental yang berfokus memunculkan ingatan mengenai kelebihan atau kemampuan yang dimiliki oleh individu kemudian meyakinkan kalau dengan kelebihan itu mereka juga mampu melewati batasan diri mereka.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, atlet lari 100 meter bisa memahami *self talk* dengan baik dan mampu menerapkannya. Dalam observasi selama proses pemberian perlakuan *self talk* atlet dapat memunculkan dengan baik kelebihan yang mereka miliki seperti memiliki stamina yang bagus, reflek yang bagus saat awalan, dll. Kemudian diikuti dengan tarikan nafas yang berat, serta mengeluarkan keringat dan ketika ditanyai oleh *trainer* atlet tersebut mengatakan jika dirinya merasa bersemangat dan merasa bisa berlari dengan cepat. Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet berhasil melakukan *self talk* dengan baik sehingga dapat memicu rasa percaya diri lebih baik. Kepercayaan diri membuat atlet dapat memunculkan performanya dengan maksimal dan jika memiliki kepercayaan diri yang rendah maka atlet tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya.

Tabel 4.4 Data Subjek *Pretest - Posttest*

No	Subyek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gainscore</i>
1	MA	130	131	1
2	PR	143	149	6
3	AA	137	150	13
4	JL	119	139	20
5	AW	143	146	3
6	AV	109	136	27
Rata-rata		130.1	141.8	11.67

Tabel data subjek *pretest - posttest* diatas (tabel 4.4) merupakan hasil *pretest posttest* pada saat penelitian. Dari tabel tersebut di dapatkan hasil *pretest* menunjukkan nilai awal sebelum diberikannya perlakuan kemudian setelah di berikannya perlakuan berupa pelatihan *self talk* kemudian di ambil datanya dan dapat di ketahui para atlet mengalami peningkatan. Berdasarkan data tersebut juga didapatkan tiga dari enam atlet yang diteliti mengalami peningkatan yang tinggi seperti subjek AV, JL, dan AA, VA pada *pretest* mendapatkan nilai 109 dan pada saat *posttest* didapatkan hasil 136, dari hasil tersebut subjek

AV mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah melakukan pelatihan *self talk* dengan kenaikan nilai sebanyak 27 poin. Begitu juga dengan subjek AA dan JL, subjek AA mengalami peningkatan kepercayaan diri sebanyak 13 poin dan subjek JL mengalami peningkatan sebanyak 20 poin. Hal ini menunjukkan bahwa subjek AV, JL, AA telah mengalami peningkatan kepercayaan diri yang tinggi dan hal tersebut menunjukkan bahwa subjek AV, JL, AA telah mengikuti pelatihan *self talk* dengan sangat sungguh-sungguh, serta pelatihan mental berupa *self talk* ini cocok untuk diri mereka.

Berdasarkan tabel data subjek *pretest* – *posttest* diatas (tabel 4.4) untuk subjek MA, PR, AW juga mengalami peningkatan kepercayaan diri namun tidak terlalu signifikan seperti subjek MA yang mengalami peningkatan dengan nilai 1, kemudian PR dengan nilai 6, dan AW dengan nilai 3. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek MA, PR, AW juga mengalami peningkatan kepercayaan diri, namun tidak terlalu tinggi. Hal ini dikarenakan subjek MA, PR, dan AW tidak terlalu fokus mengikuti pelatihan yang di berikan, dan mungkin pelatihan *self talk* ini tidak terlalu cocok untuk mereka.

Berdasarkan hasil pembahasan, pelatihan *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet lari 100 meter. Pada saat pemberian perlakuan didapatkan hasil signifikansi 0.028,  $p < 0.05$  dan dari Uji *Wilcoxon* juga didapatkan nilai pada *pretest* dan *posttest* pada faktor kepercayaan diri para atlet mengalami peningkatan sebanyak 11,67 dari awal nilai rata-rata *pretest* 130,1 naik pada nilai rata-rata *posttest* 141,8. Akhir dari hasil penelitian yang telah diperoleh dari hasil hitung secara statistik menunjukkan bahwa pelatihan mental berupa *self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri, sehingga atlet kedepannya dapat menerapkannya pada saat berada dalam suatu pertandingan. Maka dapat dipastikan bahwa *self talk* mempengaruhi peningkatan kepercayaan diri atlet lari 100 meter.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. Berdasarkan hasil statistik Uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai signifikansi 0,028 lebih kecil dari 0,05 ( $0,028 < 0,05$ ) yang berarti hipotesis diterima. Dengan hasil yang telah didapatkan menunjukkan bahwa, ada pengaruh pelatihan *self talk* terhadap kepercayaan diri atlet lari 100 meter. Pengaruh ini merupakan peningkatan yang dapat dilihat melalui hasil nilai pada kolom *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Hasil yang telah dianalisis berdasarkan tabel uji *Wilcoxon* menunjukkan subjek penelitian pada *pretest* dan *posttest* ke enam subjek mengalami peningkatan kepercayaan diri.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut beberapa saran yang dapat peneliti berikan :

### 1. Bagi Pelatih

- a. Kedepannya pelatih dapat memberikan kesempatan kepada para atletnya untuk mendapatkan pelatihan secara mental dengan rutin, metode pelatihan *self talk* merupakan salah satu pelatihan mental yang ada masih banyak metode pelatihan mental lainnya yang dapat diberikan kepada atlet.
- b. Pelatih juga bisa menerapkan pelatihan mental yang telah diberikan kepada atlet pada saat latihan fisik agar atlet dapat menerapkan pelatihan mental dan menjadi semakin lebih baik lagi.

### 2. Bagi Atlet

- a. Peneliti mengharapkan dengan diberikannya pelatihan mental *self talk* atlet dapat menunjukkan performa yang maksimal pada saat pertandingan.
- b. Peneliti ingin para atlet memahami bahwa tidak hanya fisik saja yang harus dilatih, tetapi mental juga perlu dilatih, pentingnya pelatihan mental sangat diperlukan untuk menstabilkan emosi dan performa yang dimiliki agar dapat menunjukkan kemampuan yang terbaik.
- c. Pentingnya kepercayaan diri juga merupakan salah satu faktor yang harus dijaga, jika kepercayaan diri atlet rendah maka tidak akan bisa mengeluarkan kemampuan yang dimiliki dengan maksimal.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan subjek dengan jumlah yang lebih banyak karena pada penelitian ini subjek yang diteliti terbatas dan hanya atlet yang tergabung dalam *Training Center* Khusus dan hasil yang didapat tidak dapat digeneralisasikan secara luas.
- b. Kedepannya untuk penelitian ini peneliti selanjutnya bisa mengeksplor lebih jauh mengenai variabel kepercayaan diri.
- c. Kedepannya peneliti lain dapat menggunakan subjek dengan cabang olahraga yang lain karena pada penelitian ini menggunakan subjek atlet lari 100 meter.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L.S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Indonesia.

Anggara, T. (2017). Hubungan Koordinasi Mata kaki, Daya Ledak Otot Tungkai dan Percaya Diri dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter pada Atlet PPLP Bangka Belitung. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 08(2), 143. doi: <https://doi.org/10.21009/GJIK.082.06>

Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia.

Jannah, M. (2016). *Psikologi Eksperimen Sebuah Pengantar*. Surabaya: Unesa University Press.

Jannah, M. (2012). Kontribusi metode *Neuro-Linguistic Programing* Terhadap Kemampuan *Goal Setting* Pelari Cepat Perorangan. *Jurnal Psikologi & Terapan*, 3(1), 43.

Jannah, M. (2017). *Psikologi Olahraga Student Handbook*. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani (Edu Tama).

KEMENPORA. (2007). *Rencana Strategis Kementerian Pemuda Dan Olahraga*.

Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

Yulianto, F. dan Fuad, N. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Vol. 3.No. 1*.

