



Efek *Self-Talk Positif* dan *Imagery* Daring pada Pembelajaran Futsal

Muhammad Al Adiyat^{1*}, Ervan Kastrena², Aziz Amrulloh³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Suryakencana

*Penulis korespondensi, Surel : aladiyat4@gmail.com

ABSTRACT

The background of this study is the low level of basic futsal skill that caused by the changing of learning paradigm in covid 19 pandemic. This study aims to test the effectiveness of self-talk positive and imagery in learning futsal skill. This study used an experimental method with two group design; pretest and posttest. The subject of this study were 18 students who are members of the futsal extracurricular at SMA Negeri 1 Pacet Kabupaten Cianjur as the total sampling that was divided into two experimental group using MSOP based on the ranking of the futsal skill test. The instrument of collecting the data was used "Tes Keterampilan Dasar Futsal Jurnal Iptek Olahraga". This study was used intervention program of self-talk positive and imagery that was done in 14 meetings. SPSS application was used to analyse the data for finding the minimum score, maximum score, mean, standard deviation, normality, homogeneity, and paired sample t-test. The result of this study through online media showed that self-talk positive has big effect than imagery for increasing learning futsal skill.

Keywords: *Positive self-talk, Imagery, futsal playing skills*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya keterampilan dasar futsal yang diakibatkan perubahan paradigma pembelajaran di masa pandemi covid 19. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efek program *self-talk positif* dan *Imagery* terhadap pembelajaran keterampilan bermain futsal siswa. Metode dalam penelitian ini bersifat eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 18 siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pacet Kabupaten Cianjur dengan total sampling, yang dibagi menjadi dua kelompok kelompok eksperimen dengan *match subject ordinal pairing* (MSOP) berdasarkan peringkat dari tes keterampilan bermain futsal. Instrumen yang digunakan "Tes Keterampilan Dasar Futsal Jurnal Iptek Olahraga". Program intervensi *self-talk positif* dan *Imagery* dilakukan selama 14 kali pertemuan. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS yang bertujuan mencari nilai minimum, maksimal, mean dan standar deviasi, normalitas, homogenitas dan *paired sample t-test*. Program *self-talk positif* melalui media daring memiliki pengaruh yang lebih besar dari pada *imagery* dalam peningkatan pembelajaran keterampilan bermain futsal.

Kata kunci : *Self-talk positif, Imagery, keterampilan bermain futsal*

1. Pendahuluan

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang dimana peserta didik mendapatkan pembinaan serta pengawasan dari seorang guru agar mereka memiliki kecerdasan, kemampuan, dan keterampilan. Sekolah mempunyai wadah atau program yang dijalankan untuk menunjang proses pendidikan yang kemudian atas upaya sendiri dapat meningkatkan kecerdasan, kemampuan, dan keterampilan ke arah pengetahuan yang lebih maju dalam pembinaan peserta didik disekolah. Salah satu wadah pembinaan siswa di sekolah adalah Ekstrakurikuler, kegiatan ini merupakan kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran wajib yang merupakan bagian dari keseluruhan kurikulum sekolah atau madrasah. Wiyani (2013) Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan nilai-nilai yang terdapat dalam program kurikulum untuk menerapkan ilmu pengetahuan dalam kehidupan sesuai dengan kebutuhan lingkungan sekitar. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler ini untuk memfasilitasi peserta didik di sekolah dalam mengembangkan potensi diri sesuai minat dan bakat.

SMA Negeri 1 Pacet memiliki jumlah ekstrakurikuler yang cukup banyak dan memiliki beberapa bidang seperti bidang kesenian, kerohanian serta olahraga. Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu ekstrakurikuler dari bidang olahraga. Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Pacet sering ikut serta dalam pertandingan futsal tingkat SMA/SMK sederajat khususnya di daerah Kabupaten Cianjur. Futsal adalah cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari 14 orang, 5 pemain inti dan 9 pemain cadangan (1 penjaga gawang, 4 pemain) permainan ini sangat mirip sekali dengan sepakbola akan tetapi lebih kecil daripada lapangan sepakbola, bola futsal memiliki ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola, bola tersebut bisa digiring, dioper terhadap rekan satu tim, disundul dan bahkan bisa ditendang langsung ke arah gawang .

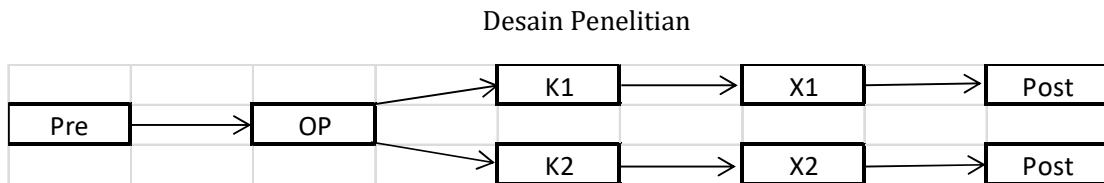
Kurniawan (2016) berpendapat Futsal adalah “permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki, selain lima pemain yang utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan”. Pada tahun 2018 SMA Negeri 1 Pacet ikut serta dalam Liga Futsal Pelajar Cianjur, SMA Negeri 1 Pacet tergabung di wilayah II bersama 9 sekolah lainnya. SMA Negeri 1 Pacet menduduki peringkat 7 pada klasemen Wilayah 2 Liga Futsal Pelajar Cianjur, dari 18 pertandingan yang di jalani SMA Negeri 1 Pacet meraih 5 kali kemenangan, 5 kali imbang dan 8 kali menelan kekalahan. Jika dilihat dari data Klasemen Wilayah 2 SMA Negeri 1 Pacet adalah tim yang paling sering mendapatkan hasil imbang yaitu 5 kali sedangkan tim lain mendapatkan hasil imbang tidak lebih dari 2 kali. Ini menunjukkan bahwa ada permasalahan dalam permainan SMA Negeri 1 Pacet sebenarnya tim SMA Negeri 1 Pacet memiliki potensi yang baik untuk dapat masuk ke posisi 3 besar klasemen, namun ada hal-hal yang menyebabkan tidak maksimalnya hasil yang diraih ketika pertandingan, yaitu dari segi mental bertanding dan keterampilan.

Peningkatan itu dapat terjadi karena *self-talk* telah sering dipelajari dalam psikologi olahraga untuk meningkatkan kinerja, meningkatkan *mood*, atau tingkatkan kepercayaan diri (Funatsu, 2018). Filgueiras (2017) latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan, penampilan, dan rasa percaya diri pada atlet. Mizuguchi et al. (2012) mengemukakan

bahwa adanya hubungan erat antara *imagery* dan penampilan atlet sehingga metode latihan *imagery* dapat diterapkan pada atlet untuk membantu atlet mendapatkan prestasi. Hal ini menunjukkan perlu adanya pembinaan yang lebih baik untuk dapat meningkatkan keterampilan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pacet.

2. Metode

Metode penelitian adalah suatu cara yang digunakan untuk mendapatkan data yang dilakukan secara ilmiah berdasarkan tujuan yang akan dicapai (Rahma and Kastrena 2020). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Mengenai pengertian penelitian eksperimen Fraenkel & Wallen (2012) berpendapat bahwa “Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang unik, satu-satunya metode penelitian yang secara langsung melakukan usaha untuk mempengaruhi *dependent variable*. Selain itu, penelitian eksperimen merupakan satu-satunya metode yang benar-benar menguji hipotesis mengenai hubungan sebab-akibat”. Desain penelitian yang diterapkan adalah *two group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pacet, yang berjumlah 18 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Berdasarkan teknik sampling yang digunakan maka sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Pacet, yang berjumlah 18 siswa. Instrumen untuk mengukur keterampilan bermain futsal yaitu Instrumen yang akan digunakan adalah tes dan pengukuran keterampilan dasar futsal dengan validitas sebesar 0,66 dan reliabilitas tes sebesar 0,69 (Susworo and Marhaendro 2009). Analisis data menggunakan SPSS versi 25.



Gambar 1. *two group pretest-posttest design*

Sumber : (Festiawan 2020 hlm.147)

Keterangan:

Pretest: Tes awal keterampilan bermain futsal

OP : *Ordinal Pairing*

K1 : Kelompok 1

K2 : Kelompok 2

X1 : Latihan *Self-talk* positif melalui media daring

X2 : Latihan *Imagery*

Posttest : Tes akhir keterampilan bermain futsal.

3. Hasil dan Pembahasan

Tes dan pengukuran ini ditunjukkan kepada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Pacet, Setelah melaksanakan tes dan pengukuran diperoleh data berikut disajikan dalam Tabel 1:

1. Uji Deskriptif Data

Tabel 1. Deskripsi Statistik

<i>Descriptive Statistics</i>					
Kegiatan	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-Test Self-talk Positif</i>	9	65.00	44.14	56.972	6.177
<i>Post-Test Self-talk Positif</i>	9	56.64	34.87	44.394	7.007
<i>Pre-Test Imagery</i>	9	66.00	50.00	58.047	4.702
<i>Post-Test Imagery</i>	9	60.05	36.91	48.258	7.970

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh nilai *mean pre-test self-talk Positif* sebesar 56,97 detik dan std. deviation sebesar 6,177 Sedangkan nilai *mean post-test Imagery* sebesar 48,25 dan std. deviation sebesar 7,970 Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa terjadi perbedaan nilai antara *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi kenaikan pembelajaran keterampilan futsal siswa di akibatkan oleh program *self-talk positif* dan *imagery*.

2. Uji Normalitas

Selain itu, untuk penyajian data hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel, penyajiannya ditunjukkan seperti pada Tabel 2

Tabel 2 Uji Normalitas

	Kelompok	Sig	A	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	<i>Self-talk Positif</i>	0.467	0.05	Normal
	<i>Imagery</i>	0.801	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	<i>Self-talk Positif</i>	0.722	0.05	Normal
	<i>Imagery</i>	0.633	0.05	Normal

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh nilai sig dari variabel *self-talk* sebesar 0.467 (*pretest*) dan 0.801 (*posttest*) > dari α 0.05. Sedangkan variabel *imagery* sebesar 0.722 (*pretest*) dan (*posttest*) > dari α 0.05. Karena semua variabel memperoleh nilai sig lebih besar dari nilai α 0.05, maka artinya data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka langkah selanjutnya melakukan uji homogenitas data.

3. Uji Homogenitas

Untuk memastikan bahwa sejumlah populasi yang akan diukur adalah homogen. Dengan kata lain, tidak jauh berbeda keragamannya maka dilakukanlah Uji Homogenitas. Hasil uji ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3 Uji Homogenitas

	Sig	α	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	0.522	0.05	Homogen
<i>Posttest</i>	0.638	0.05	Homogen

Berdasarkan Tabel 3 di atas diperoleh data bahwa nilai sig *pretest* sebesar 0.552 > α 0.05 dan nilai sig pada *posttest* 0.638 > α 0.05 maka dapat diartikan bahwa semua data bervariansi homogen.

4. Uji Hipotesis Penelitian

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti, untuk untuk memutuskan apakah hipotesis yang diuji ditolak atau diterima. Hasil Uji Hipotesis 1 dan 2 ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Hipotesis 1 dan 2

		Mean	St.Deviasi	Sig. (2-tailed)
<i>Self-talk positif</i>	<i>Pretest</i>	12.577	4.338	0,000
	<i>Posttest</i>			
<i>Imagery</i>	<i>Pretest</i>	9.788	4.872	0,000
	<i>Posttest</i>			

Hipotesis 1 pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan dari latihan *self-talk* positif terhadap keterampilan bermain futsal dan hipotesis 2 terdapat pengaruh signifikan dari latihan *imagery* terhadap keterampilan bermain futsal. Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh data bahwa nilai sig (2-tailed) variabel *self-talk* positif sebesar $0.000 < \alpha$ 0.05 dan nilai sig (2-tailed) *imagery* $0.000 < \alpha$ 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa variabel *self-talk* positif berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan bermain futsal begitupun *imagery* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan bermain futsal, dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan mental dapat membantu meningkatkan keterampilan.

Adapaun hipotesis 3 yang telah peneliti tetapkan, hasil Uji Hipotesis 3 ditunjukkan pada Tabel 5.

Tabel 5 Uji Hipotesis 3

	T	sig. (2-tailed)	Mean Diferrence
<i>Pretest</i>	- 416	0.638	-1.076
<i>Posttest</i>	- 1.092	0.291	-3.864

Hipotesis 3 pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *self-talk* positif dan larian *imagery* terhadap keterampilan bermain futsal. Berdasarkan tabel 5 di atas diperoleh nilai sig (2-tailed) *pretest* sebesar $0.638 > \alpha 0.05$ dan nilai sig (2-tailed) *posttest* sebesar $0.291 > \alpha 0.05$ maka dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan akan tetapi setiap variabel memiliki peningkatan yang berbeda.

Temuan utama dalam penelitian ini adalah Program *self-talk* positif dan *imagery* melalui media daring yang dilakukan secara sistematis dan bertahap terbukti dapat meningkatkan pembelajaran keterampilan bermain futsal yang dimiliki oleh para siswa di SMA Negeri 1 Pacet Kabupaten Cianjur. Dalam penelitian yang dilakukan Pratama dkk. Tahun 2020. Terdapat kesimpulan bahwa Latihan Self-talk berpengaruh secara signifikan terhadap Akurasi tembakan 3 angka.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *self-talk* positif dan latihan *imagery* masing-masing memiliki pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan bermain futsal. Akan tetapi tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *self-talk* positif dan latihan *imagery*. Masing-masing memiliki perbedaan rata-tata kecepatan, latihan *self-talk* positif melalui media daring memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan *imagery* dalam peningkatan keterampilan bermain futsal, namun keterampilan tidak dapat meningkat begitu saja hanya dengan latihan mental tetap harus diringan dengan latihan keterampilan atau bisa disebut juga latihan mental ada penunjang lain untuk meningkatkan keterampilan.

Daftar Rujukan

Festiawan, Rifqi. 2020. "Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 3(2): 143-55.

Prosiding Seminar Nasional SPENCER BEM FIK UM 2022

- Filgueiras, A. (2017). *Imagery for the improvement of serving in beach volleyball: A single case study*. Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte, 6(3)
- Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. 2012. *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Funatsu, Y. (2018). Usage of Self-talk in Competition by Athletes. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities - Psychology*, 18(1), 1–6.
- Kurniawan, A., & S, A. (2018). Perbedaan Hasil Latihan Beban Sistem Set dan Sirkuit Terhadap Kemampuan Snatch. *Jurnal Patriot*, 16–23.
- Mizuguchi, N., Nakata, H., Uchida, Y., & Kanosue, K. (2012). Motor Imagery and sport performance. *The Journal of Physical Fitness and Sport Medicine*, 1(1), 103-111.
- Pratama, Riyan et al. 2020. "PENGARUH LATIHAN SELF-TALK DAN IMAGERY RELAXATION TERHADAP KONSENTRASI DAN AKURASI TEMBAKAN 3 ANGKA Riyan Pratama , Bayu Hardiyono , Dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu Pengaruh Latihan Self-Talk Dan Imagery Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Akurasi Temb." 9(1): 47–56.
- Rahma, Alawiyah, and Ervan Kastrena. 2020. "Peningkatan Kemampuan Gerak Manipulatif Melalui Permainan Bowling Botol." *Maenpo* 9(2): 48.
- Susworo, Agus, and Dwi Marhaendro. 2009. "Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal." *Jurnal IPTEK Olahraga* 11(2): 144–56.
- Wiyani, Novan Ardy. 2013. *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi)*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media