

**EFEKTIVITAS *SELF TALK* TERHADAP PENINGKATAN KINERJA
ATLET PELAJAR DAERAH CABANG OLAHRAGA PANAHAN
KABUPATEN KULON PROGO**

Prastika Prima Nugraheni

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektivitas metode pelatihan mental *Self Talk* dalam meningkatkan kinerja atlet pelajar daerah Kabupaten Kulon Progo pada cabang olahraga panahan. Subjek pada penelitian ini adalah atlet pelajar daerah Kabupaten Kulon Progo pada cabang olahraga panahan (N=14). Hipotesis penelitian ini adalah kelompok subjek yang mendapatkan perlakuan pelatihan mental metode *Self Talk* akan memperoleh total skor Tes Kinerja yang lebih tinggi secara signifikan dari pada subjek yang tidak. Peneliti menggunakan desain eksperimen *Between subject pretest-posttest control group design*. Alat ukur yang digunakan untuk melihat efektivitas manipulasi adalah lembar *manipulation check* sedangkan untuk mengukur kinerja digunakan Tes Kinerja berupa tes menembakan 36 anak panah ke sasaran pada jarak 50 meter. Analisis data menggunakan Uji beda non-parametrik *Mann Whitney U* dan *Independent Sample T-Test*. Hasil uji manipulasi *Mann Whitney U* menunjukkan nilai z sebesar -2,317 dengan nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa Kelompok yang mendapatkan perlakuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah secara signifikan dibanding kelompok tidak mendapat perlakuan. Sedangkan hasil uji hipotesis *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai t sebesar 0,424 dengan probabilitas sebesar 0,679 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil kinerja memanah kelompok yang mendapat perlakuan tidak berbeda secara signifikan dengan kinerja kelompok yang tidak mendapat perlakuan.

Kata kunci : *Self Talk*, Panahan

**EFFECTIVENESS SELF TALK METHOD TO INCREASE
PERFORMANCE OF ARCHERY STUDENT ATHLETES
IN KULON PROGO REGENCY**

Prastika Prima Nugraheni

Abstract

This study aims to determine the level of effectiveness of the Self Talk mental training method in improving the performance of archery student athletes in the Kulon Progo regency. The subjects in this study were archery students athletes in the Kulon Progo regency (N = 14). The research hypothesis is that the group of subjects who received the Self Talk mental training treatment method will obtain a significantly higher Total Performance Test score than those who did not. The researcher used Between subject pretest-posttest control group experimental design. Manipulation check sheet used to see the effectiveness of manipulation, the performance test used 36 arrows that shoot to target at a distance of 50 meters. Data analysis used a different non-parametric Mann Whitney U and Independent Sample T-Test. The results of the Mann Whitney U manipulation test showed a z value of -2,317 with a significance value of 0,021 ($p < 0,05$). This shows that the group that got the treatment had a significantly lower level of anxiety than the another group. The results of the Independent Sample T-Test showed t value of 0.424 with probability of 0.679 ($p > 0.05$) so that it can be concluded that the results of group archery performance that received treatment did not differ significantly from the performance of groups that were not treated.