

## RINGKASAN

**ALVIN NOURUL SAEPUL MIMBAR.** Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Kepercayaan Diri Dalam *Public Speaking* Pada Mahasiswa Olahraga Rekreasi di Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-talk* terhadap kepercayaan diri dalam *public speaking* pada Mahasiswa Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada 20 November 2015 yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-eksperimen* dengan melakukan *one-group pre-test* dan *post-test design*, yaitu mahasiswa mengisi angket yang sudah disediakan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan *self-talk* dan *public speaking*. Instrumen penelitian ini menggunakan angket dengan isian skala likert, jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, pemberian skor atau nilai untuk masing-masing jawaban *favourable* dan *unfavourable*. Adapun teknik statistik yang dipergunakan adalah Uji T.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki skor 116 sampai 127 sebanyak 6 orang dibandingkan dengan tes awal sebanyak 0 (nol) dan mengalami peningkatan, mahasiswa yang memiliki skor 104 sampai 115 sebanyak 9 orang dibandingkan dengan tes awal sebanyak 2 orang dan mengalami peningkatan, mahasiswa yang memiliki skor 92 sampai 103 sebanyak 4 orang dibandingkan tes awal sebanyak 6 orang dan mengalami peningkatan, mahasiswa yang memiliki skor 80 sampai 91 sebanyak 0 dibandingkan dengan tes awal sebanyak 9 orang dan mengalami peningkatan.

Hasil tes awal dan akhir peningkatan kepercayaan diri ada perbedaan yang berarti atau peningkatan yang sangat signifikan, dengan kata lain bahwa pelatihan *self-talk* dan *public speaking* dapat berpengaruh terhadap peningkatan rasa

kepercayaan diri dan membantu meningkatkan rasa kepercayaan diri pada Mahasiswa Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Skripsi yang telah disusun berjudul “Pengaruh *Self-Talk* terhadap Kepercayaan Diri Dalam *Public Speaking* pada Mahasiswa Olahraga Rekreasi”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan , bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada; Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan FIK UNJ. Dr. Novi Marlina Siregar, M.pd selaku Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi. Drs. Kurnia Tahki M.pd selaku Pembimbing Akademik. Ucapan terima kasih tidak lupa disampaikan kepada Bapak Aan Wasan, S.Sos, M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Juriana, M.Si., Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan sehingga skripsi ini selsai, dan Kedua Orangtua yang telah memberikan dukungan baik lahir maupun batin, teman – teman orek angkatan 2011 yang telah membantu dalam proses penelitian ini, keluarga kecil dikontrakan yang telah memberikan motivasi untuk mengerjakan skripsi ini, teman-teman di cabang

olahraga hockey yang telah memberikannya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada karyawan dan karyawan yang telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna dikarenakan keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis, sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang. Mohon maaf atas segala kekurangan dan semoga bermanfaat untuk para pembaca.

Jakarta, Desember 2015

ANSM

# DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Manfaat.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS</b>	
A. Deskripsi Konseptual .....	8
B. Kerangka Berpikir .....	33
C. Hipotesisi Penelitian .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	36

B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	36
C. Metodologi Penelitian .....	36
D. Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel .....	38
E. Rancangan Perlakuan .....	38
F. Teknik Pengambilan Data.....	40
G. Instrumen Penelitian .....	41
H. Teknik Analisis Data .....	47
I. Hipotesis Statistik .....	47
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
C. Analisis Data.....	54
 <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
C. Implikasi.....	56
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
 <b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

1. Program pelatihan <i>self – talk</i> .....	40
2. Kisi-Kisi Instrument Uji Coba.....	43
3. Kisi-Kisi Instrument Penelitian .....	45
4. Data Awal Tingkat Kepercayaan Diri .....	49
5. Data Akhir Peningkatan Kepercayaan Diri.....	51

## DAFTAR GAMBAR

1. Mekanisme Kerja <i>Self-Talk</i> .....	27
2. Histogram Data Tes Awal .....	50
3. Histogram Data Tes Akhir.....	52