PENGARUH STRATEGI *SELF TALK* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT TINGGI

Agata Afra Asnani, Andika Triansyah, Fitriana Puspa Hidasari
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email:Agataafra20@gmail.com

Abstract

The problem in this study whether the high jump ability of students is still not maximal and lacks the courage to do high jump?. This study aims to determine whether there is an effect of self talk strstegies on high jump ability in class X students of Pontianak Maranatha Christian High School. The method used is the experimental method using the design technique "Pretest-Posttest Control Group Design". Data collection tool uses the high jump capability and RPP instrument. The data analysis tecnique used in this study uses the analysis prerequisite in the form of normality test, homogenety test and hypothesis test. The population in this study were students of class X, amounting to 56 people from 2 classes X Maranatha Christian High School Pontianak then sampling in this study using purposive sampling technique with a toal of 10 people. The results showed that the effect of self talk strategies was significant on high jump ability in students where the posttest average was 17.2, which was meant as a good category and the average pretest results were 13.9 which included poor categories with a t hitung valube (7.359) > t table (2,262). Then the hypothesis Ho is rejected and Ha is accepted, that is, there is the effect of Self Talk Strategy on High Jump Ability in Class X Maranatha Christian High School Pontianak.

Keywords: Self Talk, High Jump

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dan aktivitas jasmani. Menurut Ega Trisna Rahayu (2013: 1) Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Husdarta (2010: 143) bahwa pedidikan jasmani yang pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktivitas fisik itu sendiri. Dengan demikian, para guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu memanfatkan aktivitas fisik termasuk olahraga untuk mencapai tujuan penidikkan jasmani yang kondusif melalui penerapan berbagai pendekatan teori belajar. Didalam pendidikan jasmani terdiri dari berbagai materi di dalam proses pembelajarannya, materi tersebut tersusun dalam kurikulum berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang merupakan acuan pencapaian dalam proses kegiatan pembelajaran yang dilakukan, salah satunya materi yang termuat tersebut adalah lompat tinggi. Menurut Ferdinansyah dan Abitur (2008: 26) "Lompat tinggi disebut juga loncat tinggi, lompat tinggi merupakan gerakan mengangkat kaki ke depan atau atas dan lompat tinggi ini, dilakukan dengan melompati sebuah mistar yang telah diatur ketinggiannya".

Berdasarkan observasi dilapangan dan mendapatkan informasi melalui wawancara yang diperoleh dari guru penjasorkes yang mengajar di SMA Kristen Maranatha Pontianak dimana guru tersebut menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran lompat tinggi yang biasanya dilakukan masih ada peserta didik yang kemampuan lompat tinggi nya dibawah rata-rata yang disebabkan oleh faktor mental atau psikologis terutama bagai peserta didik perempuan, sehingga tidak berani melakukan lompat tinggi dan ada yang melakukan lompat tinggi tapi tidak dapat melewati mistar dengan baik sehingga tidak tercapainya tujuan dari rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat oleh guru penjasorkes. Menurut pendapat peneliti bahwa faktor psikologis juga berpengaruh untuk kemampuan belajar peserta didik.

Menurut Mohd Rozani PC (2007: 222) ada lima teknik menguasai pikiran yaitu, berdialog dengan diri sendiri atau *Self Talk*, meditasi silvia, teknik meditasi pernapasan berirama, teknik telepati atau mengirim pikiran jarak jauh dan jarak dekat, teknik magnetisme atau kemampuan magnet diri. Sedangkan menurut Tirto Apriyanto (2017: 174) Pemilihan tipe-tipe *self talk* juga sangat mempengaruhi penampilan. Untuk itulah, proses pengajaran s*elf talk* harus benar-benar terfokus sehingga bisa menambal kekurangan seorang atlet dalam hal kualitas mental.

Berdasarkan Dari lima teknik yang telah dipaparkan diatas peneliti tertarik menggunakan teknik berdialog dengan diri sendiri atau S*elf Talk*. Yang dimana pengertian *Self Talk* kalau diartikan kedalam bahasa indonesia, kata "*Self* " mengandung arti Diri sendiri sedangkan "*Talk*" mengandung arti berkata atau berbicara, jadi secara keseluruhan *Self Talk* mengandung arti "berbicara dengan diri sendiri atau berbicara di dalam hati".

Peneliti mencoba untuk menggunakan strategi *self talk* yang bertujuan untuk membuat peserta didik lebih berfikir positif dan meyakinkan diri sendiri untuk melakukan lompat tinggi, sehingga peserta didik berani untuk mencoba dan mempengaruhi teknik gerak lompat tinggi dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan. *Self talk* dilakukan oleh peserta didik sendiri, dengan berfikir positif dan tidak boleh berfikir negatif dan peserta didik berani untuk mencoba secara berulang sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Berdasarkan hasil penelitian Mochammad Rafliliya Triananda P. (2017) perlakuan berupa *self talk* positif hanya diberikan kepada kelompok eksperimen, Hasil analisis data uji peringkat bertanda wilcoxon menunjukan terdapat perbedaan skor konsentrasi antara sesudah dan sebelum perlakukan *self talk* positif pada kelompok eksperimen (sig=0,018, p<0,05). Peningkatan konsentrasi pada atlet PPLP Panahan Jawa Timur. Hasil penelitian Feby Fitri Winda K. (2015) diperoleh bahwa treatment *self talk* berpengaruh terhadap kecemasan atlet senam ritmik, Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp Sig(2-tailed) sebesar 0,027 lebih kecil dari pada tingkat probalitas sebesar 0,05 (0,027<0,05) yang berarti "*self talk* memiliki pengaruh terhadap kecemasan atlet senam ritmik".

Berdasarkan teori dan fakta yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh strategi *self talk* terhadap kemampuan lompat tinggi pada peserta didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontiank.

METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Pretest-Posttest Control Group Design*". Menurut Mochammad Rafliliya Triananda P. (dalam Azwar 2007) pada desain ini, diawal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat. Kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat pada subjek dengan alat ukur yang sama. Bentuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Bentuk Desain Penelitian

Kelompok	*Pretest*	Perlakuan	*Posttest*
Eksperimen	A1	X	A2

Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah peserta didik yang hanya diambil yaitu 2 kelas dari 4 kelas yang ada di kelas X yang berjumlah 56 orang peserta didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak. Adapun sampel yang di ambil pada penelitian ini adalah menggunakan *sampling purposive.* Menurut Sugiyono (2009: 85) *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sesuai karakteristik yang ditentukan oleh peneliti. Mengacu pada pendapat tersebut, peserta didik yang dijadikan sampel hanya peserta didik yang masih kurang maksimal dan kurang berani melakukan lompat tinggi, maka sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang berjumlah 10 orang yang mengalami kemampuan lompat tinggi dari kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak. Sebelum melakukan lompat tinggi, peneliti memberikan strategi *self talk* sebuah motivasi atau dorongan yang bersifat positif kepada peserta didik dengan memberikan kata-kata atau tulisan yang dapat memicu *self talk* positif kepada sampel eksperimen sehingga sampel itu sendirilah yang melakukan teknik *Self Talk* dan memotivasi diri sendiri. Menurut Adi W. Gunawan (2012: 33) *selft talk* adalah kata-kata positif, kalimat-kalimat positif, dan dialog internal yang kita gunakan untuk memberikan label atau menerjemahkan pikiran, perasaan, keyakinan, dan pengalaman kita. Untuk penerapan teknik *Self Talk* kelompok eksperimen diberikan dengan proses *pretest d*an *posttest.* Alat pengumpul data menggunakan instrument kemampuan lompat tinggi dan RPP. Prosedur penelitian dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain: (1) melakukan pra-riset di SMA Kristen Maranatha Pontianak; (2) mengidentifikasi masalah; (3) merumuskan masalah dari hasil pra-riset; (4) menawarkan solusi dari permasalahan; (5) membuat perangkat pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Lembar Kalimat *Self Talk*; dan (6) membuat instrumen penilaian kemampuan lompat tinggi, tes hasil lompat tinggi, meliputi tahap *pretest* dan *posttest*.

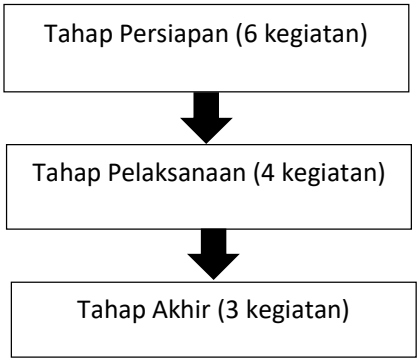
Tahap Pelaksanaan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap pelaksanaan antara lain: (1) memberikan tes keterampilam lompat tinggi tahap *pretest* pada peserta didik tanpa diberikan strategi *self talk*; (2) memberikan perlakuan dengan menggunakan strategi *self talk* peserta didik pada materi lompat tinggi; (3) memberikan tes keterampilan lompat tinggi tahap *postest* pada peserta didik setelah diberikan startegi *self talk*; (4) melakukan wawancara siswa setelah instrumen penelitian selesai dinilai.

Tahap Akhir

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap akhir antara lain: (1) melakukan pengolahan dan analisis data hasil penelitian pada peserta didik menggunakan uji statistik yang sesuai; (2) menarik kesimpulan berdasarkan analisis data; (3) menyusun laporan penelitian.

Kegiatan atau tahapan penelitian yang dilakukan dapat visualkan sebagai berikut :

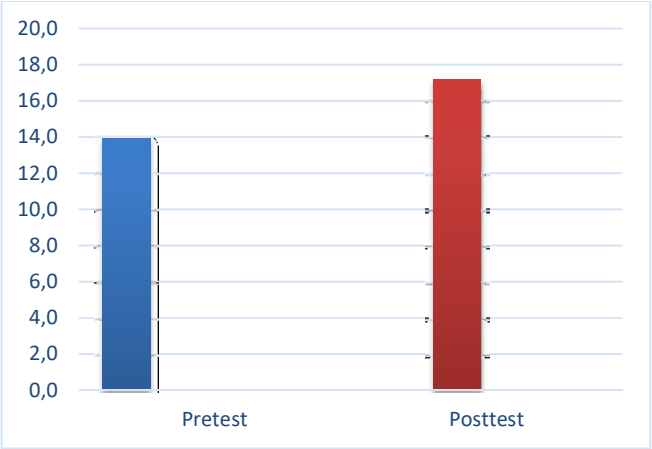


Gambar 1.Tahap metode penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil pengolahan data *pretest* dan *posttest* kemampuan *self talk* terhadap lompat tinggi peserta didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak dideskripsikan sebagai berikut:



Gambar 2.Distribusi Frekuensi $\overline{X}$ *Pretest* dan *Posttest*

Hasil penelitian lompat tinggi peserta didik kelas X IPS1 SMA Kristen Maranatha saat *pretest*, diperoleh Nilai minimum = 13, nilai maksimum = 16, rata-rata = 13,9, median = 13, modus = 13 dan *standard deviasi* = 1,44. Sedangkan hasil penelitian *posttes*t peserta didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak diperoleh nilai minimum = 16, nilai maksimum = 18, rata-rata = 17,2, median = 17,5, modus = 18 dan *standard deviasi* = 0,91. Bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest*

No	Hasil (*Pretest*)	Kategori	Hasil (*Posttest*)
1.	13	Minimum	16
2.	16	Maksimum	18
3.	13,9	Rata-rata	17,2
4.	13	Median	17,5
5.	13	Modus	8
6.	1,44	*Standard Deviasi*	0,91

Analisis Data

Untuk mengetahui hasil belajar siswa yang diterapkan strategi *self talk* pada kemampuan lompat tinggi menggunakan data nilai *pretest* dan *posttest.* Agar data ini dapat menjawab masalah dan hipotesis penelitian maka dilakukan uji prasyarat analisis, adapun uji normalitas dan uji homogenitas. Setelah dilakukan uji prasyarat analisis maka dilanjutkan pada uji T dengan bantuan program SPSS versi 22 *for Windows*.

Uji Normalitas

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas data *pretest* dan *posttest* yaitu dengan Uji *Shapiro-Wilk* dengan bantuan program SPSS versi 22 *for Windows* dengan taraf signifikansi 0,05 atau 2,262 Hipotesis dalam uji kenormalan data tes hasil belajar siswa adalah:

H_o : data pada sampel tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

H_a : data pada sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu:

a. Jika nilai signifikansi lebih kecil (<) dari 2,262 maka H_a ditolak.
b. Jika nilai signifikansi lebih besar (>) dari 2,262 maka H_a diterima.

Berdasarkan hasil output uji normalitas menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* yang tertera dilampiran, nilai signifikansi data *pretest* dan *posttest* sebesar 0,189 dan 0,254 nilai tersebut lebih besar dari 0,0399. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, maka H_a diterima, hal ini berarti data dari hasil *pretest* dan *posttest* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Indikator	Signifikansi	Keterangan
Pretest – Posstest	0,348 > 0,277	Homogen

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kiteria homogenitas jika nilai signifikan > 2,262 maka dinyatakan homogen dan sebaliknya jika nilai signifikan < 2,262 maka dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas yang dibantu dengan *SPSS* versi 22 *for Windows*.

Hasil lompat tinggi peserta didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak diperoleh nilai signifikan 0,348 > 0,277 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

Indikator	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0,189 > 0,0399	Normal
Posttest	0,254 > 0,0399	Normal

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penggunaan strategi self talk terhadap kemampuan lompat tinggi peserta didik, pengujian menggunakan uji t yang dibantu dengan *SPSS* versi 22 *for Windows*.

Pengujian hipotesis menggunakan uji t menggunakan data *pretest* dan *posttest* menghasilkan signifikansi sebesar (0,000 < 2,262). Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. H_o: Tidak Terdapat Pengaruh Strategi *Self Talk* Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Pada Peserta Didik Kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak.
b. H_a:Terdapat Pengaruh Strategi *Self Talk* Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Pada Peserta Didik Kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak.

Kriteria pengambilan keputusannya sebagai berikut :

1) Jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan nilai P lebih kecil (<) dari 0,05 maka H_a diterima.
2) Jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ dan nilai P lebih besar (>) dari 0,05 maka H_a ditolak.

Data berdistribusi normal, sehinggan dapat dilanjutkan dengan uji t menggunakan program SPSS versi 22 *for Windows* dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5%. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai T_{hitung} (7,359) > T_{tabel} (2,262) dan sig 0,000 < 2,262, maka hipotesis $H_a$diterima, artinya Terdapat Pengaruh Strategi *Self Talk* terhadap Kemampuan Lompat Tinggi pada peserta didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak.

Indikator	Signifikansi	Keterangan
T hitung	7,359 > 2,262	Berhasil / H_a diterima

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh hasil yang menyatakan terdapat pengaruh strategi *self talk* positif yang signifikan terhadap kemampuan lompat tinggi pada peserta didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak dengan nilaites awal (*pretest*) untuk mengetahui rata-rata hasil praktek siswa sebelum diterapkan strategi *self talk* sebesar 13,9 yang termasuk dalam kategori gagal dan rata-rata hasil praktek sesudah diterapkan strategi *self talk* sebesar 17,2 yang termasuk dalam kategori baik.

Kemudian sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas dengan bantuan program SPSS versi 22 *for Windows* dengan taraf signifikansi 2,262 menghasilkan signifikansi yang lebih besar untuk kelas *eksperiment* masing-masing sebesar 0,189 dan 0,254 nilai tersebut lebih besar dari 0,0399 dan dinyatakan data berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis menggunakan ujitmenggunakan data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS versi 22 *for Windows* menghasilkan T_{hitung} (7,359) >T_{tabel} (2,262), dan nilai P (0,000) < dari 2,262. maka hipotesis H_a diterima yaitu Terdapat Pengaruh Strategi *Self Talk* terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Pada Peserta Didik Kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erpan Herdiana (2013) bahwa ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan servis tinggi dan lob bertahan pada olahraga bulu tangkis.

Selain itu Hardy dkk (dalam Komarudin, 2015:125) menyatakan bahwa self talk dapat meningkatkan kemampuan performa atlet dalam olahraga dan Gardner, dkk (dalam Komarudin, 2015:125) menjelaskan bahwa self talk dapat meningkatkan performa atlet dalam kompetitif. Menurut Riki dan Riza (2017 :2) bahwa *self talk* memang berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri atlet, hal ini dapat ditentukan hanya melalui bukti empiris yang didukung oleh penelitian yang tepat dan terstruktur dengan baik.

Metode pelatihan dalam penelitian ini menggunakan pelatihan *self talk* positif. Menurut Jannah (2016) self talk positif berisi pernyataan positif yang ditujukan pada diri sendiri, yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan. Menurut Hamilton, dkk (2011) *self talk* positif adalah teknik psikologis yang digunakan untuk menghentikan self talk negatif yang menyebabkan kecemasan, depresi, perasaan pesimis, dan yang dapat mengganggu fungsi dan kinerja.

Hardy (2006) menyatakan bahwa dimensi fungsional dari *self talk* dibagi menjadi dua yaitu instruksional (kognitif) dan motivasi. Instruksional *self talk* adalah *self talk* yang berfungsi meningkatkan kemampuan, aspek teknis, dan gerakan. Sedangkan motivasi *self talk* adalah *self talk* yang berfungsi meningkatkan kepercayaan diri dan menciptakan suasana hati yang positif. Hardy, et al (2009) menunjukan bahwa *self-talk* yang direncanakan secara produktif sangat efektif untuk menggunakan strategi, membangkitkan emosi dan usaha, relaksasi dan perasaan tenang, meningkatkan konsentrasi, memelihara kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengevaluasi dan memberi penguat pada diri sendiri.

Self talk positif telah sering digunakan untuk strategi kognitif untuk membantu dalam menjaga konsentrasi meningkatkan motivasi, dan mengatasi pikiran negatif serta emosi. Pelatihan *self talk* positif pada penelitian ini menggunakan pendekatan yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional (*self talk* negatif) yang dimiliki oleh subjek yang dapat memberikan dampak negatif pada emosi dan perilaku menjadi keyakinan rasional (*self talk* positif) sehingga dapat meningkatkan konsentrasi.

Hasil dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang atau atlet yang melakukan *self talk* positif akan merasakan reaksi emosi yang positif sehingga akan membuat tubuhnya menjadi rileks dan lebih percaya diri, sehingga pada saat melakukan lompat tinggi akan meningkat dibandingkan sebelum melakukan *self talk* positif. Hal tersebut sejalan dengan Jannah (2016) *self talk* positif berisi pernyataan positif yang ditujukan pada diri sendiri, yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam

meningkatkan kemampuan.*Self talk* memiliki peranan penting dalam olahraga karena dapat digunakan untuk membantu mengontrol pikiran dan perasaannya baik saat sebelum pertandingan, maupun pada saat pertandingan berlangsung.

Sebagaimana dijelaskan oleh Utomo (2009) yang menyatakan bahwa *self-talk* mengajari seseorang untuk selalu waspada dan berpikiran positif terhadap diri sendiri. *self talk* positif juga bisa membantu untuk tetap konsentrasi, tidak berkutat pada kesalahan masa lalu, atau tujuan jangka panjang di masa depan (Weinberg, 1988). Sedangkan *self talk* negatif adalah *self talk* yang dapat membuat hilangnya kepercayaan diri dan menimbulkan kecemasan. *Self talk* positif juga sering digunakan sebagai strategi kognitif untuk membantu dalam menjaga konsentrasi meningkatkan motivasi, dan mengatasi pikiran negatif serta emosi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh strategi *self talk* yang signifikan terhadap kemampuan belajar lompat tinggi pada peserta didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak dengan nilai T_{hitung} (7,359) > T_{tabel} (2,262), dan nilai P (0,000) < dari 2,262. maka hipotesis H_o ditolak dan H_a diterima yaitu Terdapat Pengaruh Strategi *Self Talk* terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Pada Peserta Didik kelas X SMA Kristen Maranatha Pontianak.

Saran

Berdasarkan Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

(1) Penerapan strategi *self talk* ini dijadikan acuan bagi para guru pengajar dalam usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pada pembelajaran lompat tinggi. (2) Agar mendapatkan hasil belajar yang lebik baik khususnya dalam penerapan strategi *self talk* maka hendaknya strategi ini dilakukan dengan baik dan benar. (3) Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai sumber referensi dan sumber informasi sehingga dapat memberikan gambaran mengenai cara meningkatkan hasil kemampuan lompat tinggi pada pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR RUJUKAN

Apriyanto, Tirto. (2017). Psikologi Olahraga: Student Handbook. Sulawesi Selatan: PT Edukasi Pratama Madani

Ferdinansyah dan Abitur. 2008. Mengenal Olahraga Atletik. Ngabang: Menara Mega Perkasa

Gunawan, Adi W. (2012). The Miracel of Mind Body Medicine. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Hamilton, R., Miedema, B., Maclntyre, L., & Easley, J. (2011).Using a positive self-talk intervention to enhance coping skills in breast cancer survivors: lessons from a community based group delivery model. Journal Current Oncology, 18 (02)

Hardy, J. (2006). Speaking Clearly; A Critical Review of the self talk Literature, *Hellenic journal of psycology.* 3. 105-106 diakses pada 1 Mei 2019.

Husdarta. (2010). Sejarah dan Filsafat Olahraga. Bandung: Alfabeta

Jannah, M. (2016). Peran Konsentrasi, kepercayan Diri, Regulasi Emosi, Kemampuan Goal Setting, dan Persisten terhadap Prestasi Pelari Cepat 100 Meter Perorangan. *Desertasi program doctor*. Universitas Gajah Mada)

Komarudin. (2015).Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif. Bandung :Rosda

P.C, Mohd Rozani. (2007). Mind Therapy For MLM. (Gita Romadhona). Jakarta: Hikmah

Rahayu, Ega Trisna. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeth

Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND. Bandung: Alfabeta.

Utomo Guntur (2009). Menguji efektifitas *self talk*. dalam situs http://psikologiolahraga.wordpress.com/2009/08/11/menguji-efektivitas-self-talk. diakses pada 1Mei 2019.