

# Efektivitas Latihan Teknik *Self-Talk* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Melakukan *Passing Bawah*

Andini Anggraheni Putri<sup>1✉</sup>, Sri Haryono<sup>2</sup>

(1,2) Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang

✉ Corresponding author

[[andini20062002@students.unnes.ac.id](mailto:andini20062002@students.unnes.ac.id)]

## Abstrak

*Passing* adalah salah satu teknik penting dalam bolavoli. Kepercayaan diri dan keterampilan *passing bawah* para atlet sering menjadi kendala dalam mempertahankan penguasaan bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah ke efektifan teknik *self-talk* dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet untuk melakukan *passing bawah*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan desain eksperimen dengan menggunakan *two grup pretest* dan *posttest* terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kontrol dan perlakuan. Populasi dalam penelitian 25 atlet putri junior Klub Taruna Merah Putih Semarang berusia 15-17th. Sampel dalam penelitian 20 atlet, 10 menjadi kelompok kontrol dan 10 menjadi kelompok perlakuan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa kepercayaan diri terdapat pengaruh yang signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  dan *passing bawah* terdapat pengaruh yang signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan *passing bawah*.

**Kata Kunci:** Akurasi, Kepercayaan Diri, *Passing Bawah*, *Self-Talk*, Bolavoli

## Abstract

Passing is one of the volleyball techniques. Athletes' confidence and lower passing skills are often an obstacle in maintaining ball possession. This research aims to find out how the effectiveness of self-talk techniques in increasing the confidence of athletes to perform passing down. This research uses quantitative methods and experimental design using two groups of pretest and posttest divided into two groups namely control and treatment. Population in the study 25 female junior athletes in Taruna Merah Putih Club aged 15-17th. Samples in the research 20 athletes, 10 were in the control group and 10 became the treatment group. The instruments in this research use a questionnaire. Based on the test results the hypothesis suggests that self-confidence has a significant influence of  $0,000 < 0.05$  and passing below there is a significant impact of  $0.000 < 0.05$ . Research results show that self-talk techniques can increase confidence in doing lower passing.

**Keyword:** Accuracy, Confidence, Lower Passing, Self-Talk, Volleyball

## PENDAHULUAN

Salah satu jenis olahraga permainan yang diharapkan dapat mendorong berprestasi para generasi muda adalah olahraga bolavoli. Di Indonesia olahraga ini sangat berkembang sangat pesat, dibuktikan dengan seringnya diselenggarakan *tournament* atau pertandingan setiap tahunnya yaitu LIVOLI dan PROLIGA (Sistiasih et al., 2022). Bolavoli dimainkan dengan beberapa tujuan: sebagai rekreasi, pendidikan, dan prestasi. Selain itu, olahraga ini dapat digunakan sebagai hobi atau untuk menunjukkan kemampuan untuk berprestasi. Bolavoli memiliki potensi untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan atlet secara tidak langsung. Olahraga ini secara fisiologis dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kualitas kondisi fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, kekuatan, dan kerja jantung dan paru-paru. Selain itu olahraga ini dapat digunakan sebagai cara untuk bersosialisasi dengan orang lain (Kasmadi & Suhadi, 2024). Prestasi

generasi muda memerlukan dukungan dari bidang *sports science*. Dengan kata lain prestasi olahraga tentu tidak terlepas dari keterlibatan *sports science* atau yang sering disebut ilmu keolahragaan. Hal serupa juga disampaikan oleh hasil penelitian terdahulu bahwa sistem pencapaian prestasi olahraga membutuhkan dukungan dan kontribusi berbagai pihak antara lain dalam menyusun strategi, fasilitas pelatihan, peningkatan peluang kompetisi, peningkatan sumber daya serta pemanfaatan dukungan *sports science* secara maksimal (Prasetya, 2021).

Bolavoli merupakan olahraga beregu dan memerlukan tingkat koordinasi, kecepatan, dan kepercayaan diri yang tinggi dari setiap anggota tim (Akmal Fauzan et al., 2021). Seni permainan ini menjadikan teknik *passing* sebagai unsur penting yang memerlukan keterampilan yang kuat dan keterampilan dalam menghadapi situasi pertandingan. Dengan keberhasilan teknik *passing* tidak hanya berkaitan erat dengan kemampuan fisik, tetapi faktor psikologis seperti kepercayaan diri atlet. Situasi permainan yang intens dan kompetitif, faktor psikologis kepercayaan diri dapat menjadi kunci dalam menentukan sejauh mana seorang atlet dapat mengoptimalkan tekniknya (Bagus Wiguna Ida, 2017)

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar permainan bolavoli tersebut meliputi servis, *passing* (bawah dan atas), *block*, *smash* (Raison et al., 2023). Dari semua teknik tersebut yang menjadi fokus perhatian dalam *sampel* ini adalah teknik *passing* bawah. *Passing* bawah adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri, disamping itu juga *passing* bawah sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau *smash*. Hal ini karena, *smash* dapat dilakukan dengan baik jika didukung dengan teknik *passing* yang baik dan sempurna (Achmad Marzuki & Setyawan, 2023).

*Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal di ajarkan bagi pemula. Pada gerakan teknik *passing* bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain; posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan dan gerakan lanjut, bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya. Untuk menghasilkan kualitas *passing* bawah yang baik dan sempurna permainan bolavoli dituntut adanya kekompakan atau kerjasama tim di lapangan, maka untuk dapat bermain bolavoli dengan baik membutuhkan dukungan fisik, teknik yang baik, dan diimbangi penerapan taktik strategi permainan yang sesuai dengan situasi dilapangan. Atlet memiliki banyak hal yang mempengaruhi penampilan mereka, tetapi aspek mental atau psikis adalah faktor yang paling utama. Latihan mental memang peranan penting untuk bisa menghasilkan keadaan mental yang tangguh (Komarudin et al., 2021). Untuk mencapai prestasi, aspek mental dan fisik atlet tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Namun, masalahnya adalah hanya sifat fisik yang memengaruhi bagaimana atlet bermain di lapangan. Pada dasarnya, atribut fisik, teknik, dan taktik yang dimiliki oleh atlet tertentu sebanding dengan atlet di bidang lain. Namun, ketika atlet tidak dapat memaksimalkan kemampuan teknik dan taktiknya selama pertandingan menurut (Hasanah & Refanthira, 2020) ada situasi tertentu di mana seorang atlet dapat berprestasi baik selama latihan tetapi tidak mampu bermain dengan baik saat bermain di pertandingan. Atlet tampak efektif selama latihan tetapi tidak ketika pertandingan, kinerja mereka hilang. Banyak materi yang tidak ditampilkan seperti *passing* tidak tepat, servis tidak melewati net, atau kesalahan lain.

Sebagai cabang olahraga yang sudah dikenal masyarakat, dapat dipastikan bahwasannya setiap pertandingan dan kejuaraannya akan menjadi sorotan masyarakat. Dari segi eksternal seperti ini menjadikan pertandingan dengan penonton yang banyak, namun juga dari segi internalnya seperti keyakinan terhadap kemampuan dan lain-lain yang dapat mempengaruhi mental atlet, terutama terkait dengan kepercayaan diri. Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik belum tentu dapat menampilkan performa terbaiknya jika tidak didukung oleh kondisi mental yang baik (Lisangan et al., n.d.).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting dalam mental seorang atlet agar tidak mempengaruhi performanya saat pertandingan. Kepercayaan diri merupakan pondasi utama dalam prestasi atlet dan suatu bentuk persepsi diri yang tidak hanya bersumber dari pengalaman langsung atlet, dalam situasi permainan dapat dipengaruhi oleh pola pikir dialog internal atlet yang disebut *self-talk*. Teknik *self-talk* yaitu pemberian afirmasi positif pada diri sendiri untuk

membentuk pola pikir yang memotivasi dan meningkatkan kepercayaan diri. Memahami teknik *self-talk* dapat diterapkan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan keterampilan teknik atlet khususnya dalam kemampuan *passing* bawah bolavoli (Erviana, 2020).

Teknik *self-talk* merupakan salah satu proses mental yang mendukung, meningkatkan motivasi, serta memperkuat keyakinan akan kemampuan diri. Dalam olahraga bolavoli penggunaan teknik *self-talk* dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet saat melakukan *passing* bawah bolavoli (Sujarwo, 2022). *Self-talk* merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan untuk mengontrol pikiran, mempengaruhi perasaan, dan menimbulkan kepercayaan diri yang akan mempengaruhi performa (Indraharsani & Budisetyani, 2018). Pada pemain pemula dalam bolavoli instruksional *self-talk* juga sangat bermanfaat bagi atlet untuk mengembangkan *skill* mereka (Boubouki & Perkos, 2014). Tekanan dalam pertandingan biasanya dialami oleh pemain bolavoli, baik itu tekanan dari dalam individu maupun tekanan dari luar individu. Tekanan ini sebenarnya sangat baik untuk belajar melatih atlet agar semakin tangguh baik dalam menghadapi tekanan yang sama maupun tekanan yang lebih dan berbeda tingkat kesulitannya. Hal ini sesuai dengan penelitian (Milić & Vrselja, 2022) pemain yang sukses memiliki tingkat kecemasan dan harga diri kognitif dan somatik yang lebih tinggi dibandingkan dengan pemain yang kurang sukses. Meskipun atlet bola voli bermain dalam team namun mereka dituntut memiliki *skill* yang mumpuni, sehingga masing-masing individu harus memiliki ketangguhan mental yang baik. Maka sangat penting bagi atlet menggunakan Teknik *self-talk* untuk bisa tangguh terhadap tekanan dalam permainan.

Teknik *self-talk* sendiri dipilih oleh peneliti karena setiap orang pasti pernah melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri secara sadar maupun tidak sadar. Namun, yang menjadi sebuah perbedaan adalah muatan komunikasi terhadap diri sendiri yaitu positif atau negatif yang bahkan tidak disadari akan berpengaruh terhadap pikiran dan perilaku. Seperti yang terjadi pada atlet putri Klub Taruna Merah Putih yang sering kali merasakan tidak percaya diri ketika pertandingan, mereka sering kali merasa tidak percaya diri saat pertandingan dengan berbagai penyebab yang mereka utarakan sehingga menyebabkan performa mereka menurun.

Penelitian sebelumnya dalam bidang psikologi olahraga menyoroti pentingnya teknik *self-talk* dalam meningkatkan kinerja atlet dalam berbagai cabang olahraga. Namun, belum banyak penelitian secara khusus meneliti efektivitas teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan *passing* bawah bolavoli. Tujuan peneliti ini adalah mengetahui efektivitas teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan *passing* bawah bolavoli.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental, dengan metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini desain eksperimental melalui *two grup pretest* dan *posttest*. Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 1 bulan di Klub Taruna Merah Putih Semarang. Populasi penelitian ini adalah 25 atlet putri junior Klub Taruna Merah Putih Semarang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu 10 sampel kelompok perlakuan dan 10 sampel kelompok kontrol. Dengan kriteria sampel yaitu usia 15-17 tahun yang aktif mengikuti latihan dan kejuaraan turnamen.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu instrumen *passing* bawah dan instrumen kepercayaan diri. Instrumen *passing* bawah menggunakan instrumen dari AAHPER *Skill test manual* (AAHPER, 1969). Instrumen kepercayaan diri yang digunakan adalah angket tertutup yang dibagikan kepada masing-masing atlet pada kelompok perlakuan dan kontrol.

Perlakuan pada penelitian ini adalah pemberian treatment teknik *self-talk*. Analisis data yaitu analisis Univariat dan Bivariat. Analisis Univariat digunakan untuk mendeskripsikan variabel yang di teliti yaitu melihat nilai rata – rata, standar deviasi dan penyajian data numerik dalam bentuk table distribusi mean. Analisis Bivariat digunakan untuk menganalisis perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dengan langkah pertama uji statistik deskriptif, uji kenormalan data, uji homogenitas, dan Uji statistik menggunakan *Independent T-Test* atau *Paired T-Test* karena data berdistribusi normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini telah didapatkan dan disajikan ke dalam tabel dengan perhitungan data yang dapat dilihat dibawah ini :

**Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif**

<i>Descriptive Statistics</i>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviasi
<i>Self-talk</i>	20	1,00	2,00	1,500	,51299
<i>Pretest Passing Bawah</i>	20	7	14	9,75	1,888
<i>Posttest Passing Bawah</i>	20	7	18	12,65	3,066
<i>Pretest Kepercayaan Diri</i>	20	28	38	32,75	2,337
<i>Posttest Kepercayaan Diri</i>	20	27	43	35,65	4,727

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah variabel *passing bawah pretest* dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum 7, maksimum 14, nilai rata-rata 9,75 dan standar deviasi 1,888. Variabel *passing bawah posttest* dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum 7, maksimum 18, nilai rata-rata 12,65 dan standar deviasi 3,066. Variabel *kepercayaan diri pretest* dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum 28, maksimum 38, nilai rata-rata 32,75 dan standar deviasi 2,337. Variabel *kepercayaan diri posttest* dapat dideskripsikan bahwa nilai minimum 27, maksimum 43, nilai rata-rata 35,65 dan standar deviasi 4,727. Berdasarkan hasil statistik deskriptif menunjukan terdapat peningkatan yang signifikan pada tes akhir.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data**

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>					
	<i>Pretest Passing Bawah</i>	<i>Posttest Passing Bawah</i>	<i>Pretest Kepercayaan diri</i>	<i>Posttest Kepercayaan diri</i>	
N	20	20	20	20	
Normal Parameter	Mean	9,75	12,65	32,75	35,65
	Std Deviasi	1,888	3,066	2,337	4,727
Most Extreme Differences	Absolute	,247	,170	,143	,121
	Positif	,247	,106	,118	,087
	Negatif	-,127	-,170	-,143	-,121
Test Statistik		,247	,170	,143	,121
Asymp Sig (2-tailed)		,002 <sup>c</sup>	,131 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

Hasil dari uji normalitas standar deviasi berdasarkan hasil *pretest passing bawah* yaitu 1,888 dan nilai mean 9,75. *posttest passing bawah* yaitu 3,066 dan nilai mean 12,65. *Pretest kepercayaan diri* yaitu 2,337 dan nilai mean 32,75. *posttest kepercayaan diri* yaitu 4,747 dan nilai mean 35,65. Hasil diatas data berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

		Levene Statistik	Df 1	Df 2	Sig.
<b>Pretest passing Bawah</b>	Based On Mean	,030	1	18	,864
	Based On Median	,030	1	18	,864
	Based on Median and with adjusted df	,030	1	17,971	,864
	Based on trimmed mean	,045	1	18	,834
<b>Posttest Passing Bawah</b>	Based On Mean	,010	1	18	,922
	Based On Median	,041	1	18	,843

	Based on Median and with adjusted df	,041	1	16,775	,843
	Based on trimmed mean	,046	1	18	,832
<b>Pretest Kepercayaan Diri</b>	Based On Mean	7,271	1	18	,015
	Based On Median	7,105	1	18	,016
	Based on Median and with adjusted df	7,105	1	13,481	,019
	Based on trimmed mean	7,234	1	18	,015
<b>Posttest Kepercayaan Diri</b>	Based On Mean	,091	1	18	,767
	Based On Median	,172	1	18	,683
	Based on Median and with adjusted df	,172	1	17,631	,683
	Based on trimmed mean	,100	1	18	,756

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan hasil *pretest passing* bawah nilai mean 0.864 dan nilai median 0.864, *posttest passing* bawah nilai mean 0.834. *pretest* kepercayaan diri nilai mean 0.15 dan nilai median 0.16, *posttest* kepercayaan diri nilai mean 0.767 dan nilai median 0.683. Dari analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen dan dapat dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis.

**Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis**

<b>Paired Sample Test</b>								
	mean	Std. deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest Kelompok Kontrol Passing Bawah	-,60000	1,89737	,60000	-1,95729	,75729	-1,000	9	,343
Pretest-Posttest Kelompok Perlakuan Passing Bawah	-5,20000	1,61933	,51208	-6,35840	-4,04160	-10,155	9	,000
Pretest-Posttest Kelompok Kontrol Kepercayaan Diri	,50000	,84984	,26874	-,10794	1,10794	1,861	9	,096
Pretest-Posttest Kelompok Perlakuan Kepercayaan Diri	-29,40000	2,59058	,81921	-31,25319	-27,54681	-35,888	9	,000

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t menggunakan latihan teknik *self-talk* terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol. berdasarkan analisis data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol terhadap hasil *passing* bawah nilai sig 0,343. *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan terhadap hasil *passing* bawah nilai sig 0,000. *pretest* kelompok perlakuan *posttest* kelompok kontrol terhadap hasil kepercayaan diri nilai sig 0,096. *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan terhadap hasil kepercayaan diri nilai sig 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan teknik *self-talk* sangat penting dan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kelompok yang mendapatkan perlakuan. Latihan ini berhasil dilakukan para atlet bola voli Klub Taruna Merah Putih Semarang.

Hasil latihan *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan *passing* bawah sangat penting jika dilakukan dengan benar dan teratur setelah atlet mengikuti program latihan yang sesuai. Penelitian serupa dilakukan oleh (Shariati & Kalkhoran, n.d.) hasil menunjukkan bahwa berbagai jenis *self-talk* (instruksional dan motivasional) peningkatan kemampuan servis dalam bolavoli. Selain secara psikis, kemampuan servis dalam bolavoli juga dapat dilakukan dengan adaptasi jarak servis, sehingga *mindset* atlet tentang jarak dalam melakukan servis akan bagus. Kelompok yang sudah menerima perlakuan latihan *self-talk* menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hasil tes kepercayaan diri dan *passing* bawah. Atlet akan lebih percaya diri dalam mengoper bola dengan tepat kepada rekan satu tim mereka karena latihan *self-talk*. Sehingga, mereka mengurangi resiko kehilangan bola dalam permainan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maharani Putri, 2022) menyatakan adanya pengaruh yang signifikan serta efektivitas latihan *self-talk* terhadap kemampuan permainan khususnya teknik serangan dan teknik dasar servis pada atlet voli. Pendapat dari penelitian lainnya terdapat pengaruh *Self-Talk* terhadap tingkat kepercayaan diri atlet (Lisangan et al., n.d.).

Pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara teknik *self-talk* dan kepercayaan diri atlet bola voli dalam melakukan *passing* bawah, memiliki implikasi penting dalam pengembangan program pelatihan didalam dunia olahraga (Nyoman Sukartidana & Priambodo, 2018). Latihan *self-talk* dilakukan dengan waktu yang cukup lama pada penelitian ini teknik *self-talk* diberikan dua sampai tiga kali dalam seminggu yang membutuhkan waktu kurang lebih satu bulan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zetou et al., 2014) bahwa saat melakukan latihan psikologi menggunakan teknik *self-talk* dilakukan dalam waktu 4 minggu dan dalam setiap minggunya ada dua sampai tiga kali sesi latihan per minggunya, untuk intensitas penggunaan *kalimat self-talk* dilakukan 4 set dengan 10 pengulangan kalimat yang diberikan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa atlet dapat meningkatkan keterampilan teknik *passing* dan kepercayaan diri mereka dengan bantuan latihan teknik dan latihan psikologis. Untuk mencapai hasil yang signifikan metode pelatihan program harus disusun secara konsisten dengan baik. Tes awal dilakukan dengan angket kepercayaan diri dan tes *passing* bawah mengarahkan bola kesasaran sebanyak dua puluh kali. Setelah mengetahui hasilnya, latihan psikologis diberikan dua atau tiga kali seminggu dalam jangka waktu satu bulan. Kepercayaan diri diukur menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek yaitu keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, objektif dan realistis sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala semakin tinggi kepercayaan diri pada atlet, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh semakin rendah pula kepercayaan diri pada atlet.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil adalah faktor keseriusan, faktor kemampuan, faktor peralatan, faktor kebosanan, dan faktor diluar penelitian. Penelitian tergantung pada kemampuan subjek dan keja sama, yang dapat bervariasi dari individu ke individu. Hal ini mungkin mempengaruhi konsistensi hasil. Penelitian ini mungkin terbatas untuk satu jenis latihan, sedangkan variasi dalam latihan mungkin penting untuk hasil optimal. Kondisi fisik pemain, seperti kelelahan atau cedera dapat berdampak terhadap kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam latihan intensitas penuh. Setiap pemain memiliki tingkat keahlian yang berbeda beda. Selain aspek teknis juga harus diimbangi dengan motivasi pemain, kepercayaan diri, dan fokus mental dapat mempengaruhi kinerja praktek pada atlet. *Stress*, kecemasan, atau tekanan untuk bekerja juga bisa mempengaruhi akurasi *passing* mereka. Jumlah latihan teknik dan latihan psikologis yang dilakukan atlet secara konsisten dapat mempengaruhi kemajuan mereka, sehingga jika atlet kurang latihan dengan konsisten dapat menghambat peningkatan kemampuan mereka dalam akurasi *passing* bawah bolavoli.

## SIMPULAN

Penelitian mengenai teknik *self-talk* yang membuktikan keefektivannya untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan *passing* bawah bolavoli, hal ini dapat menjadi dasar dalam pelatihan atlet yang dapat membantu mereka dan meningkatkan performa teknis mereka. Atlet perlu meningkatkan pengetahuan tentang latihan mental khususnya *self-talk* untuk mengatasi tekanan saat pertandingan. Kepercayaan diri merupakan suatu bentuk keyakinan untuk

mengaktualisasikan potensi dan kemampuan yang dimiliki individu dalam mencapai berbagai tujuan hidup dengan cara memberikan penilaian positif baik terhadap diri sendiri atau lingkungan. Pelatih harus memprogramkan kepada atletnya agar memiliki kemampuan mental yang bagus, salah satunya *self-talk* untuk mendukung performa dalam latihan dan pertandingan bolavoli.

Berdasarkan hasil pengolahan analisis data, penulis menyimpulkan bahwa ada hubungan efektivitas teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan *passing* bawah bolavoli. Ada perbedaan yang signifikan efektivitas teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan *passing* bawah antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Disarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan beberapa faktor lain baik internal maupun eksternal dan agar lebih komprehensif bisa diteliti dari aspek psikologis lainnya, atau menambahkan variabel dalam penelitian ini seperti visualisasi untuk mengurangi tekanan atlet dalam menghadapi suatu latihan dan juga pertandingan. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan aspek pengalaman bertanding dan juga frekuensi latihan yang dimiliki atlet sebagai bahasan dalam penelitian selanjutnya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan memberikan kontribusi dalam penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Klub Taruna Merah Putih Semarang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, serta kepada pelatih dan atlet yang telah meluangkan waktu dan bekerja sama dalam melakukan penelitian ini. Peneliti juga berterimakasih pada pembimbing dan penguji yang telah memberikan arahan saran dan dukungan pada penelitian ini. Terimakasih kepada keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan doa demi kemudahan dan hasil terbaik pada penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

AAHPER. (1969). *AAHPER Volleyball Skills Test*.

Achmad Marzuki, G., & Setyawan, A. (2023). *Penerapan Metode Permainan Dalam Meningkatkan Teknik Passing Bawah Bola Voli Siswa Sekolah Dasar* (Vol. 1, Issue 2).

Akmal Fauzan, H., Tafaqur, M., Novian, G., & Kunci, K. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. In *Journal of Sport Coaching and Physical Education* (Vol. 6, Issue 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>

Bagus, W. I. (2017). *Teori dan Aplikasi Kondisi Fisik*.

Boubouki, S., & Perkos, S. (2014). The effects of instructional self-talk on female volleyball performance during training. *Inquiries in Sport and Physical Education*, 12(2), 170–175.

Erviana, L. (2020). *Pengaruh Positive Self Talk Dengan Konseling Individu*. [http://repository.radenintan.ac.id/12342/1/PERPUS\\_PUSAT.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/12342/1/PERPUS_PUSAT.pdf)

Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). *Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It*. <https://doi.org/10.13140/2.1.2184.4161>

Indraharsani, I. A. S., & Budisetyani, I. W. (2018). Efektivitas Self-Talk Positif Untuk Meningkatkan Performa Atlet Basket. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 367. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p12>

Kasmadi, M., & Suhadi, S. (2024). The relationship between physical activity intensity, sleep quality and stress levels in adolescent physical fitness. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 15–30. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v10i1.22331](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.22331)

Komarudin, K., Mulyana, B., & Novian, G. (2021). The Effect of Life Kinetik Training Models to Improve Self-Confidence in Team and Individuals Athletes. *The Open Psychology Journal*, 14(1), 220–226. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010220>

Lisangan<sup>1</sup>, I. Z., Marhaendra, F. J., S1, W., Kepelatihan Olahraga, P., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (n.d.). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga Pengaruh Self-Talk Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Akademi Bolavoli Sniper Mojokerto Dalam Pertandingan*.

Maharani Putri, L. (2022). *Unnes Journal of Sport Sciences The Influence Of Selftalk And Imagery Training On The Results Of Beach Volley Athletes In Tegal City*.

- <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>
- Milić, M., & Vrselja, E. (2022). Relations of psychological characteristics and team performance level in female volleyball players aged 12 to 15 years (U15). *St Open*, 3, 1–15. <https://doi.org/10.48188/so.3.1>
- Nyoman Sukartidana, I., & Priambodo, A. (2018). History Artikel Naskah diterima tanggal 30 Oktober. *Naskah Disetujui Tanggal*, 26. <https://doi.org/10.26877/PENDAHULUAN>
- Prasetya, M. R. A. (2021). Comparison Of Achievement Sport Systems Between Indonesia And China. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 56–62. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.213>
- Raison, M., Stkip, P., Raha, K., & Abstrak, T. (2023). Survei Keterampilan Passing Bawah Pada Team Bola Voli Putra STKIP Kie Raha Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(8), 819–830. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7950557>
- Shariati, A., & Kalkhoran, J. F. (n.d.). *European Journal of Physical Education and Sport Science The Effect Of Instructional And Motivational Self-Talk On Warm-Up Decrement In Volleyball Serving Skill*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.58592>
- Sistiasih, V. S., Digdaya N, S., Dewi, P. A., & Rumpoko, S. S. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 22(2), 1411–8319.
- Sujarwo. (2022). *Pengetahuan Atlet tentang Self Talk sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam Permainan Bola Voli*. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.829>
- Zetou, E., Nikolaos, V., & Evaggelos, B. (2014). The effect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived functions of it. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 27–35. <https://doi.org/10.7752/jpes.2014.01005>