

**PENGARUH METODE *POSITIVE SELF TALK* TERHADAP  
KEPERCAYAAN DIRI ATLET PENCAK SILAT DI  
PELATCAB KOTA DEPOK**



**DOLI MARTIN P H**

**1603617130**

**Skripsi**

**Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Ilmu Keolahragaan**


**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHGAAN**

**FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA**

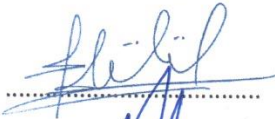
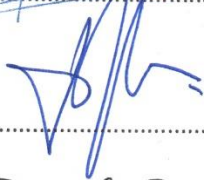


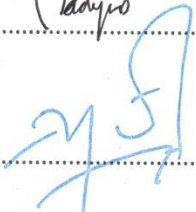
**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2021**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031001	 .....	18/08-2021 .....

Nama Pembimbing II	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Nadya Dwi Oktafiranda, S. Or, M. Pd</u> NIDK.8806090018	 .....	18/08-2021 .....

NO	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Ketua	 .....	18/08-2021 .....
2.	<u>Agung Robianto, S.Pd, M.Or</u> NIP. 198804132019031015	Sekertaris	 .....	18/08-2021 .....
3.	<u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031001	Anggota	 .....	18/08-2021 .....
4.	<u>Nadya Dwi Oktafiranda, S. Or, M. Pd</u> NIDK. 8806090018	Anggota	 .....	18/08-2021 .....
5.	<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Anggota	 .....	20/08-2021 .....

Tanggal Lulus: Agustus 2021

# **PENGARUH METODE *POSITIVE SELF TALK* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET PENCAK SILAT DI PELATCAB KOTA DEPOK**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode *positive self talk* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat di pelatcab kota Depok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis satu prediktor untuk menguji hipotesis penelitian dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Variabel kepercayaan diri diukur dengan Quisioner kepercayaan diri yang digunakan oleh SSCI (*State Sport-Confidence inventory*) yang di susun oleh Vealey (1996) dan terdiri dari 13 soal skala sikap. Variabel *positive self talk* diberikan sebagai perlakuan pada sampel penelitian yang bertujuan menggantikan *negative self talk* dalam diri seseorang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang responden yang mengikuti pemusatan latihan pencak silat di pelatihan cabang kota Depok.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *positive self talk* terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat di pelatcab kota Depok. Pengaruh metode *positive self talk* terhadap kepercayaan diri ditunjukkan dengan arah yang positif. Hal ini menandakan bahwa pemberian metode *positive self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Kata Kunci : *positvie self talk*, kepercayaan diri, atlet pencak silat

# ***THE INFLUENCE OF POSITIVE SELF TALK METHOD ON THE CONFIDENCE OF PENCAK SILAT ATHLETES IN THE PELATCAB OF DEPOK CITY***

## ***ABSTRACT***

*This study aims to see the effect of the positive self talk method on the self-confidence of pencak silat athletes in the district training center in Depok. This study uses a quantitative method with one predictor analysis to test the research hypothesis, with the Pretest-Posttest Control Group Design as the research design. The confidence variable was measured by a self-confidence questionnaire used by the SSCI (State Sport-Confidence Inventory) compiled by Vealey (1996) and consisted of 13 attitude scale questions. The positive self talk variable was given as a treatment to the research sample which aims to replace negative self talk in a person. The samples of this study are 12 respondents who took part in the pencak silat training center at the Depok city branch.*

*The results of the data analysis showed that there was a significant effect of the positive self talk method on the self-confidence of pencak silat athletes in the district training center in Depok. The effect of the positive self talk method on self-confidence is shown in a positive direction. This indicates that giving the positive self talk method can increase the athlete's confidence.*

*Keywords: positive self talk, self-confidence, pencak silat athlete*



## PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat atau susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Universitas Negeri Jakarta merupakan murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri. Adapun bagian-bagian dalam penulisan yang saya kutip dari karya orang lain telah dituliskan dengan jelas sumbernya sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan.

Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Doli Martin P H

6135150399



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Doli Martin P.H  
NIM : 1603617130  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/Olahraga Keolahragaan  
Alamat email : dolimartin17@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Metode Positive Self Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet  
Pencak Silat Di Pelatcab Kota Depok

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 28 Agustus 2021  
Penulis

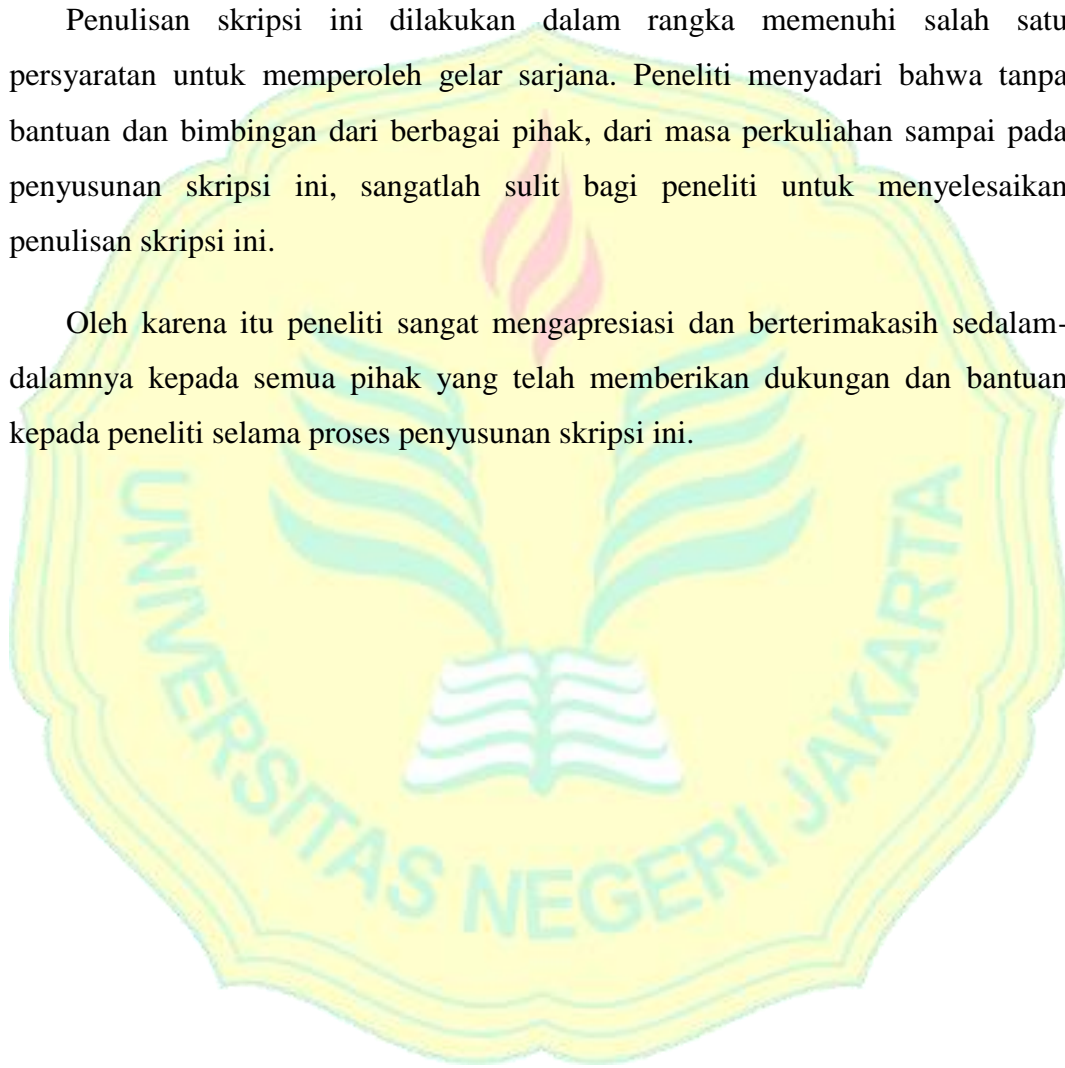
( Doli Martin P H )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Positive self talk* Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat di Pelatcab Kota Depok”.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Oleh karena itu peneliti sangat mengapresiasi dan berterimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.





## DAFTAR ISI

<b>JUDUL PENELITIAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN ORISINILITAS</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR IAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. <i>Positive self talk</i> .....	7
B. Kepercayaan Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Atlet .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Pencak Silat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kerangka berpikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Hipotesis penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Metode Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

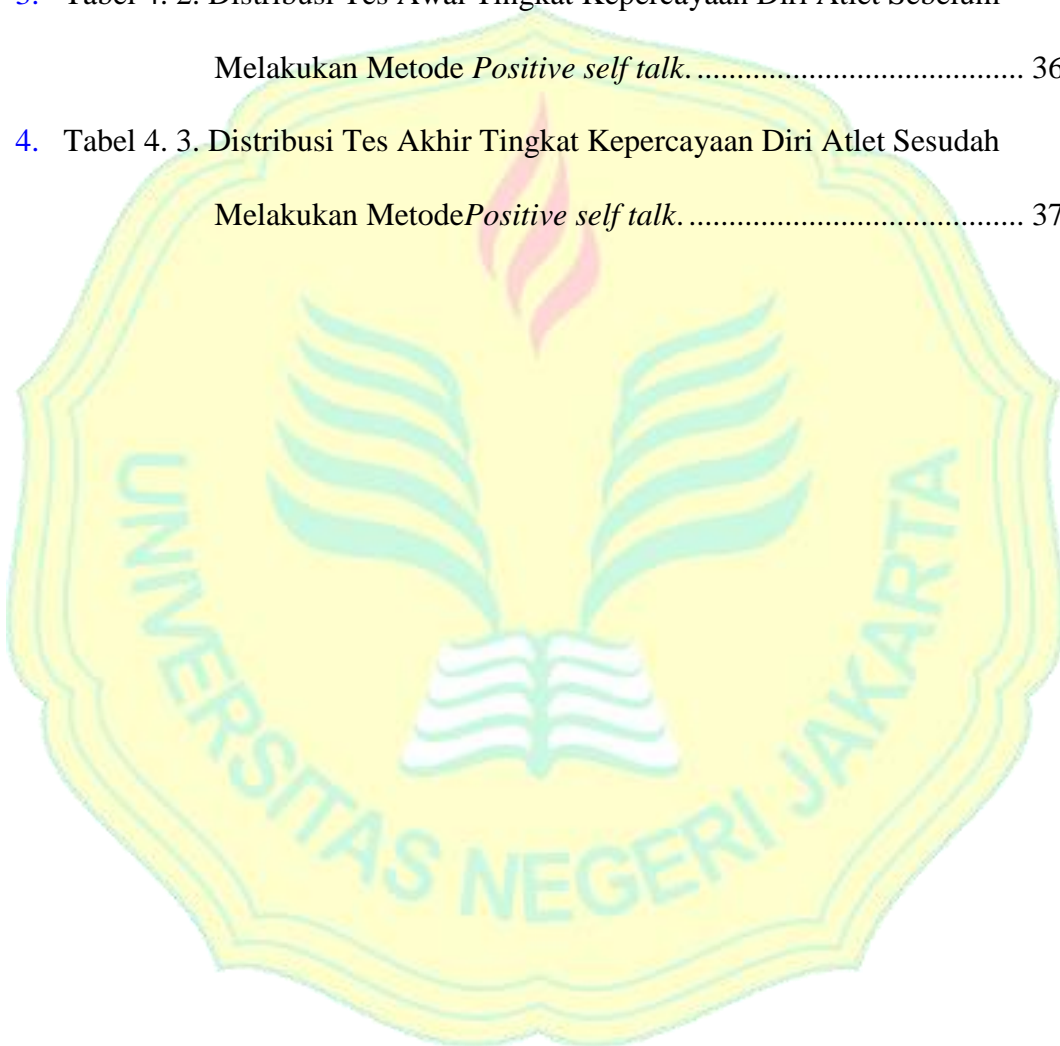


D. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Hipotesis Statistika .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Deskripsi Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pengujian Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



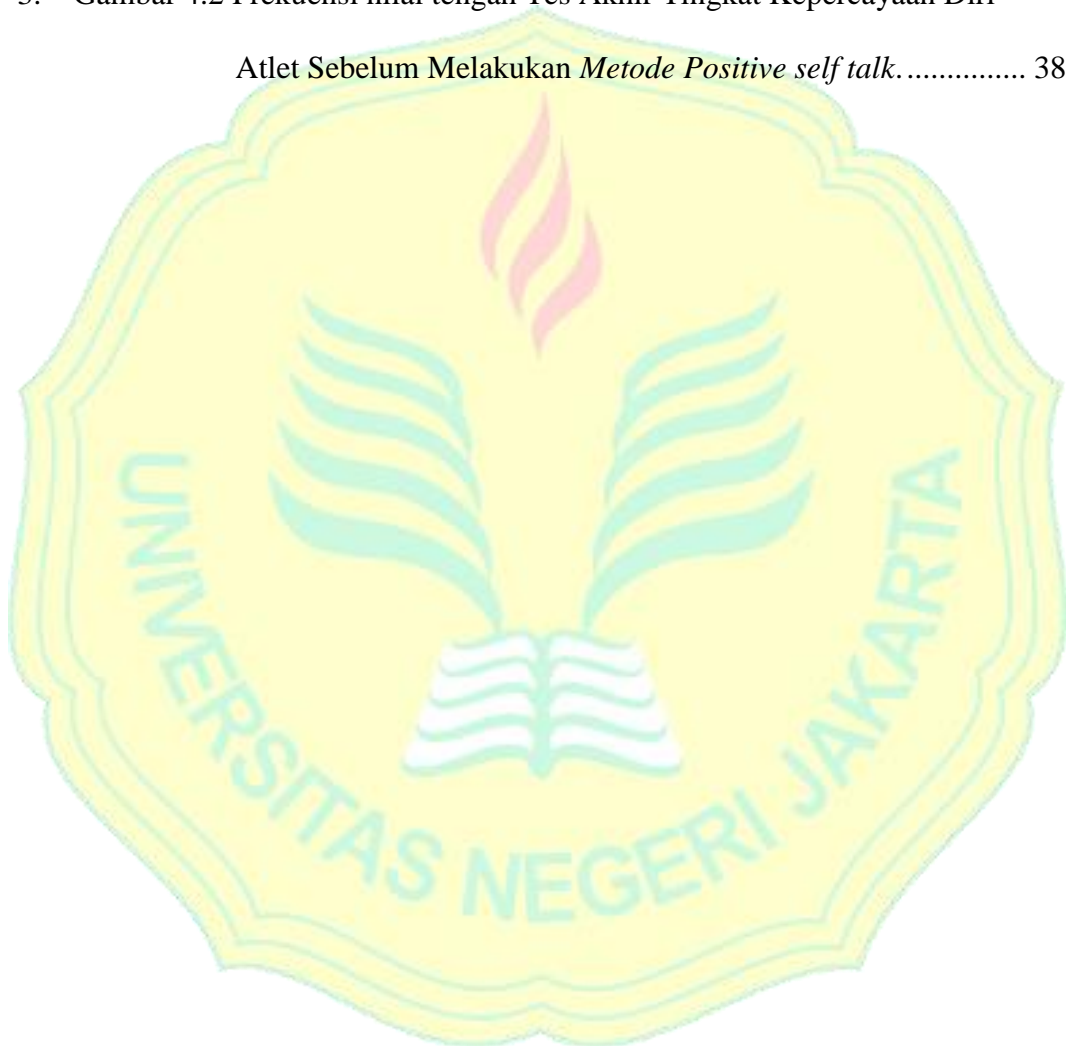
## DAFTAR TABEL

1. Tabel 3. 1. State Sport-Confidence Inventory.....	32
2. Tabel 4. 1. Deskripsi Data Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir metode Possitive <i>Self talk</i> TerhadapTingkat Kepercayaan diri .....	35
3. Tabel 4. 2. Distribusi Tes Awal Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Sebelum Melakukan Metode <i>Positive self talk</i> .....	36
4. Tabel 4. 3. Distribusi Tes Akhir Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Sesudah Melakukan Metode <i>Positive self talk</i> .....	37



## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 3.1 Desain Penelitian..... 29
2. Gambar 4.1 Frekuensi nilai tengah Tes Awal Tingkat Kepercayaan Diri Atlet  
Sebelum Melakukan *Metode Positive self talk*..... 37
3. Gambar 4.2 Frekuensi nilai tengah Tes Akhir Tingkat Kepercayaan Diri  
Atlet Sebelum Melakukan *Metode Positive self talk*..... 38



## DAFTAR IAMPIRAN

1. Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi data.....	48
2. Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	52
3. Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	55
4. Lampiran 4. Foto-foto.....	57
5. Lampiran 5. Surat-menyurat.....	65

