

**PENGARUH *SELF TALK* DALAM RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP KECEMASAN ATLET SEBELUM BERTANDING
PADA ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

TANTIA RISWARDHANI

1602619078

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Olahraga**



PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA




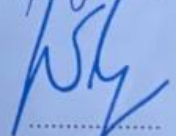
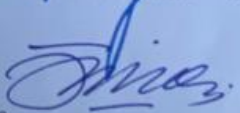
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI, 2023

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 197004171999031002		23/8/23
Pembimbing II <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002		18/8/23

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 198506182015041002	Ketua		14/8/23
2. <u>Okki Yonda, S.Or., M.Pd.</u> NIDN. 0025109201	Sekretaris		15/8/23
3. <u>Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		23/8/23
4. <u>Hendro Wardoyo, M.Pd</u> NIP. 197205042005011002	Anggota		18/8/23
5. <u>Juriana, M.Si, Psikolog</u> NIP. 197606242005012005	Anggota		14/8/23

Tanggal Lulus : 27 Juli 2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Tantia Riswardhani
NIM : 1602619078
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/ Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : tantiariswardhani@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 SELF TALK DALAM RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN ATLET SEBELUM BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

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, 24 Agustus 2023

Penulis

(Tantia Riswardhani)

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 peneliti sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi 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 peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Tantia Riswardhani
NIM.1602619078

PENGARUH *SELF TALK* DALAM RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN ATLET SEBELUM BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING

ABSTRAK

Dalam penelitian ini peneliti meneliti tentang *self talk* dalam relaksasi progresif berfungsi untuk mengatasi ketegangan, kecemasan dan mengatasi beberapa keluhan fisik, bahkan penyakit fisik. Tujuan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self talk* dalam relaksasi progresif terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif Asosiatif dengan menggunakan metode pra-ekperimen *one group pretest and posttest design*. Yaitu untuk mengetahui variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian ini berfungsi untuk memberikan *treatment self talk* dalam relaksasi progresif terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara kategori tanding. Dari keseluruhan hasil pengambilan data *pretest* menunjukkan rentang skor 16 sampai dengan 27 dengan nilai rata-rata 21,59. diperoleh bahwa skor terkecil nilai tengah sebanyak 1 sampel atau sebesar 5% dan skor tertinggi nilai tengah sebanyak 4 sampel atau sebesar 18% dan skor terbanyak nilai tengah terbanyak yaitu 8 sampel atau sebesar 36%. Dari keseluruhan hasil pengambilan data *posttest* menunjukkan rentang skor 12 sampai dengan 20 dengan nilai rata-rata 17,77. diperoleh bahwa skor terkecil nilai tengah sebanyak 1 sampel atau sebesar 5% dan skor tertinggi nilai tengah sebanyak 2 sampel atau sebesar 9% dan skor terbanyak nilai tengah terbanyak yaitu 13 sampel atau sebesar 59%.. Hasil penelitian menggunakan uji hipotesis atau uji t maka dapat dilihat bahwa latihan *self talk* dalam relaksasi progresif memiliki nilai t hitung (7,417) > t tabel (2,085), nilai Sig. (2-tailed) (0,000) < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, dan sig. (2- tailed) lebih kecil dari 0,05, dengan demikian diartikan bahwa ada penurunan untuk tingkat kecemasan atlet Tapak Suci Jakarta Utara.

Kata kunci: *Self Talk*, Relaksasi Progresif dan Pencak Silat

THE EFFECT OF SELF TALK IN PROGRESSIVE RELAXATION ON ANXIETY BEFORE COMPETING IN PENCAK SILAT ATHLETES IN THE FIGHT CATEGORY

ABSTRACT

In this study, researchers investigated self talk in progressive relaxation which functions to overcome tension, anxiety and overcome some physical complaints, even physical ailments. The purpose of this research was to determine the effect of self talk in progressive relaxation on athletes' anxiety before competing in Tapak Suci, North Jakarta, pencak silat athletes. This research includes associative quantitative research using the pre-experimental one group pretest and posttest design method. Namely to find out the independent variable against the dependent variable. This study serves to provide self-talk treatment in progressive relaxation of athlete's anxiety before competing in North Jakarta pencak silat athletes in the sparring category. From the overall results of the pretest data collection, it shows a score range of 16 to 27 with an average value of 21.59. it was found that the smallest score of the mean was 1 sample or 5% and the highest score was the mean 4 samples or 18% and the highest score was the highest middle value, namely 8 samples or 36%. From the overall results of the posttest data collection, it shows a score range of 12 to 20 with an average value of 17.77. It was found that the smallest score of the mean was 1 sample or 5% and the highest score was 2 samples or 9% and the highest score was 13 samples or 59%. The results of the research used hypothesis testing or t test. it can be seen that the self-talk exercise in progressive relaxation has a t count (7.417) > t table (2.085), the value of Sig. (2-tailed) (0.000) < 0.05. These results indicate that the calculated t value is greater than the t table, and sig. (2-tailed) is smaller than 0.05, thus meaning that there is a decrease in the anxiety level of Tapak Suci North Jakarta athletes.

Keywords: Progressive Relaxation, Self talk and Pencak Silat.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah Subhana Wa Ta'ala atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Sholawat dan salam kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wasallam yang telah menjadi suri tauladan terbaik bagi peneliti. Terima kasih kepada keluarga saya terutama kedua orang tua saya Bapak **Riswan** dan Ibu **Eti Widiawati** yang senantiasa memberikan segala kebutuhan, dukungan, semangat dan doa selama melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini. Dukungan yang diberikan sejak kecil hingga saya bisa berprestasi dan sampai ke titik ini.

Keluarga besar Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat yang telah menjadi rumah pertama saya selama mulai perkuliahan ini, terima kasih kepada pelatih, senior, dan junior yang telah banyak memberikan pengalaman, support, bimbingan, dan menerima segala kurang dan lebih yang ada di diri saya. Terima kasih juga untuk teman-teman **KOPPENSI 2019** yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi yang sangat berpengaruh pada penyusunan skripsi ini.

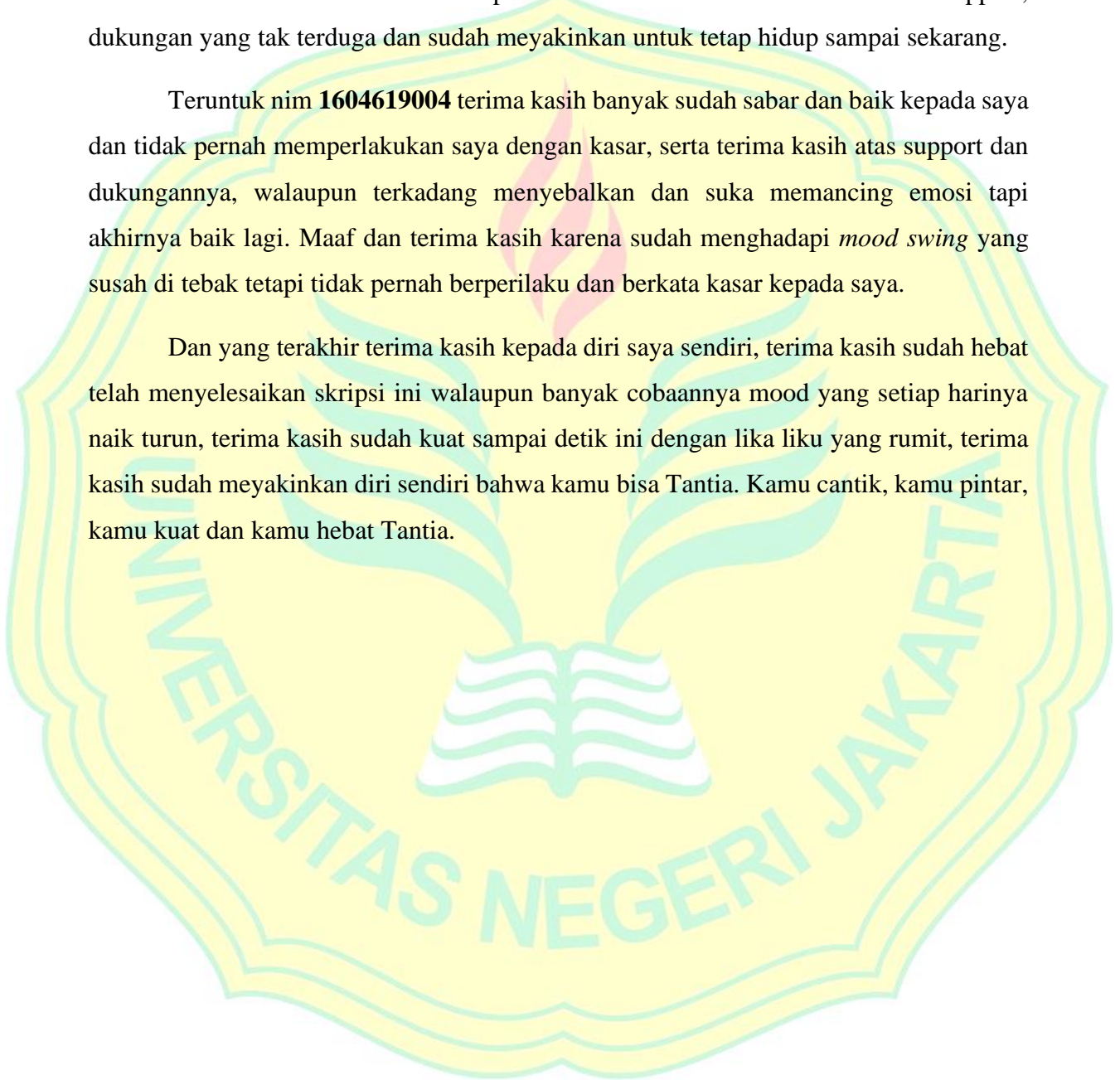
Bapak dan Ibu seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, terutama Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing saya selama perkuliahan. Rasa hormat dan bangga, saya bisa berkesempatan diajarkan dan dibimbing oleh Bapak dan Ibu dosen. Terima kasih banyak dan semoga Bapak dan Ibu selalu dilimpahkan kesehatan, kemudahan, dan dalam lindungan-Nya. Seluruh staf Akademik dan Tata Usaha Prodi, Fakultas, dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Terima kasih untuk teman-teman, baik teman main di rumah, kampus dan teman lainnya, terima kasih sudah selalu menguatkan dan mengingatkan untuk selalu kuat dan jangan menyerah serta selalu sabar menghadapi saya dengan *mood swing* yang selalu naik turun dan susah ditebak. Teruntuk Bela dan Yora terima kasih sudah berperan sebagai kakak yang selalu menasehati jika saya salah dan menemani saya serta selalu memeluk saya dikala saya menangis dan mempunyai masalah, baik itu masalah di diri sendiri maupun masalah di luar, terima kasih sudah bersahabat dari sd sampai sekarang.

Teruntuk nim **1602619009**, **1602619070**, dan **1603619010** terima kasih banyak sudah menemani perkuliahan ini walaupun memang ada yang beda prodi dan terkadang beda kelas. Terima kasih sudah menjadi teman yang amat sangat baik di dunia perkuliahan dan yang selalu memeluk saya dikala saya nangis dan mempunyai masalah, baik itu masalah di diri sendiri maupun masalah di luar. Terima kasih atas support, dukungan yang tak terduga dan sudah meyakinkan untuk tetap hidup sampai sekarang.

Teruntuk nim **1604619004** terima kasih banyak sudah sabar dan baik kepada saya dan tidak pernah memperlakukan saya dengan kasar, serta terima kasih atas support dan dukungannya, walaupun terkadang menyebalkan dan suka memancing emosi tapi akhirnya baik lagi. Maaf dan terima kasih karena sudah menghadapi *mood swing* yang susah di tebak tetapi tidak pernah berperilaku dan berkata kasar kepada saya.

Dan yang terakhir terima kasih kepada diri saya sendiri, terima kasih sudah hebat telah menyelesaikan skripsi ini walaupun banyak cobaannya mood yang setiap harinya naik turun, terima kasih sudah kuat sampai detik ini dengan lika liku yang rumit, terima kasih sudah meyakinkan diri sendiri bahwa kamu bisa Tantia. Kamu cantik, kamu pintar, kamu kuat dan kamu hebat Tantia.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si**, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing 1 dan **Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dukungan dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, rasa hormat dan bangga bisa menjadi mahasiswa bimbingan bapak. Terima kasih atas segalanya semoga Bapak senantiasa diberikan Kesehatan dan dalam lindungan Allah Swt. Ibu **Juriana, M.Si,Psikolog** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dukungan dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, rasa hormat dan bangga bisa menjadi mahasiswa bimbingan Ibu. Maaf jika selama bimbingan menyebabkan dan susah untuk mengerti omongan ibu Terima kasih atas segalanya semoga Ibu senantiasa diberikan Kesehatan dan dalam lindungan Allah Swt.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

Jakarta, 26 Juli 2023

TR

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, PENGAJUAN HIPOTESIS	6
A. Kajian Teoretik	6
1. Hakikat Relaksasi Progresif	10
2. Hakikat <i>Self talk</i>	6
3. Hakikat Kecemasan	10
4. Indikator kecemasan	24
5. Hakikat Pencak Silat	26
B. Kerangka Berpikir	38
C. Pengajuan Hipotesis	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40

D. Populasi dan Sampel	41
E. Instrumen Penelitian	42
F. Teknik Pengumpulan data.....	51
G. Teknik Analisis Data.....	51
H. Hipotesis Statistika.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Data.....	56
B. Pengujian Hipotesis.....	59
C. Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	65
RIWAYAT HIDUP.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mengepalkan Tangan.....	15
Gambar 2. 2 Angkat Bahu	15
Gambar 2. 3 Mengerutkan Muka.....	16
Gambar 2. 4 Menegangkan Otot Perut	16
Gambar 2. 5 Menegangkan kaki	17
Gambar 2. 6 Tendangan Lurus	29
Gambar 2. 7 Tendangan T	29
Gambar 2. 8 Tendangan Sabit.....	30
Gambar 2. 9 Pukulan Depan	31
Gambar 2. 10 Pukulan Bandul.....	31
Gambar 2. 11 Pukulan Lingkar.....	32
Gambar 2. 12 Pukulan Samping	32
Gambar 2. 13 Penimbangan.....	34
Gambar 2. 14 <i>Body Protector</i>	35
Gambar 2. 15 Matras	37
Gambar 4. 1 Histogram <i>Pretest</i>	57
Gambar 4. 2 Histogram <i>Posttest</i>	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kuesioner <i>Sport Competition Anxiety Test (SCAT)</i>	42
Tabel 3. 2 Penilaian Instrumen	43
Tabel 3. 3 Materi Latihan	48
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian	56
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi <i>Pretest</i>	57
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi <i>Posttest</i>	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Kuesioner	65
Lampiran 2 Data Mentah.....	68
Lampiran 3 r-tabel Statistik	70
Lampiran 4 T-Tabel Statistik	71
Lampiran 5 Program Latihan	72
Lampiran 6 Dokumentasi	75
Lampiran 7 Surat – surat.....	76
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	78

