

## **PENGARUH PELATIHAN POSITIVE SELF-TALK TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI PADA ATLET TAEKWONDO**

**Mochammad Khunaifi**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: mohammadkhunaifi@mhs.unesa.ac.id

**Miftakhul Jannah**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

### **Abstrak**

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan. Konsentrasi termasuk dalam salah satu aspek yang utama bagi seorang atlet, maka untuk dapat memiliki kemampuan konsentrasi yang baik diperlukan teknik latihan mental, yaitu salah satunya dengan melakukan *Positive Self-talk*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Positive Self-talk* terhadap konsentrasi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan desain one group *pretest-posttest*. Subjek penelitian ini merupakan atlet Taekwondo berjumlah 7 orang. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis yang menyatakan “terdapat pengaruh pelatihan *Positive Self-talk* terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Taekwondo” diterima. Peneliti melihat dari hasil perhitungan *Paired Sampling t-Test* menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p$  adalah 0,033. Jadi  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh pelatihan *Self-talk* terhadap konsentrasi pada atlet Taekwondo.

**Kata kunci: Positif, Self-talk, Konsentrasi, Eksperimen**

### **Abstract**

*Concentration is the ability to focus attention and thought only on information that is important for the success of its performance in a match. Concentration is included in one of the main aspects for an athlete, so to be able to have good concentration skills mental training techniques are needed, one of which is by doing Positive Self-talk. The purpose of this study was to determine the effect of Positive Self-talk training on concentration. The research method used was a quasi experiment with one group pretest-posttest design. The subjects of this study were 7 Taekwondo athletes. The results showed the hypothesis that "there was an effect of Positive Self-talk training on Increasing Concentration in Taekwondo Athletes" was accepted. Researchers see the results of the calculation of Paired Sampling t-Test showed that  $p < 0.05$  where the value of  $p$  is 0.033. So  $H_0$  is rejected which means there is an effect of Self-talk training on concentration in Taekwondo athletes.*

**Keywords: Positive, Self-talk, Concentration, Experiment.**

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak hanya melibatkan aspek fisik saja, akan tetapi di dalam olahraga unsur psikologis juga sangat berperan. Menurut Moeloek (dalam Jannah, 2004) dalam *Deklarasi International Council of Sport and Physical Education*, dinyatakan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan-kekuatan alam tertentu. Supriyanto (2004) dalam salah satu jurnal penelitiannya menyebutkan tentang *man in movement* yang berarti bahwa yang bergerak dalam aktivitas olahraga bukanlah semata-mata bagian tubuh manusia, melainkan merupakan wujud proses psikofisik manusia sebagai satu kebulatan (totalitas), karena bagaimanapun manusia terdiri dari jiwa dan raga dalam susunan yang unik dan saling mempengaruhi.

Olahraga pada praktiknya terbagi dalam tiga macam, pertama adalah olahraga untuk tujuan pendidikan, olahraga untuk refreshing atau rekreasi, dan ada olahraga prestasi. Olahraga prestasi disebutkan dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 merupakan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi di dalamnya syarat akan persaingan, tidak hanya bersaing secara fisik dan teknik, akan tetapi dalam pertandingan aspek mental juga memberikan kontribusi yang besar dalam menentukan keberhasilan seorang atlet.

Sehubungan dengan hal itu, dalam suatu kesempatan peneliti berkesempatan untuk melakukan studi pendahuluan pada salah satu *Club* Taekwondo yang ada di Surabaya. Pada kesempatan ini peneliti melakukan pengamatan terhadap atlet yang akan

mengikuti kompetisi di Jawa Barat yang berjumlah 5 orang. Peneliti bisa mendapatkan akses untuk melakukan studi pendahuluan setelah mendapatkan bantuan dari salah seorang pelatih. Selain melakukan pengamatan peneliti juga banyak berkomunikasi dengan tim terkait dengan karakteristik cabang olahraga, persiapan kompetisi, dan masalah yang sering kali dihadapi atlet ketika pertandingan.

Taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat menitik beratkan pada kemampuan disiplin mental yang baik. Sayangnya untuk situasi tertentu atlet sering kali masih menghadapi masalah mental ketika menghadapi kompetisi. Berdasarkan evaluasi pelatih, selama latihan secara teknik atlet sebetulnya sudah menunjukkan kemampuan yang baik. Akan tetapi ketika memasuki masa pra kompetisi dan saat pertandingan, atlet justru tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Pelatih melihat bahwa seharusnya atlet dapat mengeksekusi suatu gerakan dengan baik. Akan tetapi karena atlet tidak berkonsentrasi, sehingga saat bertanding atlet justru kehilangan moment untuk menyerang dan lengah, sehingga memberi peluang kepada musuh untuk melakukan *counter*.

Hal yang menarik juga peneliti temukan di tempat latihan. Saat latihan target, perilaku yang muncul salah satunya adalah pandangan mata atlet yang tidak sepenuhnya tertuju pada objek sasaran, dan pada saat melakukan tendangan beberapa kali meleset. Perilaku lain yang juga terlihat adalah dari kekuatan pada saat melakukan tendangan. Atlet dengan konsentrasi yang baik akan lebih mampu menyesuaikan kecepatan, dan kekuatan tendangan dengan lebih baik. Biasanya kecepatan dan *power* tendangan cenderung konsisten, tetapi kenyataan di lapangan tidak demikian. Beberapa kali atlet menendang dengan cepat dan keras, namun beberapa kali juga tendangan atlet cenderung lemah.

Pada saat melakukan tendangan *Ap Chagi* misalnya, atlet terkadang menendang tidak pada target. Padahal untuk *Ap Chagi* agar tendangan itu bisa maksimal, atlet harus mengetahui jarak yang tepat antara kaki dengan target yang ditendang. Kecepatan dan ketepatan tendangan juga menentukan berhasil tidaknya tendangan. Pandangan mata harus tertuju pada target yang akan di serang, selain itu untuk dapat menguasai teknik tersebut, gerakan ini harus dilakukan secara berulang. Atlet yang ingin menguasai gerakan ini, harus berkonsentrasi secara penuh. Begitu juga ketika sedang dalam posisi *defense*, dalam posisi ini individu harus waspada dengan serangan lawan. Ada saat-saat tertentu ketika lawan berada pada jarak yang tepat sehingga hal tersebut akan menguntungkan lawan untuk melakukan tendangan. Atlet harus mengetahui posisi yang aman agar terhindar dari serangan lawan. Mereka yang

memiliki tingkat konsentrasi yang rendah menyatakan bahwa memang terkadang mereka merasa sulit berkonsentrasi, ini terjadi karena mereka mengalami ketegangan berlebihan sehingga menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan mengakibatkan kecacauan konsentrasi. Ketidakmampuan atlet dalam berkonsentrasi menyebabkan setiap gerakan yang mereka lakukan menjadi tidak maksimal, dan menjadi sulit untuk dikuasai.

Hasil pengamatan tersebut juga didukung dengan hasil pemeriksaan pada tes konsentrasi. Hasil tes menunjukkan bahwa atlet memiliki tingkat konsentrasi yang tidak terlalu baik dengan angka maksimal yang mereka peroleh di angka 14 yang berarti berada pada tingkat sedang berdasarkan norma penilaian tes konsentrasi, padahal untuk ukuran atlet, seharusnya tingkat konsentrasi mereka lebih baik, maka sebagai tindak lanjut dari temuan ini diperlukan adanya usaha untuk membantu atlet agar dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi mereka. Atlet yang kurang dalam berkonsentrasi atau mengalami penurunan konsentrasi dapat mempengaruhi performanya dalam melakukan gerakan.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu (Maksam, 2011). Konsentrasi menjadi salah satu aspek psikis yang penting dimiliki seseorang. Individu dapat melakukan aktivitas dengan baik apabila individu dapat memaksimalkan kemampuannya untuk bisa berkonsentrasi. Sebab dalam melakukan rutinitas sehari-hari baik itu bekerja di kantor, belajar di sekolah, atau kegiatan olahraga bisa jadi akan sangat kompleks, sehingga membutuhkan kemampuan konsentrasi yang baik. Berkaitan dengan olahraga misalnya, di kalangan atlet kemampuan untuk konsentrasi akan sangat membantu dalam menampilkan berbagai macam keterampilan yang ia miliki. Ketika atlet dapat menampilkan seluruh keterampilan yang ia miliki, disitulah performa terbaik atlet akan muncul. Kemampuan individu dalam berkonsentrasi akan sangat menentukan seberapa lama ia dapat mempertahankan konsentrasinya, semakin lama ia dapat berkonsentrasi maka akan semakin baik performa yang ditunjukkannya. Aspek konsentrasi memberikan kontribusi yang besar terhadap peningkatan performa seorang atlet, sehingga dalam olahraga, konsentrasi menjadi sesuatu yang sangat penting. Berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, utamanya saat pertandingan, akan berpotensi menimbulkan berbagai masalah (Suryanto, 2011).

Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi, beberapa metode tersebut yaitu

dengan melakukan meditasi, *Self-talk*, *self hypnosis*, *autogenic training*, dan *quiet eye training* (Sholichah dan Jannah, 2015). Terdapat beberapa teknik latihan mental yang bisa digunakan dalam penelitian ini, akan tetapi peneliti lebih tertarik untuk menggunakan latihan *Positive Self-talk* karena dianggap lebih tepat dan sesuai dengan subjek penelitian. Latihan *Self-talk* akan lebih cocok digunakan untuk atlet karena saat pertandingan atlet akan menghadapi pertandingan tersebut seorang diri, dan harapan dari penelitian ini adalah atlet mampu meningkatkan konsentrasi dan bisa menghadapi pertandingannya dengan baik. Selain itu, hal yang menarik adalah subjek penelitian memiliki kecenderungan untuk melakukan *negative Self-talk*. Saat latihan, beberapa atlet ketika tidak berhasil melakukan suatu gerakan, dirinya akan mengatakan “aduh, sial, aku gak bisa, dan lain sebagainya” Sehingga untuk melawan *negative Self-talk* maka atlet perlu belajar dampak negatif yang ditimbulkan, serta bagaimana mengatasinya agar mereka bisa menunjukkan hasil latihan yang lebih baik.

Atlet dapat melakukannya dengan cara mengulang-ulang suatu kata-kata, kalimat atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan masing-masing kebutuhan individu dalam waktu tertentu (Zastrow, 2010). Salah satu penelitian menyebutkan bahwa *Positive Self-talk* ternyata efektif meningkatkan kemampuan memusatkan pikiran untuk dapat memikirkan sesuatu yang positif. Berdasarkan kajian meta analisis mengenai *Self-talk* yang dilakukan oleh Hatzigeorgiadis (2011), penelitian tersebut mengemukakan bahwa *Self-talk* merupakan sebuah metode yang efektif untuk meningkatkan kinerja individu. Metode *Self-talk* merujuk pada prinsip-prinsip fundamental yang mendasari pengembangan *cognitive behavioral therapy* melalui *treatment* dengan tujuan mengubah pikiran individu, interpretasi, dan merubah perilaku. Meichenbaum menyatakan bahwa pernyataan yang ditujukan kepada diri sendiri mempengaruhi proses *attentional* dan penilaian, sehingga mengatur kinerja dari perilaku individu tersebut (Hatzigeorgiadis. dkk, 2011). Oleh karena itu, cara yang paling efisien untuk mengatasi pemikiran yang irasional pada para atlet adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga pemikiran yang irasional dapat terhapus (dalam Kesuma, 2015).

Putra (2016) membuat sebuah eksperimen terhadap atlet-atlet panahan PPLP Jawa Timur. Pada penelitian tersebut, ia menggunakan *Positive Self-talk* sebagai variabel *x* dan konsentrasi sebagai variabel *y* untuk menguji apakah *Positive Self-talk* dapat meningkatkan konsentrasi para atlet. Hasil penelitian

menunjukkan terdapat perbedaan skor konsentrasi antara sesudah dan sebelum perlakuan *Positive Self-talk*. Sebuah studi yang dilakukan oleh Utomo (2017) mengemukakan bahwa konsentrasi berkontribusi dalam meningkatkan ketepatan *shooting* atlet futsal. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada atlet di salah satu *Club* Taekwondo, dan dengan didukung oleh beberapa penelitian dan studi meta analisis terkait, hal ini menarik peneliti untuk melakukan penelitian eksperimen pada atlet Taekwondo untuk mengetahui apakah pelatihan *Positive Self-talk* dapat memberi pengaruh terhadap kemampuan atlet dalam berkonsentrasi.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah rencana tentang cara mengumpulkan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan penelitian (Nasution, 2006). Penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan dinamakan penelitian eksperimen (Sugiyono, 2011).

Pada penelitian ini tidak mempunyai variabel kontrol dan sampel dipilih secara random dengan bentuk desain One-Group *Pretest-Posttest* Design, pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan dan *posttest*, setelah diberi perlakuan. Maka dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Adapun tabel bentuk desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian:

**Tabel 1 Bentuk Desain Eksperimen**

Tes Awal <i>Pretest</i>	Perlakuan	Tes Akhir <i>Posttest</i>
O1	X	O2
Keterangan :		
O1	= Tes konsentrasi sebelum perlakuan	
O2	= Tes konsentrasi setelah perlakuan	
X	= Pemberian perlakuan	

Penelitian ini dilakukan di tempat berlatihnya para atlet Taekwondo, yakni di KONI Jawa Timur Jalan Kertajaya Indah No. IV Sby Jawa Timur.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet Taekwondo urabaya yang berjumlah 20 atlet. Berdasarkan pada jumlah populasi tersebut, peneliti menentukan beberapa kriteria dalam menentukan sampel, ialah sebagai berikut:

- Atlet Taekwondo.
- Usia antara 15-19 tahun.
- Memiliki program latihan.

- d. Pernah mengikuti kejuaraan tingkat provinsi.
- e. Belum pernah mengikuti pelatihan berkaitan dengan latihan konsentrasi.
- f. Bersedia mengisi *informed consent*

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur konsentrasi dalam penelitian ini adalah *Grid Concentration Exercise* yang diadopsi dari Harris dan Harris (1998). *Grid Concentration Exercise* merupakan alat ukur konsentrasi yang umum digunakan dalam setting olahraga. Instrumen ini berupa tabel yang memuat angka 00 sampai 99 secara acak. Prosedur dalam mengerjakan instrument ini adalah subjek diminta untuk menghubungkan angka dengan menarik garis dari angka satu ke angka yang lain secara berurutan mulai dari yang terkecil menuju angka berikutnya yang lebih besar dalam waktu 1 menit. Skor kemampuan konsentrasi didapatkan dengan menghitung perolehan angka tertinggi dikurangi kesalahan yang dilakukan. Nilai yang diperoleh dikategorikan dalam beberapa kategori tingkat konsentrasi. Kategori tingkat konsentrasi dari *Grid Concentration Exercise* terdiri atas: sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Berdasarkan deskripsi statistik yang didapatkan, diketahui koefisien reliabilitas ( $r$  hitung) instrumen sebesar 0.558. Besar nilai  $r$  tabel adalah 0.482, maka  $r$  hitung memiliki nilai yang lebih besar dari  $r$  tabel. Berdasarkan penghitungan tersebut, instrumen *Grid Concentration Exercise* reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Proses validasi instrumen dilakukan dengan cara menunjukkan alat ukur *Grid Concentration Exercise* kepada seorang ahli yaitu ahli psikologi olahraga dan pernah membuat alat ukur konsentrasi. Seorang ahli diminta untuk menilai apakah alat ini mampu dan tepat digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet. Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya alat ukur tersebut dapat digunakan mengukur tingkat konsentrasi atlet, dengan catatan instruksi harus jelas.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi hasil penelitian berisi data penelitian yang diambil sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Berikut merupakan grafik hasil pengukuran pada *pretest* dan *posttest* menggunakan *Grid Concentration Exercise*:



**Gambar 1 Hasil Pengukuran**

Sampel dalam penelitian ini melibatkan 7 atlet Taekwondo yang mana pada pertemuan awal dan di akhir perlakuan partisipan sudah mengerjakan tes konsentrasi, sehingga dari data tersebut dapat dikomparasi untuk mengetahui perbedaan tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah perlakuan. Baris pertama pada tabel di bawah grafik terdapat huruf A-G, huruf-huruf tersebut mewakili masing-masing individu yang menjadi subjek penelitian. Pada baris ke dua merupakan data *pretest* dan garis ketiga adalah data *posttest*. Garis biru mewakili *pretest* dan garis merah menunjukkan *posttest*. Data tersebut menunjukkan skor *posttest* subjek A-E lebih besar daripada skor *pretest*. Sementara di kedua tes konsentrasi pada subjek F skornya sama, dan Subjek G skor *posttest*-nya lebih kecil.

Kriteria penilaian pengaruh pelatihan *Self-talk* terhadap konsentrasi pada atlet Taekwondo menggunakan *Paired Sampling t-Test*, sebagai berikut:

- H0 diterima jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05
- H0 ditolak jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05

**Tabel 2**  
**Hasil Uji t Sampel Berpasangan**  
**Paired Samples t-Test**

Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	T	df	Sig. (2-tailed)
-3.286	3.147	1.19	-2.762	6	0.033

Uji analisis dilakukan menggunakan *Paired Sampling t-Test*, hasil dari analisis statistik menunjukkan nilai taraf signifikansi hasil penelitian sebesar 0,033 yang berarti bahwa  $0,033 < 0,05$ , artinya H0 ditolak, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah ada perbedaan rata-rata tingkat konsentrasi antara *pretest* dengan *posttest* pada atlet Taekwondo.

Selama pelaksanaan penelitian, semua subjek penelitian bisa mengikuti kegiatan dengan baik dari tahap pertama hingga tahap terakhir. Atlet datang tepat waktu dan mengikuti kegiatan hingga akhir sesi yang berlangsung selama 4 hari. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, hasil analisis statistik menunjukkan nilai taraf signifikansi hasil penelitian sebesar 0,033 yang berarti bahwa  $0,033 < 0,05$ , artinya H0 ditolak, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah ada perbedaan nilai rata-rata tes konsentrasi antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pelatihan *Positive Self-talk* terhadap konsentrasi atlet Taekwondo. Interval antara hasil *pretest* dengan *posttest* menunjukkan skor yang bervariasi pada masing-masing individu. Sebagaimana dalam penelitian ini, dari 7 orang, 2 diantaranya tidak mengalami peningkatan. Subjek F skor *pretest* dan

*posttest*-nya bertahan di angka 4, sementara subjek G menunjukkan adanya penurunan 1 angka. Berdasarkan pernyataan subjek, dari tahap pertama penelitian hingga akhir, dirinya mengaku membutuhkan waktu lebih lama untuk bisa fokus karena ini merupakan pengalaman pertama ia mengikuti pelatihan Positif *Self-talk* sehingga dirinya masih dipenuhi oleh pikiran-pikiran skeptis, dan butuh waktu untuk menetralkan pikiran-pikiran tersebut.

Pada penelitian ini juga ditemukan adanya faktor motivasi dari subjek penelitian. Hal ini juga ternyata sangat berpengaruh terhadap hasil dan efektivitas penelitian yang diberikan. Karena ini berkaitan juga dengan peran individu selama proses pelatihan *Positive Self-talk* untuk terlibat secara penuh dan dapat menghasilkan hasil latihan *Positive Self-talk* yang maksimal. Peneliti menyadari bahwa sebelum penelitian ini dilakukan, identifikasi terhadap motivasi dan alasan yang mendasari atlet untuk bersedia terlibat secara penuh mengikuti penelitian belum dilakukan.

Peningkatan paling besar terjadi pada subjek D dengan selisih angka sebesar 7. Subjek penelitian menyatakan bahwa dirinya mengaku merasa nyaman selama mengikuti latihan *Positive Self-talk*. Atlet menyatakan bahwa dirinya cukup mudah untuk memahami instruksi yang diberikan sehingga pada praktiknya atlet tidak mengalami kesulitan dan dapat melaksanakan intruksi dengan baik. Saat relaksasi atlet dapat mencapai posisi yang paling nyaman. Atlet mengaku dapat membayangkan bagaimana kondisi saat ia ada di lapangan pertandingan, merasakan suasananya sekalipun dirinya tidak sedang berada di sana.

*Self-talk* menjadi salah satu pelatihan mental yang penting dalam meningkatkan performa atlet (Jannah, 2017). Konsentrasi yang meningkat merupakan bukti bahwa performa seorang atlet dalam keadaan baik. *Self-talk* yang diberikan kepada partisipan merupakan bentuk dialog personal yang ditujukan kepada diri sendiri. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi atlet. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal (Schmid, Paper dan Wilson, 2001) Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa konsentrasi seseorang akan diperoleh ketika dia yakin pada dirinya dan tidak terpengaruh oleh hal-hal disekitar yang dapat mempengaruhi kondisi mentalnya.

Pelatihan *Self-talk* ini menitik beratkan pada kemampuan dalam melakukan konsentrasi yang dimulai dari diri atlet sendiri. Terbukti bahwa pada penelitian ini menggambarkan bahwa adanya peningkatan konsentrasi pada atlet meningkat setelah melakukan *Positive Self-talk*. Nideffer (2000) menjelaskan bahwa konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan

dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Wilson, Peper, dan Schmid (dalam Komarudin, 2015) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian atlet pada tugas dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal ataupun internal. Pada intinya, ketika atlet berada dalam keadaan rileks pada saat relaksasi yang berjalan tentunya akan memberikan peran penting terhadap meningkatnya konsentrasi atlet Taekwondo. Relaksasi sebagai bentuk dari pelatihan *Self-talk* yang diberikan kepada atlet guna meningkatkan konsentrasi. Pernyataan tersebut diperkuat dengan prinsip Zimmerman & Schunk (dalam Kesuma, 2015), menyatakan bahwa *Self-talk* adalah salah satu aplikasi dari penggunaan bahasa kontrol diri dalam melakukan motivasi dimana apa yang dikatakan kepada diri sendiri adalah faktor yang penting dalam menetapkan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku. Pada kesimpulannya konsentrasi bergantung kepada individu masing-masing, semakin dia yakin dengan dirinya sendiri konsentrasinya pun semakin baik.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Positive *Self-talk* Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Taekwondo” dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang berbunyi “terdapat pengaruh pelatihan Positive *Self-talk* terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Taekwondo” diterima. Peneliti melihat dari hasil perhitungan Paired Sampling t-Test menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  dimana nilai  $p$  adalah 0,033. Jadi  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh pelatihan *Self-talk* terhadap konsentrasi pada atlet Taekwondo.

Terdapat peningkatan konsentrasi yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *Self-talk* yang sudah dilakukan oleh peneliti. Terdapat perbedaan pada nilai mean atau rata-rata, yaitu memiliki selisih rata-rata 3,29. Sementara itu mean dari nilai sebelum perlakuan adalah 7,00 dan nilai mean dari sesudah perlakuan adalah 10,29. Nilai minimum kelompok eksperimen pada saat sebelum penelitian adalah 4. dan nilai minimum sesudah penelitian sebesar 4. Nilai maximum sebelum penelitian adalah 13, sedangkan untuk nilai maximum sesudah penelitian adalah 17.

### **Saran**

- a. Bagi atlet diharapkan mampu memberikan informasi, pengetahuan dan menambah wawasan bagi atlet tentang pelatihan *Self-talk* yang dapat dilakukan sendiri oleh atlet dalam meningkatkan konsentrasi.

- b. Pada penelitian selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan atau referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa dengan melibatkan variabel atau subjek penelitian yang sama dengan penelitian ini.
- c. Peneliti menyadari bahwa ternyata faktor motivasi juga mempengaruhi hasil penelitian, sehingga untuk penelitian berikutnya sangat disarankan untuk menggali motif subjek sebelum dilibatkan dalam penelitian.
- d. Mengingat penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen maka pada prosesnya bisa dibidang masih sederhana sehingga perlu diadakan penelitian lebih lanjut guna memastikan hasil yang lebih baik khususnya dalam penelitian pengaruh pelatihan *Self-talk* terhadap konsentrasi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Harris, D. V., dan Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sportpsychology: mental skills for physical people*. New York:Leisure Press.
- Hatzigeorgiadis, A. et.al. (2011). *Self-talk* and sports performance: a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science Journals* 6.(4). 348-356.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga : teori pengukuran dan latihan mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, M. (2017). *Seri pelatihan mental olahraga : konsentrasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Kesuma, F. F. W. (2015). *Pengaruh Self-talk terhadap kecemasan atlet senam ritmik*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi olahraga teori dan aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nasution, M. A. (2006). *Metode research: penelitian ilmiah*. Jakarta. Bumi Aksara
- Nideffer, R. M. (2000). *The ethics and practice of applied sport psychology*. Ithaca, N. Y.: Mouvement Publications.
- Putra, Triananda dan Miftakhul Jannah. (2016). Pengaruh *Self-talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Unesa*. 4. (2). 1-5.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Wilson, V. E., Peper, E., dan Schmid, A. (2006). *Training strategies for concentration*. In Williams, J. N. (Ed.). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance (5th edition)*. Boston: McGraw Hill.
- Sugiyono. (2011). *Statistik Nonparametris untuk penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suryanto, S. (2011). Identifikasi kondisi psikologis (mental) pemanah junior di diy. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. VII. (1). 37-50.
- Tirtawirya, D. (2007). Latihan ketegaran mental Taekwondo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. 1. (5). Hal 118-124.
- Utomo, Eko B. (2017). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 07.(3). 74-80.
- Zastrow, C. (2010). *The practice of social work: 9th edition*. USA: Brooks/Cole.