

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF TALK* UNTUK MENINGKATKAN
EFIKASI DIRI DAN PENAMPILAN ATLET
KUMITE KARATE UNS**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Program Pendidikan Strata I Psikologi



Disusun Oleh:

**Yulia Sahaja Dewi Permatasari
G0110068**

Pembimbing:

- 1. Dra. Suci Murti Karini, M.Si.**
- 2. Moh. Abdul Hakim, S.Psi., M.A.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

*com***2014** *user*

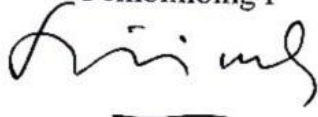
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : “Efektivitas Pelatihan *Self-Talk* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS”
Nama Peneliti : Yulia Sahaja Dewi Permatasari
NIM : G 0110068
Tahun : 2014

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Pembimbing dan Penguji Skripsi Penelitian Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret pada :

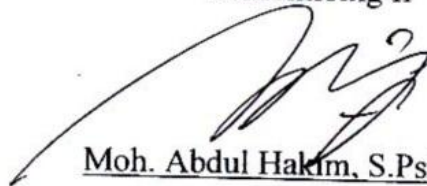
Hari : Kamis
Tanggal : 4 Desember 2014

Pembimbing I



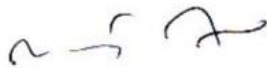
Drs. Suci Murti Karini, M.Si.
NIP 195405271979032001

Pembimbing II



Moh. Abdul Hakim, S.Psi., M.A.
NIK 1985031120130201

Koordinator Skripsi



Rin Widya Agustin, S. Psi., M.Psi.
NIP 197608172005012002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**Efektivitas Pelatihan *Self-Talk* untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan
Penampilan Atlet Kumite Karate UNS**

Yulia Sahaja Dewi Permatasari, G0110068, Tahun 2014

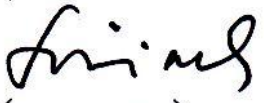
Telah diuji dan disahkan oleh Pembimbing dan Penguji Skripsi Program Studi
Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta pada,

Hari : Kamis

Tanggal : 4 Desember 2014

Ketua Sidang

Dra. Suci Murti Karini., M.Si.
NIP 195405271980032001


(_____)

Sekretaris Sidang

Moh. Abdul Hakim., S.Psi., M.A.
NIK 1985031120130201



Anggota Penguji:

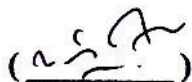
Penguji I

Dra. Salmah Lilik, M.Si.
NIP 194904151981032001


(_____)

Penguji II

Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi.
NIP 197608172005012002

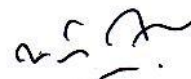

(_____)

Surakarta,

08 JAN 2015



Koordinator Skripsi,



Rin Widya Agustin, S. Psi., M.Psi.
NIP 197608172005012002

PERNYATAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Surakarta, 4 Desember 2014

Yulia Sahaja Dewi Permatasari

MOTTO

“La Haula Wala Quwwata Illa Billah”

Artinya: Tidak ada daya dan upaya kecuali dengan pertolongan Allah

“Saat ini adalah hari bagimu untuk menentukan tetap tinggal atau pergi”
(Osamu Ozawa)

“Sekali engkau memutuskan sesuatu, kau tidak boleh berhenti. Kau harus menyelesaikannya.” (Tetsuhiko Asai)

“Berikan 100% ke dalam apapun yang anda lakukan, karena tanpa usaha tidak ada yang anda capai.” (Takayuki Mikami)

commit to user

PERSEMBAHAN



Kupersembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tuaku tercinta yang menumbuhkan semangat dalam setiap proses kehidupann

Ayah, kebesaran hatimu yang membuatku tetap tangguh menantang dunia

Menjalani setiap fase dalam kehidupan yang keras tanpa batas

Ibu, doa dan kasihmu yang tulus di setiap helaian nafas

Menjadi penerang kakiku melangkah

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Subhanahuwa Ta'ala atas segala rahmat, karunia, nikmat, serta kekuatan yang telah diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak. Dalam penyusunan dan penyelesaian karya ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dan dukungan dari beberapa pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan rasa termakasih kepada:

1. Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp PD-KR-FINASIM selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
2. Drs. Hardjono, M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
3. Dra. Suci Murti Karini, M.Si selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, nasehat, saran yang berharga kepada penulis.
4. Moh. Abdul Hakim, S.Psi., M.A selaku pembimbing pendamping yang sabar dalam memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis selama masa bimbingan.
5. Dra.Salmah Lilik, M.Si dan Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi selaku penguji yang telah memberikan bantuan, masukan, dan saran demi kesempurnaan karya ini dan kesediaannya dalam menguji penulis.
6. Keluargaku tercinta Bapak Agus Margono, Ibu Ratih Rahmawati, Bapak Suwarsono, Ibu Sri Wulansih (Almh), serta seluruh keluarga besar Eyang

commit to user

Suhadi Alimurjoko yang selalu memberikan semangat, do'a, dan dukungan kepada penulis.

7. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang telah mendidik dan mentransfer ilmu yang sangat berharga kepada penulis.
8. Seluruh keluarga besar Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, atas bantuan, dan dukungannya kepada penulis.
9. Seluruh keluarga besar UKM karate Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan waktu, bantuan, dan saran selama proses penelitian, bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti pelatihan.
10. Sahabat baikku Intan, Tisia, Niluh, Avi, Yuan, Kamaya, Masri, dan Babe Indrawan, yang selalu memotivasi dan menginspirasi penulis.
11. Teman-teman Seventh Psyche 2010 yang memberikan warna dan kebersamaan dalam penyelesaian studi dan karya ini.
12. Seluruh almameter Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang telah membantu dan memberi dukungan kepada penulis.

Penulis berharap semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan akan mendapat balasan yang baik oleh-Nya. Akhir kata, semoga karya yang telah diselesaikan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Surakarta, Desember 2014

Penulis

commit to user

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	9
C. Tujuan	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II. LANDASAN TEORI	11
A. Penampilan Atlet	11
1. Pengertian Penampilan Atlet	11
2. Aspek-Aspek Penampilan Atlet	12
3. Faktor-Faktor Penampilan Atlet	14
4. Karakteristik Penampilan Atlet yang Baik	16
5. Penilaian Penampilan Atlet	18
B. Efikasi Diri	19
1. Pengertian Efikasi Diri	19
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	23
4. Komponen Efikasi Diri	25

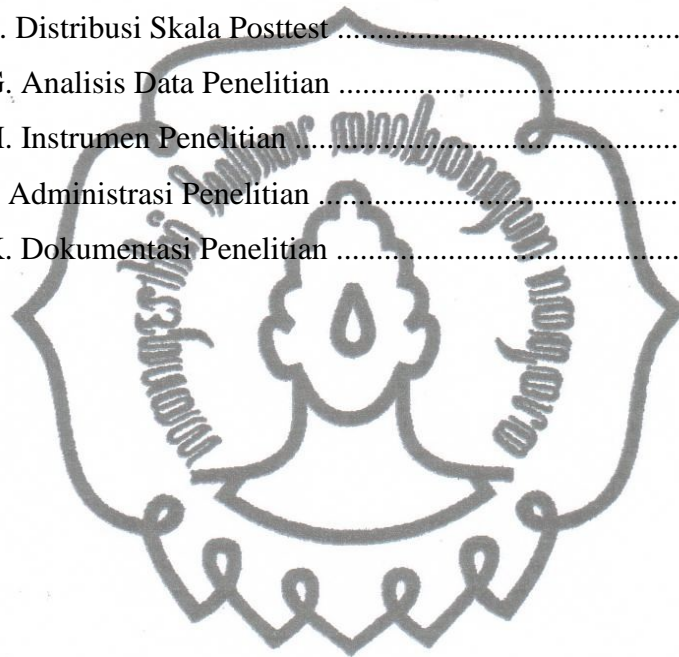
C. Pelatihan <i>Self-Talk</i>	26
1. Pengertian <i>Self-Talk</i>	26
2. Bentuk <i>Self-Talk</i>	28
3. Metode Pelatihan <i>Self-Talk</i>	31
D. Efektivitas <i>Self-Talk</i> untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite Karate UNS	33
E. Kerangka Berpikir	37
F. Hipotesis	37
BAB III. METODE PENELITIAN	38
A. Identifikasi Variabel	38
B. Definisi Operasional	38
C. Subjek Penelitian	43
D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	46
F. Desain Penelitian	48
G. Metode Analisis Data	49
BAB IV. HASIL PENELITIAN	50
A. Persiapan Penelitiann	50
1. Gambaran Umum Tempat Penelitian	50
2. Persiapan Alat Ukur	51
3. Persiapan Eksperimen	51
B. Pelaksanaan Pra Penelitian	52
1. Pelaksanaan Uji Coba	52
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	54
3. Penyusunan Alat Ukur	58
4. Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri dan Penampilan Atlet...	60
C. Pelaksanaan Penelitian	61
1. Pelaksanaan Pengambilan Data <i>Pretest</i>	61
2. Penentuan Subjek Penelitian	61
3. Pelaksanaan Eksperimen	63
4. Pelaksanaan Pengambilan Data <i>Posttest</i>	72

D. Hasil Penelitian	73
1. Analisis Data Kuantitatif	73
2. Analisis Data Kualitatif	80
E. Pembahasan	94
1. Tingkat Efikasi Diri	95
2. Tingkat Penampilan Atlet	96
3. Efektivitas <i>Self-Talk</i> untuk Meningkatkan Efikasi Diri dan Penampilan Atlet Kumite	98
BAB V. KESIMPULAN	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	108



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Informed Consent	112
Lampiran B. Skala Try Out dan Pretest	114
Lampiran C. Distribusi Skala Pretest	120
Lampiran D. Hasil Uji Reliabilitas	125
Lampiran E. Alat Ukur Penelitian	130
Lampiran F. Distribusi Skala Posttest	136
Lampiran G. Analisis Data Penelitian	139
Lampiran H. Instrumen Penelitian	144
Lampiran I. Administrasi Penelitian	182
Lampiran K. Dokumentasi Penelitian	184



DAFTAR BAGAN

Bagan I. Bagan Kerangka Berpikir	37
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rangkaian Pelaksanaan Pelatihan <i>Self-Talk</i>	42
Tabel 2. Norma Kategori Skor Subjek	44
Tabel 3. Pemberian Nilai Skor dalam Pernyataan	45
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri	45
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala Penampilan Atlet	47
Tabel 6. Nilai Uji Coba Pemahaman Materi Modul terapi	54
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri	55
Tabel 8. <i>Blueprint</i> Skala Penampilan Atlet	56
Tabel 9. Distribusi Skala Efikasi Diri	58
Tabel 10. Distribusi Skala Penampilan Atlet	59
Tabel 11 Subjek Kelompok Eksperimen Berdasarkan Tingkat Efikasi Diri	62
Tabel 12. Subjek Kelompok Kontrol Berdasarkan Tingkat Efikasi Diri ...	62
Tabel 13. Subjek Kelompok Eksperimen Berdasarkan Tingkat Penampilan Atlet	63
Tabel 14. Subjek Kelompok Kontrol Berdasarkan Tingkat Penampilan Atlet	63
Tabel 15. Data Deskripti Subjek Kelompok Eksperimen	64
Tabel 16. Data Deskriptif Subjek Kelompok Kontrol	64
Tabel 17. Data Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Efikasi Diri	73
Tabel 18. Gain Score Tingkat Efikasi Diri Kelompok Eksperimen dan Kontrol	74
Tabel 19. Data Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Penampilan Atlet	75
Tabel 20. Gain Score Tingkat Efikasi Diri Kelompok Eksperimen dan Kontrol	76
Tabel 21. Hasil Uji Mann-Whitney U-test Tingkat Efikasi Diri pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	77
Tabel 22. Hasil Uji Mann-Whitney U-test Tingkat Penampilan Atlet pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	78
Tabel 23. Hasil Analisis Evaluasi Program Pelatihan	79
Tabel 24. Nilai Pemahaman Evaluasi Materi Pelatihan	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian	48
Gambar 2. Rata-Rata Skor Efikasi Diri Kelompok Eksperimen dan Kontrol	75
Gambar 3. Rata-Rata Skor Penampilan Atlet Kelompok Eksperimen dan Kontrol	75
Gambar 4. Skor Tingkat Efikasi Diri pada Subjek 1 Sebelum dan Sesudah Penelitian	81
Gambar 5. Skor Tingkat Penampilan Atlet pada Subjek 1 Sebelum dan Sesudah Penelitian	81
Gambar 6. Skor Tingkat Efikasi Diri pada Subjek 2 Sebelum dan Sesudah Penelitian	83
Gambar 7. Skor Tingkat Penampilan Atlet pada Subjek 2 Sebelum dan Sesudah Penelitian	84
Gambar 8. Skor Tingkat Efikasi Diri pada Subjek 3 Sebelum dan Sesudah Penelitian	85
Gambar 9. Skor Tingkat Penampilan Atlet pada Subjek 3 Sebelum dan Sesudah Penelitian	86
Gambar 10. Skor Tingkat Efikasi Diri pada Subjek 4 Sebelum dan Sesudah Penelitian	88
Gambar 11. Skor Tingkat Penampilan Atlet pada Subjek 4 Sebelum dan Sesudah Penelitian	88
Gambar 12. Skor Tingkat Efikasi Diri pada Subjek 5 Sebelum dan Sesudah Penelitian	91
Gambar 13. Skor Tingkat Penampilan Atlet pada Subjek 5 Sebelum dan Sesudah Penelitian	91
Gambar 14. Grafik Perbedaan Mean Skor Efikasi Diri Sebelum dan Sesudah Pelatihan pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol ..	95
Gambar 15. Grafik Perbedaan Mean Skor Penampilan Atlet Sebelum dan Sesudah Pelatihan pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol ..	97

EFEKTIVITAS PELATIHAN *SELF-TALK* UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DAN PENAMPILAN ATLET *KUMITE* KARATE UNS

Yulia Sahaja Dewi Permatasari
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK

Seorang atlet beladiri untuk dapat tampil maksimal dalam sebuah pertandingan tidak hanya membutuhkan kondisi fisik dan teknik yang baik, namun juga didukung dengan kondisi psikis yang tangguh. Mempersiapkan atlet untuk dapat menghadapi serangan lawan merupakan hal yang perlu diperhatikan dalam membentuk mental atlet yang tangguh. Ketangguhan mental atlet sudah harus ditanamkan dalam program latihan, agar atlet mampu meyakinkan dirinya akan kemampuan atau memiliki efikasi diri yang dapat membantu atlet dalam menunjukkan penampilan yang baik saat bertanding. Keyakinan atlet akan kemampuan dirinya untuk dapat meningkatkan penampilan saat menghadapi pertandingan dapat diatasi dengan pelatihan mental yaitu *self-talk*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *Self-Talk* terhadap peningkatan efikasi diri dan penampilan atlet. Melalui pelatihan ini diharapkan atlet dapat memperoleh keterampilan mengenai *self-talk*, sehingga dapat diterapkan selama persiapan dan dalam menghadapi pertandingan.

Subjek penelitian ini adalah atlet *kumite* karate di Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta. Desain penelitian ini adalah desain eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 5 orang. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan *Self-Talk* sebanyak 5 sesi pertemuan selama 3 minggu dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, latihan, *role play*, dan simulasi. Instrumen terapi yang digunakan adalah modul pelatihan, buku kerja, dan angket evaluasi. Metode pengumpulan data penelitian yaitu berupa skala efikasi diri dan skala penampilan atlet. Koefisien reliabilitas skala efikasi diri dengan r_{tt} sebesar 0.907, dan skala penampilan atlet dengan r_{tt} sebesar 0.903. teknik analisis data menggunakan analisis statistik nonparametrik uji 2 *Sampel Independen Mann-Whitney* dengan bantuan komputer program SPSS for MS windows versi 16.0.

Berdasarkan hasil perhitungan uji 2 *Sampel Independen Mann-Whitney*, pada analisis tingkat efikasi diri diperoleh nilai z sebesar -2,054 dan nilai uji signifikansi (p) sebesar 0,04 ($p < 0,05$). Sedangkan hasil perhitungan uji 2 *Sampel Independen Mann-Whitney*, pada analisis tingkat penampilan atlet diperoleh z sebesar -2,660 dan nilai uji signifikansi (p) sebesar 0,008 ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini yaitu pelatihan *Self-Talk* efektif terhadap peningkatan efikasi diri dan penampilan atlet *kumite* karate UNS.

Kata kunci: *Self-Talk*, efikasi diri, penampilan atlet, *kumite*, karate.

**THE EFFECTIVENESS OF SELF-TALK TRAINING TO IMPROVE
SELF EFFICACY AND ATHLETE PERFORMANCE
KUMITE KARATE UNS**

Yulia Sahaja Dewi Permatasari
Department of Psychology, Faculty of Medical
Sebelas Maret University

ABSTRACT

A martial athlete to can be perform optimally in a game not only requires physical condition and good technique, but also supported with a tough psychological condition. Prepare athletes to can be confront the opponent attacks are things that need to be considered in forming a tough mental athletes. Mental toughness athlete has should be invested in training programs, so that the athlete is able to convince himself would the capabilities or have self-efficacy can be help athletes showed good performance during a match. Confidence in the ability of the athlete himself to can be improve the appearance of the face of the game can be overcome by mental training is self-talk.

This research is intended to find out the effectiveness of self-talk training to improve self efficacy and athlete performance. The expectation through this exercise is the athlete get the skill in implementing self-talk during preparation and in facing the competition.

The subject of the research is athlete karate kumite in Sebelas Maret University. The research design of this research is experimental design pretest-posttest control group design with experimental group and control group each of group consist of 5 persons. The experimental group is given training self-talk for five sessions meeting for 3 weeks with preaching method, discussion, exercise, role play, and simulation. The therapy instrument which is used are training module, workbook, and evaluation questionnaire. The method of data collection study is in the form of self efficacy scale and athlete performance scale. Self efficacy scale reliability coefficient with r_{tt} 0.907 and athletes' performance scale with r_{tt} 0.903. The analysis technique is using statistic nonparametric analysis with Mann-Whitney Independent 2-Sample test, on SPSS 16.0 for MS Windows.

Based on the result of Mann-Whitney Independent 2-Sample test, in analysis on level of self efficacy show z score of -2,054 and (p) of 0,004 ($p < 0,05$). Whereas the result Mann-Whitney Independent 2-Sample test, test in analysis level of athletes' performance show z score of -2,660 and (p) of 00,8 ($p > 0,005$). The result indicates that training self-talk is effective in improving self efficacy and kumite athletes' karate performance of UNS.

Key words: *Self-talk, Self Efficacy, athlete performance, kumite, karate*