

**HUBUNGAN *POSITIVE SELF TALK* DAN KEPERCAYAAN  
DIRI TERHADAP *JUMPING SERVICE* ATLET PUTRA  
BOLA VOLI KRIDA JAYA CLUB**



**VIVI WIDYA PANGESTU  
1602618043**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelara Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

HUBUNGAN *POSITIVE SELF TALK* DAN KEPERCAYAAN DIRI  
TERHADAP *JUMPING SERVICE* ATLET PUTRA  
BOLA VOLI KRIDA JAYA CLUB

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1). Hubungan antara *positive self talk* dengan *jumping service* atlet putra bola voli Krida Jaya Club, 2). Hubungan antara kepercayaan diri dengan *jumping service* atlet putra bola voli Krida Jaya Club, 3). Hubungan antara *positive self talk* dan kepercayaan diri secara bersamaan dengan *jumping service* atlet putra bola voli Krida Jaya Club. Penelitian ini merupakan penelitian dengan teknik survey. Populasi penelitian ini menggunakan atlet putra bola voli Krida Jaya Club yang berjumlah 60 atlet. Sampel yang digunakan sebagai subjek penelitian yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk *positive self talk* dan kepercayaan diri menggunakan penyebaran kuesioner. Dan untuk *jumping service* menggunakan tes *jumping service* Fenanlampir dan Faruq. Hasil penelitian diperoleh bahwa: 1). Terdapat hubungan yang berarti antara *positive self talk* yang memberikan kontribusi sebesar 26,4%, terhadap *jumping service* atlet putra bola voli Krida Jaya Club, 2). Terdapat hubungan yang berarti antara kepercayaan diri yang memberikan kontribusi sebesar 25,1%, terhadap *jumping service* atlet putra bola voli Krida Jaya Club, 3). Terdapat hubungan yang berarti antara *positive self talk* dan kepercayaan diri secara bersamaan memberikan kontribusi sebesar 37,2% terhadap *jumping service* atlet putra bola voli Krida Jaya Club.

**Kata Kunci:** *Jumping Service*, *Positive Self Talk*, Kepercayaan Diri.

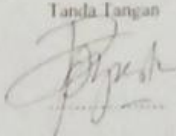
**RELATIONSHIP OF POSITIVE SELF TALK AND SELF CONFIDENCE  
TOWARD OF JUMPING SERVICE FOR KRIDA JAYA CLUB  
VOLLEYBALL ATHLETES**


**ABSTRACT**

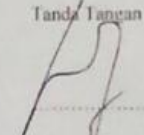
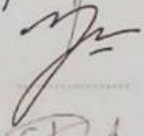
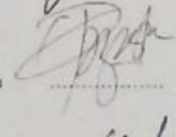
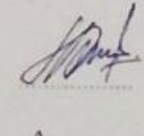
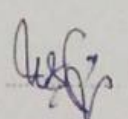
*This study aims to determine: 1). The relationship between positive self talk and jumping service for male volleyball athletes Krida Jaya Club, 2). The relationship between self-confidence and jumping service for men's volleyball athletes Krida Jaya Club, 3). The relationship between positive self talk and self confidence simultaneously with the jumping service of the men's volleyball athlete Krida Jaya Club. This research is a research with survey technique. The population of this study used Krida Jaya Club volleyball male athletes, totaling 60 athletes. The sample used as the research subject is purposive sampling technique. The instrument used in this study for positive self talk and self confidence was using questionnaires. And for the jumping service, using the Fenanlampir and Faruq jumping service tests. The results obtained that: 1). There is a significant relationship between positive self talk, which contributes 26.4%, to the jumping service of Krida Jaya Club volleyball male athletes, 2). There is a significant relationship between self confidence, which contributes 25.1%, to the jumping service of Krida Jaya Club volleyball male athletes, 3). There is a significant relationship between positive self talk and self confidence simultaneously contributing 37.2% to the jumping service of the Krida Jaya Club volleyball male athlete.*

**Keywords:** *Jumping Service, Positive Self Talk, Self Confidence.*

### LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| Nama  | Tanda Tangan   | Tanggal |
|---|--|---------|
| Pembimbing I  |  | 7/8/22  |
| Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd.,M.Si.<br>NIP. 197004171999031002 |  |         |

|   |  |            |
|---|--|------------|
| Pembimbing II   |  | 09/08/2022 |
| Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.<br>NIP. 1963102101988031001 |  |            |

| Nama   | Jabatan    | Tanda Tangan   | Tanggal    |
|--|------------|--|------------|
| 1. Hendro Wardoyo, S.Pd.,M.Pd.<br>NIP. 197205042005011002      | Ketua      |   | 10/08/2022 |
| 2. Okki Yonda, S.Or.,M.Pd.<br>NIDK. 0025109201                 | Sekretaris |  | 08/08/2022 |
| 3. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd.,M.Si.<br>NIP. 197004171999031002 | Anggota    |  | 7/8/22     |
| 4. Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.<br>NIP. 1963102101988031001       | Anggota    |  | 09/08/2022 |
| 5. Dr. Bambang Sujiono, M.Pd.<br>NIP. 195902251986031003       | Anggota    |  | 08/08/2022 |

Tanggal Lulus : 27 Juli 2022

### PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 Juli 2022  
Yang membuat pernyataan,



Vivi Widya Pangestu  
No. Reg 1602618043



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 : Vivi Widya Pangestu  
NIM : 1602618043  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : vivipangestu82@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 :

**"Hubungan Positive Self Talk Dan Kepercayaan Diri Terhadap Jumping Service Atlet Putra Bola Voli Krida Jaya Club"**

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, 17 Agustus 2022

Penulis

( Vivi Widya Pangestu )

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah banyak memberikan kemudahan dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang mengkaji mengenai "**HUBUNGAN POSITIVE SELF TALK DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP JUMPING SERVICE ATLET PUTRA BOLA VOLI KRIDA JAYA CLUB**". Skripsi ini disusun sebagai salah satu untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yaitu Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.**, Kepada Koordinator Prodi Pendidikan Keolahragaan Bapak **Hendro Wardoyo, M.Pd** kepada Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, M.Pd., M.Si** selaku Dosen Pembimbing I, juga kepada Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak **Dr. Bambang Sujiono, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan ilmunya kepada peneliti dan kepada Dosen-dosen di FIK UNJ yang telah membina serta memberi ilmu pengetahuannya selama masa perkuliahan sampai kini. Kepada jajaran pengurus serta atlet Krida Jaya Club yang sudah mendukung dan yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan.

Banyak sekali hambatan dan masalah dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini. Oleh karena itu, selesainya tugas ini bukan semata karena kemampuan, banyak sumber dan bantuan orang-orang yang terlibat untuk mendukung dan membantu. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang telah membantu.

Jakarta, 27 Juli 2022

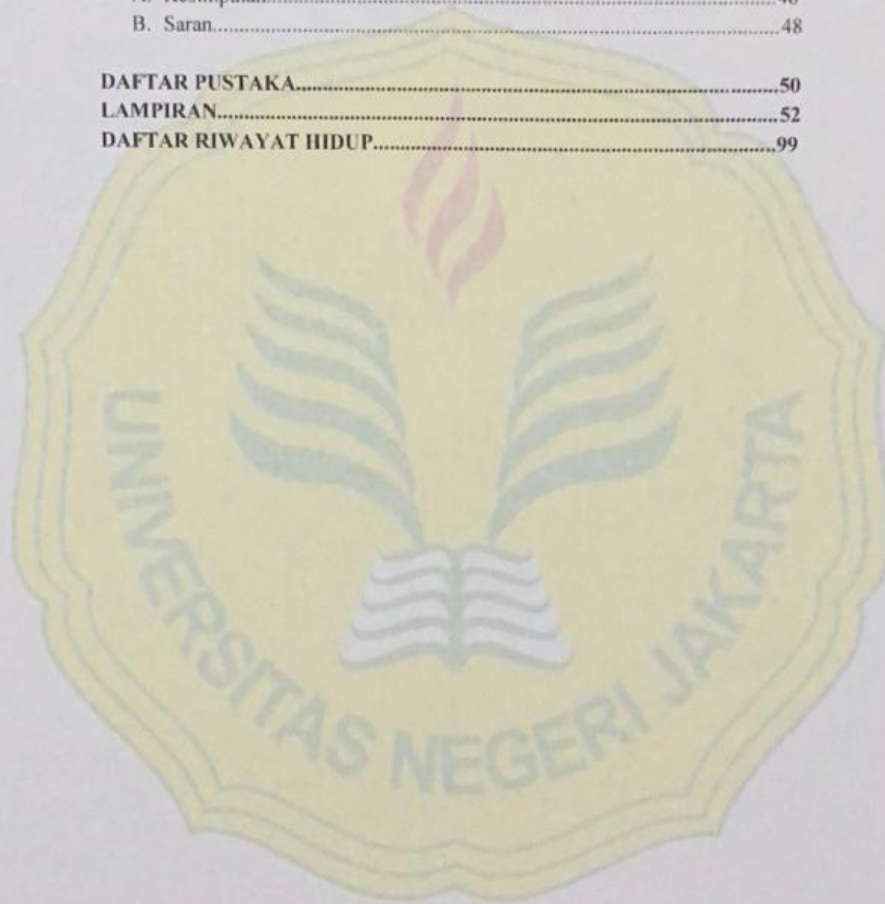
V W P

## DAFTAR ISI

|   | Halaman   |
|---|-----------|
| LEMBAR PENGESAHAN.....  | i         |
| LEMBAR PERSEMBAHAN.....   | ii        |
| PERNYATAAN ORISINALITAS.....  | iv        |
| ABSTRAK.....  | v         |
| ABSTRACT.....   | vi        |
| KATA PENGANTAR.....   | vii       |
| DAFTAR ISI.....   | viii      |
| DAFTAR GAMBAR.....  | x         |
| DAFTAR TABEL.....   | xi        |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | xii       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang.....  | 1         |
| B. Identifikasi Masalah.....  | 4         |
| C. Pembatasan Masalah.....  | 4         |
| D. Perumusan Masalah.....   | 4         |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian.....   | 5         |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR &amp; PENGAJUAN HIPOTESIS.....</b> | <b>6</b>  |
| A. Kerangka Teoretik.....   | 6         |
| 1. Hakikat <i>Positive Self Talk</i> .....                                      | 6         |
| 2. Hakikat Kepercayaan Diri.....  | 11        |
| 3. Hakikat <i>Jumping Service</i> .....   | 16        |
| B. Kerangka Berpikir.....   | 21        |
| C. Pengajuan Hipotesis.....   | 23        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>                                       | <b>25</b> |
| A. Tujuan Penelitian.....   | 25        |
| B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....   | 25        |
| C. Metode Penelitian.....   | 25        |
| D. Populasi Dan Sampel.....   | 26        |
| E. Instrumen Penelitian.....  | 27        |
| F. Teknik Pengambilan Data.....   | 35        |
| G. Teknik Analisis Data.....  | 36        |
| H. Hipotesis Statistika.....  | 39        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                              | <b>40</b> |



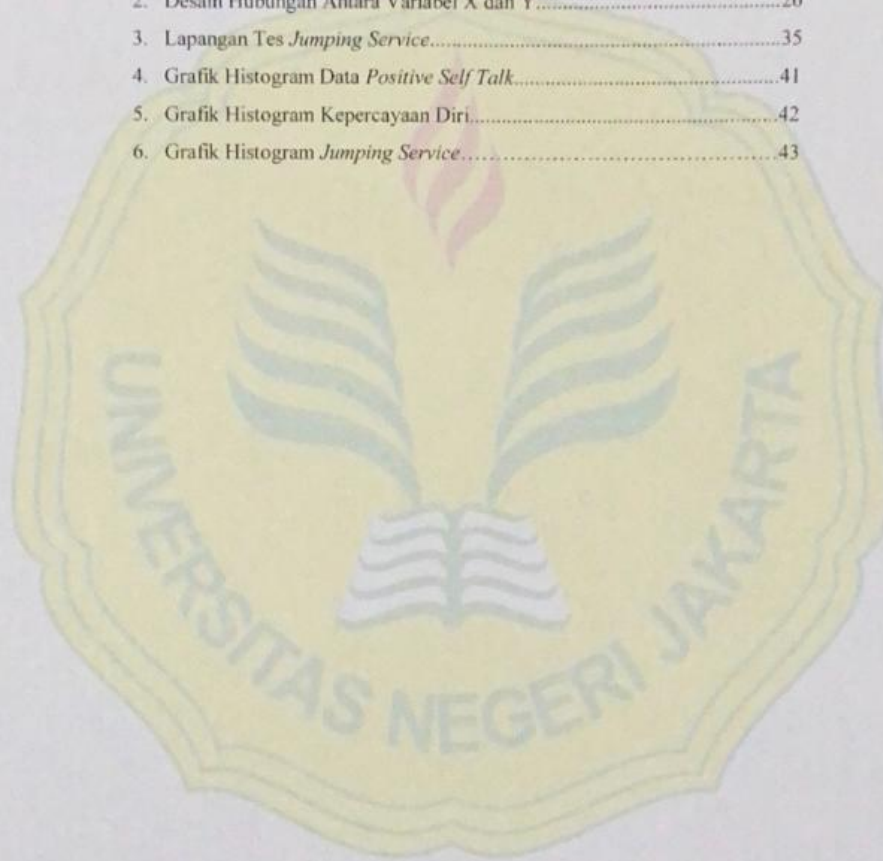
|  |           |
|--|-----------|
| A. Deskripsi Data.....                 | 40        |
| B. Pengujian Hipotesis.....            | 44        |
| C. Pembahasan.....                     | 46        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b> | <b>48</b> |
| A. Kesimpulan.....                     | 48        |
| B. Saran.....                          | 48        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>             | <b>50</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                   | <b>52</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>       | <b>99</b> |



## DAFTAR GAMBAR

## Halaman

|   |    |
|---|----|
| 1. Bentuk Pelaksanaan <i>Jumping Service</i> (Servis Melompat)..... | 20 |
| 2. Desain Hubungan Antara Variabel X dan Y.....                     | 26 |
| 3. Lapangan Tes <i>Jumping Service</i> .....                        | 35 |
| 4. Grafik Histogram Data <i>Positive Self Talk</i> .....            | 41 |
| 5. Grafik Histogram Kepercayaan Diri.....                           | 42 |
| 6. Grafik Histogram <i>Jumping Service</i> .....                    | 43 |



## DAFTAR TABEL

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Skor Skala Likert.....   | 28             |
| 2. Kisi-Kisi Skala <i>Positive Self Talk</i> .....                          | 30             |
| 3. Kisi-Kisi Skala Kepercayaan Diri.....                                    | 33             |
| 4. Deskripsi Data Norma Penilaian Pada Tes Uji <i>Jumping Service</i> ..... | 35             |
| 5. Deskripsi Data Penelitian.....   | 41             |
| 6. Distribusi Frekuensi <i>Positive Self Talk</i> .....                     | 42             |
| 7. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri.....                               | 43             |
| 8. Distribusi Frekuensi <i>Jumping Service</i> .....                        | 44             |
| 9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X1 Terhadap Y.....                    | 45             |
| 10. Uji Keberartian Koefisien Korelasi X2 Terhadap Y.....                   | 46             |
| 11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....                           | 47             |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Hasil Data Penelitian.....                                      | 52             |
| 2. Uji Validitas.....  | 55             |
| 3. Uji Validitas Butir.....  | 58             |
| 4. Perhitungan Varian Butir, Varian Total, dan Realibilitas.....   | 60             |
| 5. Hasil Data Penelitian Variabel.....                             | 62             |
| 6. Perhitungan Deskripsi Data.....                                 | 63             |
| 7. Data Mentah Hasil Tes.....                                      | 66             |
| 8. Menghitung T Skor.....  | 67             |
| 9. Data Sesudah T Skor.....  | 68             |
| 10. Mencari Persamaan Regresi.....                                 | 69             |
| 11. Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Korelasi.....   | 77             |
| 12. Surat Izin Penelitian.....                                     | 82             |
| 13. Surat Balasan Penelitian.....                                  | 83             |
| 14. Bukti List Ketersediaan Testi Atas Kemauan Sendiri.....        | 84             |
| 15. Bukti Testi Telah Melakukan Vaksin.....                        | 85             |
| 16. Surat Validasi Instrumen Tes.....                              | 86             |
| 17. Petunjuk Pengisian dan Biodata Testi.....                      | 89             |
| 18. Skala Kuesioner <i>Positive Self Talk</i> .....                | 90             |
| 19. Skala Kuesioner Kepercayaan Diri.....                          | 92             |
| 20. Hasil Jawaban Testi Atau Responden di <i>Google Form</i> ..... | 95             |
| 21. Lapangan Penelitian Dan Tes Jumping Service.....               | 96             |
| 22. Foto Situasi Saat Pengambilan Data.....                        | 97             |