

**HUBUNGAN *SELF TALK* POSITIF TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA AKADEMI
SEPAK BOLA BINA TARUNA U13**



WISNU WARDHANA

1603619063

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002		/07/2025

Pembimbing II		
<u>Yuliasih, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198607092024212001		/07/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Heni Widyarningsih, SE., M.SE</u> NIP. 197201221999032001	Ketua		/07/2025
2. <u>Nadva Dwi Oктаfiranda, S.Or., M.Pd</u> NIP. 199010182023212040	Sekretaris		/07/2025
3. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 197510092005011002	Anggota		/07/2025
4. <u>Yuliasih, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198607092024212001	Anggota		/07/2025
5. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Anggota		/07/2025

Tanggal Lulus : Jumat, 4 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya 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 dari pihak lain, kecuali arahan dari 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 saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Wisnu Wardhana

NIM. 1603619063



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : WISNU WARDHANA
NIM : 1603619063
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : WISNU31299@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 *SELF TALK* POSITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA
AKADEMI SEPAK BOLA BINA TARUNA U13

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, 1 Agustus 2025

Penulis


(Wisnu Wardhana)
nama dan tanda tangan

HUBUNGAN *SELF TALK* POSITIF TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA AKADEMI SEPAK BOLA BINA TARUNA U13

ABSTRAK

Faktor psikologis berperan sangatlah didalam dunia olahraga di era yang modern ini. *Self talk* positif dan kepercayaan diri dapat digunakan untuk membantu meningkatkan performa dengan meningkatkan usaha, atensi, kontrol, dan emosi, serta juga meningkatkan keyakinan pada siswa atau pemain dalam hal bermain sepak bola. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self talk* positif, tingkat kepercayaan diri dan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self talk* positif terhadap kepercayaan diri pada Siswa Akademi Sepak Bola Bina Taruna U13. Pada penelitian merupakan penelitian korelasi dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Akademi Sepak Bola Bina Taruna U13 dengan jumlah 25 siswa. Instrumen pengambilan data menggunakan skala *self talk* positif dan skala kepercayaan diri. Uji validitas melalui validasi ahli, sedangkan uji reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan koefisien 0,748 untuk skala *self talk* positif, sedangkan koefisien skala kepercayaan diri sebesar 0,896. Berdasarkan hasil dari penelitian dapat diperoleh sebagai berikut: 1. Berdasarkan hasil kategorisasi *self talk* positif dalam penelitian ini sebagian besar siswa atau pemain dalam kategorisasi sedang yaitu 72%. 2. Berdasarkan kategorisasi kepercayaan diri dalam penelitian ini sebagian besar berada dalam kategorisasi sedang yaitu 60%. 3. Terdapat hubungan positif ($r=0,799$) dan signifikan ($0,001 < 0,05$) antara *self talk* positif terhadap kepercayaan diri siswa atau pemain Akademi Sepak Bola Bina Taruna U13. Semakin tinggi tingkat *self talk* positif yang dimiliki siswa atau pemain maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada siswa atau pemain. Oleh karena itu seorang siswa khususnya pada siswa sepak bola akademi dapat menerapkan *self talk* positif untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam hal bermain sepak bola ketika bertanding maupun berlatih.

Kata Kunci : *Self Talk* Positif, Kepercayaan Diri, Siswa Akademi Bina Taruna

THE RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE SELF TALK AND SELF CONFIDENCE IN STUDENTS OF BINA TARUNA U13 FOOTBALL ACADEMY

ABSTRACT

Psychological factors play a very important role in the world of sports in this modern era. Positive self-talk and self-confidence can be used to help improve performance by increasing effort, attention, control, and emotion, as well as increasing confidence in students or players in playing soccer. This study aims to determine the level of positive self-talk, the level of self-confidence and to determine whether there is a relationship between positive self-talk and self-confidence in Bina Taruna U13 Football Academy Students. This study is a correlation study using quantitative methods. The sampling technique uses the total sampling technique. The subjects in this study were Bina Taruna U13 Football Academy Students with a total of 25 students. The data collection instrument used a positive self-talk scale and a self-confidence scale. Validity testing through expert validation, while the reliability test used the alpha cronbach technique with a coefficient of 0.748 for the positive self-talk scale, while the self-confidence scale coefficient was 0.896. Based on the results of the study, the following can be obtained: 1. Based on the results of the categorization of positive self-talk in this study, most students or players were in the moderate category, namely 72%. 2. Based on the categorization of self-confidence in this study, most of them are in the moderate category, namely 60%. 3. There is a positive relationship ($r = 0.799$) and significant ($0.001 < 0.05$) between positive self-talk and self-confidence of students or players of the Bina Taruna U13 Football Academy. The higher the level of positive self-talk owned by students or players, the higher the level of self-confidence in students or players, and vice versa if the level of positive self-talk owned by students is lower the level of self-confidence in students. Therefore, a student, especially a football academy student, can apply positive self-talk to increase self-confidence in playing football when competing or practicing.

Keywords : Positive Self-Talk, Self-Confidence, Bina Taruna Academy Students

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur mari kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Self Talk Positif* terhadap kepercayaan diri pada Siswa Akademi Sepak Bola Bina Taruna U13” dapat diselesaikan tepat waktu dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana olahraga. Dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.** Selaku Penasehat Akademik.
3. **Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.** sebagai dosen pembimbing 1 dan **Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd** sebagai dosen pembimbing 2.

Dalam hal ini penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Januari 2025

Wisnu Wardhana

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	7
A. Kerangka Teoretis	7
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian	27
D. Populasi dan Pengambilan Teknik Sampel	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Instrumen Penelitian	33

G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen	34
H. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Pengujian Hipotesis.....	53
C. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi Kisi Kuesioner <i>Self Talk</i> Positif	29
Tabel 3. 2 Kisi Kisi Kuesioner Kepercayaan Diri.....	31
Tabel 3. 3 Skala Penilaian	32
Tabel 3. 4 Hasil Validasi Kisi Kisi Kuesioner <i>Self Talk</i> Positif	36
Tabel 3. 5 Hasil Validasi Kisi Kisi Kuesioner Kepercayaan Diri.....	38
Tabel 3. 6 Kisi Kisi Penelitian <i>Self Talk</i> Positif.....	40
Tabel 3. 7 Kisi Kisi Penelitian Kepercayaan Diri	41
Tabel 3. 8 Pedoman Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi.....	43
Tabel 3. 9 <i>Realibility Statistic Self Talk</i> Positif	43
Tabel 3. 10 <i>Realibility Statistic</i> Kepercayaan Diri.....	43
Tabel 4. 1 Descriptive Statistics Variable	48
Tabel 4. 2 Descriptive Statistics Indikator	49
Tabel 4. 3 Descriptive Statistics Indikator	49
Tabel 4. 4 Kategorisasi Tingkat <i>Self Talk</i> Positif.....	50
Tabel 4. 5 Kategorisasi Tingkat Kepercayaan Diri.....	51
Tabel 4. 6 Uji Normalitas.....	53
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Diagram Pie Kategorisasi <i>Self Talk</i> Positif	50
Gambar 3. 2 Diagram Pie Kategorisasi Kepercayaan Diri	52



LAMPIRAN

Lampiran. 1 Instrumen Penelitian (Sebelum Uji Coba).....	62
Lampiran. 2 Validitas Instrumen Penelitian.....	73
Lampiran. 3 Distribusi Nilai R - Tabel	86
Lampiran. 4 Instrumen Penelitian (Setelah Uji Coba)	87
Lampiran. 5 Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	94
Lampiran. 6 Hasil Uji Reliabilitas	95
Lampiran. 7 Hasil Uji Statistik	96
Lampiran. 8 Data Responden Penelitian Self Talk Positif.....	97
Lampiran. 9 Data Responden Penelitian Kepercayaan Diri.....	99
Lampiran. 10 Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran. 11 Surat Balasan Izin Penelitian Dari Akademi Bina Taruna	102
Lampiran. 12 Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli.....	103
Lampiran. 13 Dokumentasi Penelitian.....	104