

# PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI, KESEIMBANGAN, DAN *SELF TALK* TERHADAP HASIL BELAJAR JURUS TUNGGAL PENCAK SILAT TANGAN KOSONG

Aridhotul Haqiyah<sup>1</sup>, Dindin Abidin<sup>2</sup>

Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

*aridhotulhaqiyah@yahoo.com, dindinabidin70@gmail.com*

## Abstrak

Permasalahan yang timbul dalam perkuliahan pencak silat adalah kurang baiknya hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong. Hal ini diduga dikarenakan beberapa aspek yang mempengaruhi, diantaranya faktor fisik dan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *self talk* terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Islam 45 Bekasi tahun ajaran 2019/2020. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif asosiatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis jalur/ *path analysis*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam 45 Bekasi dengan populasi sejumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian skala 4 terhadap penilaian hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong. Instrumen kekuatan otot tungkai menggunakan *squat test*, tes keseimbangan menggunakan *modified bass test of dynamic balance*, dan instrumen *self talk* menggunakan kuesioner google form. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah: (1) kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung terhadap *self talk*, (2) keseimbangan tidak berpengaruh langsung terhadap *self talk*, (3) kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong, (4) keseimbangan berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong, (5) *self talk* berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor fisik dan mental yang mempengaruhi hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong.

**Kata kunci:** kekuatan otot tungkai, keseimbangan, *self talk*, jurus tunggal, pencak silat.

Pencak silat adalah budaya asli bangsa Indonesia yang merupakan hasil budaya manusia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya). Pencak silat merupakan sarana dan materi pendidikan untuk membentuk manusia yang mampu melaksanakan perbuatan dan tindakan yang bermanfaat dalam rangka menjamin keamanan dan kesejahteraan bersama.

Usaha pembinaan dan pengembangan pencak silat diselenggarakan melalui berbagai jalur, salah satunya melalui jalur pendidikan formal dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Di Program Studi

---

<sup>1</sup> Aridhotul Haqiyah: Dosen PJKR FKIP Universitas Islam 45 Bekasi

<sup>2</sup> Dindin Abidin: Dosen PJKR FKIP Universitas Islam 45 Bekasi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam 45 Bekasi, pencak silat di tetapkan sebagai salah satu mata kuliah wajib dalam berkehidupan bermasyarakat (MBB).

Sebagai sarana dan materi pendidikan, pengajaran dan pelatihan, pencak silat mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu : (1) aspek bela diri, (2) aspek seni budaya, (3) aspek olahraga, dan aspek (4) akhlak/rohani (mental spiritual). Keempat aspek tersebut memiliki nilai-nilai yang semuanya berkaitan erat dengan usaha pembentukan manusia berbudi pekerti luhur.

Substansi mata kuliah teori praktek pencak silat dirancang dengan orientasi penguasaan keterampilan dan pendekatan pembelajaran. Pencak silat memerlukan keterampilan gerak motorik yang cukup kompleks, salah satu diantaranya yaitu kecepatan. Pencak silat merupakan olahraga yang dominan dengan kontak fisik, sehingga seorang pesilat harus mempunyai gerakan yang gesit ketika bertanding. Terdapat beberapa macam gerakan serangan dalam pencak silat (Wilujeng, 2013). Salah satu keterampilan yang wajib dikuasai oleh mahasiswa adalah jurus tunggal pencak silat tangan kosong. Jurus tunggal pencak silat tangan kosong merupakan suatu rangkaian gerak yang kompleks dan terdiri dari 7 jurus dengan 48 rangkaian gerak serta mengedepankan beberapa unsur gerakan, diantaranya: sikap, serangan, belaan, tangkisan, dan jatuhan.

Untuk melakukan gerakan tendangan dalam pencak silat, dibutuhkan akselerasi gerakan dari bagian-bagian yang terlibat (Prihadianto, 2017). Terdapat beberapa faktor latihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap program latihan cabang olahraga, diantaranya: (1) persiapan fisik, (2) persiapan teknik, (3) persiapan taktik, dan (4) persiapan kejiwaan yaitu mental (Tudor, Bomp, Buzzichelli, & Edition, n.d.). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh faktor kondisi fisik terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong. Namun belum dilakukan penelitian lanjutan mengenai faktor mental yang diduga ikut mempengaruhi hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong.

Permasalahan yang timbul dalam perkuliahan pencak silat adalah kurang baiknya hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong berada pada kategori kurang. Hal ini diduga dikarenakan beberapa aspek yang mempengaruhi, diantaranya faktor fisik dan mental. Faktor fisik yang diduga mempengaruhi diantaranya adalah kekuatan otot tungkai dan keseimbangan. Keduanya memberikan dukungan terhadap gerakan jurus tunggal pencak silat. Sedangkan faktor mental yang diduga mempengaruhi adalah *self talk* (Muhamad, Memet; Haqiyah, Aridhotul; Riyadi, 2019). Jika yang ditimbulkan adalah *self talk* positif, maka hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong akan meningkat, begitupun sebaliknya, jika yang ditimbulkan adalah *self talk* negatif diduga akan menimbulkan penurunan hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang mendalam mengenai pengaruh kekuatan otot tungkai, keseimbangan, dan *self talk* terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong pada mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.

### ***Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong***

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman selama berlangsungnya proses pembelajaran. Menurut teori Bloom, hasil belajar dibagi menjadi tiga ranah, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Dalam penelitian ini, hasil belajar yang akan dinilai adalah hasil belajar jurus tunggal pencak silat (Haqiyah & Riyadi, 2018). Jurus tunggal pencak silat merupakan suatu rangkaian gerak yang kompleks dan terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Dalam penelitian ini kategori tunggal yang akan diukur adalah hasil belajar mahasiswa dalam melakukan gerakan jurus tunggal pencak silat tangan kosong yang terdiri dari 7 jurus (48 gerakan) dengan yang unsur gerakan sikap, serangan, belaan, tangkisan dan jatuhan.

### ***Kekuatan Otot Tungkai***

Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan (Chan, 2012). Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban (Widiastuti, 2015). Kekuatan merupakan jenis daya/tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan berapa cepat suatu gerakan dilakukan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan (Tangkudung, 2012).

Sedangkan menurut Bumpa, faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan adalah: (1) jumlah motor unit yang terlibat /rekrutmen, (2) jumlah motor unit yang terstimulasi (*rate coding*), (3) jumlah motor unit sinkronisasi, (4) siklus pemendekan pada peregangan, (5) derajat inhibisi neuromuskular, (6) jenis serabut otot, dan (7) derajat hipertropi otot (Tudor et al., n.d.)

Dalam penelitian ini, penulis membuat batasan kekuatan yang mempengaruhi hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong pada kekuatan otot tungkai, yaitu kemampuan sekelompok otot tungkai untuk melakukan kontraksi atau ketegangan secara maksimal.

### **Keseimbangan**

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*) (Widiastuti, 2015). Keseimbangan berpengaruh pada kinerja olahraga (Hrysonmallis, 2011; Zemková, 2014).

Keseimbangan diperlukan dalam mempelajari jurus tunggal pencak silat tangan kosong. Hal ini karena dalam jurus tunggal beberapa gerakan mengharuskan gerakan berdiri pada satu kaki dan memutar 180°. Keseimbangan menentukan keberhasilan gerak dalam jurus tunggal pencak silat, yaitu keseimbangan dinamis.

### **Self Talk**

Dalam latihan mental terdapat beberapa teknik atau metode yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri atau performa atlet ataupun peserta didik. Teknik atau metode latihan mental tersebut salah satunya adalah *self hypnosis*. Prinsip dasar dari *self hypnosis* adalah “berbicara” dan “memberikan instruksi” kepada diri kita sendiri atau dengan kata lain *self talk*. Instruksi ditujukan pada pikiran bawah sadar yang sangat dominan, yaitu 88%.

Hardy & Jones dalam Komarudin (Komarudin, 2015) menyatakan bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental. Menurut (Mohiyeddini, LeBlanc, & Bauer, 2011) *Self-talk (similar terms: inner speech, private speech, egocentric speech, internal dialogue, internal monologue, verbal rehearsal and self-statements) includes all intentional and automatic self-focused thoughts that run through an individual's mind*. Sedangkan menurut (Hatzigeorgiadis, 2008), *Self-talk is the process of which an individual may guide him/herself to accomplish a goal*. Menurut (Tangkudung, 2018), *Self talk* (berbicara sendiri) merupakan salah satu teknik meningkatkan motivasi yang umumnya diberikan sebelum pertandingan.

*Self talk* negatif memberikan reaksi emosional yang negatif terhadap diri atlet yang membahayakan. *Self talk* negatif berkorelasi dengan menurunnya penampilan atlet karena menimbulkan ketegangan, meningkatkan tekanan, kecemasan, kemarahan, kekhawatiran, sedih, putus asa dan tingginya harapan untuk mendapatkan hasil maksimal. Adakalanya timbul perasaan bahwa atlet akan mengacaukan permainan team sehingga menimbulkan reaksi emosional sedih.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wadey & Hanton, 2008; Weinberg & Gould, 2011) telah memeriksa bagaimana penggunaan keterampilan psikologis dasar pengaturan tujuan, *self talk*, *imajery*, dan relaksasi terkait dengan arah dan intensitas elit kecemasan atlet. Percobaan yang dirancang untuk membedakan manfaat "*self talk*" motivasi dan strategi "instruksional" dibandingkan dengan kondisi kontrol. Dukungan eksperimental yang kuat untuk efektifitas *self talk* sebagai intervensi atau strategi

penanggulangan untuk meningkatkan kinerja atletik. Memanfaatkan atlet polo air dan dua lemparan polo air yang berbeda, mereka menyelidiki keefektifan relatif dari dua jenis *self talk* berbeda (instruksional / motivasi) pada saat melempar (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011)

Demikian pula, dukungan eksperimental untuk efektivitas *self talk* dalam meningkatkan kinerja bola basket telah dilaporkan (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002; Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos, & Douma, 2001). bahkan perubahan kecil dalam pembicaraan-sendiri digunakan oleh orang-orang untuk merujuk diri mereka sendiri selama introspeksi mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatur pikiran dan perilaku (Kross et al., 2014)

Keseluruhan latihan yang dapat membentuk *self talk* positif dapat meningkatkan kinerja atlet secara maksimal. Pengaruh *self talk* terhadap performa atlet dipengaruhi oleh pernyataan atlet, emosi yang dihasilkan dari pernyataan tersebut, sehingga konsekuensi fisik yang didapatkan akan mempengaruhi performa. *self talk* positif menghasilkan kegembiraan dan menjadikan otot rileks, sedangkan *self talk* negatif menimbulkan gugup dan ketegangan otot.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif asosiatif. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis jalur (*path analysis*). Teknik analisis jalur digunakan untuk mempelajari hubungan kausal antara variabel bebas dan variabel tak bebas (Kadir, 2015). Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam 45 Bekasi dengan populasi sejumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah rubrik penilaian skala 4 (sangat baik, baik, cukup, dan kurang) terhadap penilaian hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong. Adapun kisi-kisinya sebagai berikut:

Tabel 1.  
Kisi-Kisi Instrumen Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong

Variabel	Dimensi	Jumlah Gerakan	Indikator
Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong	Jurus 1	7	a. Posisi Kepala
	Jurus 2	6	b. Posisi Badan
	Jurus 3	5	c. Posisi Tangan
	Jurus 4	7	d. Posisi Kaki
	Jurus 5	6	
	Jurus 6	7	
	Jurus 7	10	

Sedangkan instrumen kekuatan otot tungkai menggunakan tes *squat* (Haqiyah, Mulyana, Widiastuti, & Riyadi, 2017), dan tes keseimbangan menggunakan *modified bass test of dynamic balance* (Widiastuti, 2015). Instrumen *self talk* menggunakan kuesioner google form dengan kisi-kisi sebagai berikut (Tangkudung, 2018):

Tabel 2.  
Kisi –Kisi Instrumen *Self Talk*

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Soal
<i>Self Talk</i>	<i>Self Talk</i> Negatif	Ungkapan cemas	1,2,3,4,5
		Ungkapan kelelahan	6,7,8,9,10
		Pikiran yang tidak relevan	11,12,13,14,15
	<i>Self Talk</i> Positif	Ungkapan kekuatan	16,17,18,19,20
		Keyakinan	21,22,23,24,25
		Konsentrasi	26,27,28,29,30

Pernyataan berupa angket disusun dengan menggunakan skala likert atau skala lima. Dengan alternatif jawaban: (1) Selalu, (2) Sering, (3) Kadang-Kadang, (4) Jarang, (5) Tidak Pernah.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil tes terhadap keempat variabel penelitian, langkah pertama adalah menghitung statistik deskriptif (Muhamad, Memet; Aridhotul, 2015). Hasil penghitungan statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.  
Hasil Penghitungan Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kekuatan Otot Tungkai	30	52.00	148.00	101.5667	27.52514
Keseimbangan	30	20.00	50.00	37.3333	9.16641
<i>Self Talk</i>	30	76.00	132.00	96.0333	16.47461
Hasil Belajar Jurus Tunggal	30	309.00	779.00	563.1000	120.62948
Pencak Silat Tangan Kosong	30				
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai *statistic* deskriptif dari keempat variable penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang, rata-rata kekuatan otot tungkai sebesar 101.5667, rata-rata nilai keseimbangan sebesar 37.3333, hasil penyebaran angket *self talk* dengan nilai rata-rata sebesar

96.0333, serta hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong dengan nilai rata-rata sebesar 563.1.

Setelah terpenuhinya uji persyaratan analisis, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan path analysis (Kadir, 2015), maka output dan interpretasi menggunakan SPSS Versi 23 pada structural 1 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.  
Ringkasan Hasil Pengujian Struktural 1

<b>Pengaruh Langsung Antar Variabel</b>	<b>Koefisien Jalur</b>	<b>t hitung</b>	<b>p-value</b>	<b>Simpulan</b>
X <sub>1</sub> terhadap X <sub>3</sub> ( $\rho_{31}$ )	0.390	1.928	0.032	Signifikan
X <sub>2</sub> terhadap X <sub>3</sub> ( $\rho_{32}$ )	0.108	0.534	0.302	Tidak Signifikan

Dengan menggunakan metode *backward*, diperoleh koefisien jalur yang ditunjukkan oleh kolom *standardized coefficients* (beta). Dari tabel coefficient, diperoleh data berturut-turut: (1)  $\rho_{31} = 0.390$ ;  $t_0 = 1.928$ ,  $p\text{-value} = 0.064/2 = 0.032 < 0.05$ , atau  $H_0$  ditolak, yang berarti kekuatan otot tungkai (X<sub>1</sub>) berpengaruh langsung positif terhadap *self talk* (X<sub>3</sub>), dan (2)  $\rho_{32} = 0.108$ ;  $t_0 = 0.534$ ,  $p\text{-value} = 0.604/2 = 0.302 > 0.05$ , atau  $H_0$  diterima, yang berarti keseimbangan (X<sub>2</sub>) tidak berpengaruh langsung terhadap *self talk* (X<sub>3</sub>)

Sedangkan Output dan interpretasi menggunakan SPSS Versi 23 pada struktural 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 5.  
Ringkasan Hasil Pengujian Struktural 2

<b>Pengaruh Langsung Antar Variabel</b>	<b>Koefisien Jalur</b>	<b>t hitung</b>	<b>p-value</b>	<b>Simpulan</b>
X <sub>1</sub> terhadap Y ( $\rho_{y1}$ )	0.316	1.977	0.0295	Signifikan
X <sub>2</sub> terhadap Y ( $\rho_{y2}$ )	0.365	2.264	0.016	Signifikan
X <sub>3</sub> terhadap Y ( $\rho_{y3}$ )	0.287	2.014	0.027	Signifikan

Dengan menggunakan metode *backward*, diperoleh koefisien jalur yang ditunjukkan oleh kolom *standardized coefficients* (beta). Dari tabel coefficient, diperoleh data berturut-turut: (1)  $\rho_{y1} = 0.316$ ;  $t_0 = 1.977$ ,  $p\text{-value} = 0.059/2 = 0.0295 < 0,05$ , atau  $H_0$  ditolak, yang berarti kekuatan otot tungkai (X<sub>1</sub>) berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong (Y), (2)  $\rho_{y2} = 0.365$ ;  $t_0 = 2.264$ ,  $p\text{-value} = 0.032/2 = 0.016 < 0.05$ , atau  $H_0$  ditolak, yang berarti keseimbangan (X<sub>2</sub>) berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong (Y), dan (3)  $\rho_{y3} = 0.278$ ;  $t_0 = 2.014$ ,  $p\text{-value} = 0.054/2 = 0.027 < 0.05$ , atau  $H_0$  diterima,

yang berarti *self talk* ( $X_1$ ) berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong ( $Y$ ).

***Pengaruh langsung positif kekuatan otot tungkai terhadap self talk***

Hasil analisa dari hipotesis pertama menghasilkan temuan bahwa kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung positif terhadap *self talk*. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kekuatan otot tungkai yang tinggi secara langsung menunjukkan motivasi yang tinggi melalui *self talk*. Hal ini didukung oleh penelitian Tod dkk yang menunjukkan bahwa *self-talk* mengarah ke kecepatan sudut yang lebih besar tentang lutut, sehingga menghasilkan dorongan yang lebih besar dan peningkatan tinggi lompatan-dugaan yang membutuhkan pengujian empiris. *Self talk* dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja dalam olahraga yang membutuhkan keterampilan berbasis kekuatan (Tod, Thatcher, Mcguigan, & Thatcher, 2009).

***Pengaruh langsung positif keseimbangan terhadap self talk***

Hasil analisa dari hipotesis kedua menghasilkan temuan bahwa keseimbangan tidak berpengaruh langsung positif terhadap *self talk*. Mahasiswa yang memiliki keseimbangan yang baik, tidak mengindikasikan bahwa memiliki motivasi yang baik pula melalui *self talk*.

***Pengaruh langsung positif kekuatan otot tungkai terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong***

Hasil analisa dari hipotesis ketiga menghasilkan temuan bahwa kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong. kekuatan otot merupakan unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa kekuatan otot yang besar, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal (Wilda Sany Amrullah & Widodo, 2016). Kekuatan otot tungkai memberikan dukungan terhadap pelaksanaan gerak jurus tunggal tangan kosong dalam pencak silat, sehingga mahasiswa yang memiliki kekuatan otot tungkai yang besar, hasil belajar gerakanya akan baik (Haqiyah, 2016).

***Pengaruh langsung keseimbangan terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong***

Hasil analisa dari hipotesis keempat menghasilkan temuan bahwa keseimbangan berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang mahasiswa yang memiliki keseimbangan yang bagus secara langsung hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosongnya juga akan baik (Haqiyah et al., 2017). Dalam gerakan jurus tunggal pencak silat, keseimbangan berperan penting dalam membantu mahasiswa melakukan gerakan dengan benar dan sempurna. Beberapa jurus dalam gerakan pencak silat bahkan memerlukan keseimbangan yang sangat tinggi.

***Pengaruh langsung positif self talk terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong***

Hasil analisa dari hipotesis kelima menghasilkan temuan bahwa *self talk* berpengaruh langsung positif terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong. *Self talk* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan kognitif. Selain itu, disarankan bahwa peningkatan kepercayaan diri dapat dianggap sebagai fungsi yang layak menjelaskan efek fasilitasi dari self-talk pada kinerja (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki, & Theodorakis, 2009). *Self talk* adalah teknik yang efektif untuk peningkatan kinerja tugas motorik dalam pendidikan jasmani (Kolovelonis, Goudas, & Dermitzaki, 2011).

Dalam banyak penelitian eksperimental, *self talk* telah dimasukkan sebagai bagian dari paket multi-intervensi, dengan hasil yang menunjukkan bahwa pendekatan semacam itu terkait dengan peningkatan eksekusi keterampilan dan peningkatan kondisi psikologis (Cumming, Nordin, Horton, & Reynolds, 2006).

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung terhadap *self talk*, (2) keseimbangan tidak berpengaruh langsung terhadap *self talk*, (3) kekuatan otot tungkai berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong, (4) keseimbangan berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong, (5) *self talk* berpengaruh langsung terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor fisik dan mental yang mempengaruhi hasil belajar jurus tunggal pencak silat tangan kosong.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*.
- Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R., & Reynolds, S. (2006). Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self efficacy. *Sport Psychologist*. <https://doi.org/10.1123/tsp.20.3.257>
- Haqiyah, A. (2016). Pengaruh Inteligensi, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Tangan Kosong Pencak Silat. *Perspektif Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/pip.302.7>
- Haqiyah, A., Mulyana, M., Widiastuti, W., & Riyadi, D. N. (2017). The Effect of Intelligence, Leg Muscle Strength, and Balance Towards The Learning Outcomes of Pencak Silat with Empty-Handed Single Artistic. *JETL (Journal Of Education, Teaching and Learning)*, 2(2), 211.

<https://doi.org/10.26737/jetl.v2i2.288>

- Haqiyah, A., & Riyadi, D. N. (2018). Pengaruh Inteligensi, Kelentukan, Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Jurusan Tunggal Pencak Silat. *Perspektif Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.21009/pip.321.2>
- Hatzigeorgiadis, A. (2008). Negative Self-Talk During Sport Performance : Relationships with Pre-Competition Anxiety and Goal-Performance Discrepancies. *Journal of Sport Behavior*.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/11538560-000000000-00000>
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of instructional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.002>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., ... Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0035173>
- Mohiyeddini, C., LeBlanc, S., & Bauer, S. (2011). Self-talk in sport. In *Sport Psychology*.
- Muhamad, Memet; Aridhotul, H. (2015). *Diktat statistik olahraga*. FKIP: UNISMA Bekasi.
- Muhamad, Memet; Haqiyah, Aridhotul; Riyadi, D. N. (2019). Positive Self-Talk on Pencak Silat Performances. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 8(3), 152–156.
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *Sport Psychologist*. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.4.368>
- Prihadianto, R. (2017). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Dan T Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Universitas Nusantara PGRI KEDIRI*.
- Tangkudung, J. (2012). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport Psychometrics* (Vol. 1). Jakarta: PT. Rajagrafindo.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.92.1.309>
- Tod, D. A., Thatcher, R., Mcguigan, M., & Thatcher, J. (2009). Effects of instructional and motivational self-talk on the vertical jump. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181889203>

- Tudor, O., Bompa, T., Buzzichelli, C., & Edition, T. (n.d.). *Periodization Training for Sports*. USA: Human Kinetic
- Wadey, R., & Hanton, S. (2008). Basic Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Responses. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599500>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. *Foundations of sport and exercise psychology 2nd ed.*
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Wilda Sany Amrullah, G., & Widodo, A. (2016). Kontribusi Power Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan (Long Passing) Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB PSP Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Wilujeng, W. A. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Zemková, E. (2014). Sport-specific balance. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0130-1>