

**PERBANDINGAN EFEKTIFITAS ANTARA *MOTIVATIONAL SELF-TALK* DAN  
*INSTRUCTIONAL SELF-TALK* TERHADAP AKURASI *FREE THROW SHOOT*  
ATLET BASKET FIKK UNM**

***THE COMPARISON OF EFFECTIVITY BETWEEN MOTIVATIONAL SELF-  
TALK AND INSTRUCTIONAL SELF-TALK ON THE ACCURACY OF FREE  
THROW SHOOT OF FIKK UNM BASKETBALL ATHLETES***

**Muflih Wahid Hamid**

Universitas Negeri Makassar

*e-mail* : muflihwahidhamid@unm.ac.id

**ABSTRACT**

**Introduction** *This research aims to determine the difference in the effectiveness of the use of instructional self-talk and motivational self-talk on the free throw accuracy of FIKK UNM basketball athletes.*

**Method** *There were 20 basketball athletes (14 men, 6 women) who were FIKK UNM students and met the requirements to be the research sample. All participants were divided into two groups using the match subject ordinal pairing method based on free throw shot accuracy rankings. The data analysis technique used is the paired t test with a significance level of 0.005.*

**Result** *Based on the research results, it was found that there was no significant difference between the use of instructional self-talk and motivational self-talk in increasing athletes' accuracy, but both self-talks were proven to increase athletes' shooting accuracy. Although it turned out that instructional self-talk showed a higher increase in accuracy (28.49%) than motivational self-talk (18.54%).*

**Keywords** : *motivation self talk, instructional self talk, free throw shoot*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas dari penggunaan *self-talk* instruksional dan *self-talk motivational* terhadap akurasi *free throw shoot* atlet basket FIKK UNM.

**Metode** Terdapat 20 atlet bola basket (14 laki-laki, 6 perempuan) yang merupakan mahasiswa FIKK UNM dan memenuhi syarat menjadi sampel penelitian. Seluruh peserta dibagi kedalam dua kelompok menggunakan metode *match subject ordinal pairing* berdasarkan peringkat akurasi tembakan *free throw*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji paired t test dengan taraf signifikansi 0,005.

**Hasil Penelitian** Berdasarkan temuan didapatkan bahwa ternyata tidak ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan *self-talk* instruksional dan *self-talk motivational* dalam peningkatan akurasi atlet, namun kedua *self-talk* ini terbukti meningkatkan akurasi *shooting* atlet. Meski ternyata *self-talk* instruksional lebih memperlihatkan peningkatan akurasi yang lebih tinggi (28,49%) dibandingkan *self-talk motivational* (18,54%).

**Kata Kunci** : *Motivation self talk, Instructional self talk, free throw shoot.*

## Pendahuluan

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari di dunia. Permainan ini terdiri dari dua tim yang berjumlah masing-masing 5 orang, dan saling beradu mencetak angka tertinggi hingga waktu habis. Angka yang tercetak didapatkan dari bola yang masuk dalam keranjang. Ada beberapa penghitungan poin apabila bola masuk ke keranjang, yaitu 3 poin, 2 poin dan 1 poin. Untuk dapat memasukkan bola basket ke keranjang dibutuhkan akurasi yang tinggi, sebab ring atau keranjang memiliki ukuran tertentu yang membuat bola sulit masuk jika lemparan tidak akurat.

### *Shooting dalam Permainan Bola Basket*

Ada beberapa macam teknik dalam melakukan *shooting* atau tembakan dalam permainan bola basket, American Sport Education Program dan Showalter, (2012) membaginya kedalam 5 macam, yaitu *set shoot* (menembak dalam posisi statis atau diam), *jump shoot* (menembak dalam posisi melompat), *free throw* (tembakan bebas yang biasanya didapatkan karena pemain lawan melakukan pelanggaran), *lay-up* (tembakan jarak dekat dari ring), dan *shooting off the dribble* (melancarkan lemparan setelah melakukan *dribble*). Untuk mampu melakukan tembakan yang akurat, seorang atlet harus membekali dirinya dengan koordinasi antara lengan, tangan, batang tubuh, hingga kaki yang dilakukan dengan baik (Paye & Paye, 2013).

Ada berbagai cara yang dilakukan agar akurasi lemparan (*shoot*) pemain bisa akurat. Misalnya, dengan melakukan teknik BEEF (*Balance, Eye, Elbow, Follow Through*), dimana posisi badan harus seimbang, dengan pandangan mata fokus pada ring, kemudian siku membentuk sudut 90 derajat dan diakhiri dengan Gerakan lanjutan atau *follow through* (Kosasih, 2008).

Wissel (2012) juga menjelaskan prinsip dasar menembak secara mekanik dilandaskan pada beberapa hal, diantaranya: Pertama, pandangan yang harus fokus ke ring basket. Kedua, keseimbangan yang mampu membantu agar kekuatan dan kontrol mengarah pada ring. Ketiga, posisi tangan harus nyaman saat memegang bola. Keempat, siku harus mengarah ke keranjang. Kelima, sinkronisasi gerakan kaki, punggung, bahu, dan lengan. Keenam, gerakan lanjutan yang harus tetap dilakukan setelah bola lepas dari tangan.

Selain faktor mekanik atau *skill*, keberhasilan menembak sangatlah ditentukan oleh faktor psikologis individu. Sebab dalam pertandingan, tentu saja kekhawatiran, kurang percaya diri, rasa takut kalah, kecemasan juga akan sangat mempengaruhi pengambilan keputusan hingga kemampuan seorang atlet. Sehingga ada banyak sekali atlet yang terlihat sangat hebat dalam latihan namun ketika pertandingan, *skill* yang dimiliki dan dipraktikkan saat latihan tidak mampu dieksekusi dengan baik dalam kondisi pertandingan.

Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor, misalnya dalam latihan biasanya tidak ada *pressure* atau tekanan, sementara dalam kondisi pertandingan tekanan datang dari mana saja. Baik dari lingkungan, misalnya lawan yang memiliki postur yang lebih baik, supporter lawan yang lebih banyak, serta kostum atau penampilan lawan yang lebih keren atau bahkan tuntutan supporter, manajemen dan pelatih untuk bisa memenangkan pertandingan.

Selain dari lingkungan, *pressure* biasanya juga datang dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya jika seorang atlet terlalu memikirkan bagaimana cara untuk bermain sempurna, tanpa cacat dan semua usaha yang dilakukannya untuk membuat poin itu berhasil. Pikiran inilah yang membuat seorang atlet tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya saat pertandingan karena *pressure* yang diberikan kepada dirinya begitu berat. Ditambah banyaknya pikiran-pikiran negatif yang biasanya mengganggu pemain, misalnya kesalahan yang dilakukan membuatnya berpikir bahwa dirinya memang tidak mampu dan tidak kompeten, atau pikiran jika dirinya kalah dalam pertandingan tersebut, dan kondisi kekhawatiran lainnya. Hal inilah yang membuat permainan atlet terganggu selama pertandingan.

Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan mental yang tangguh untuk mampu menghalangi dan melawan segala bentuk tekanan dan pikiran-pikiran negatif yang menyerang atlet ketika pertandingan. Salah satu keterampilan mental yang bisa dijadikan sebagai solusi adalah keterampilan dalam menggunakan *self-talk*.

### *Self-talk*

*Self-talk* atau berbicara pada diri sendiri merupakan sebuah dialog internal yang terjadi dalam diri individu (Burton & Raedeke, 2008) yang dilakukan dalam berbagai macam situasi. Apa yang diucapkan ketika melakukan *self-talk* tentu saja akan sangat berpengaruh terhadap performa atlet. Sebab, *self-talk* memiliki peran yang sangat erat kaitannya dengan regulasi emosi (Hamid, Nawir, Rhesa, Sutriawan, et al., 2023). Setiap atlet yang mampu melakukan *self-talk*

dengan baik, maka emosinya mampu teregulasi dengan baik dan stabil, baik dalam latihan maupun pertandingan. Seperti yang diungkapkan oleh Gross (1998) bahwa *self-talk* yang terarah mampu meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif seorang atlet.

Selain berhubungan positif dengan regulasi emosi, *Self-talk* juga akan sangat membantu *performance* seorang atlet dengan meningkatkan kepercayaan diri, usaha, dan pengeluaran energi dengan cara menciptakan suasana hati yang positif (Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetsos, & Douna, 2001). Konsentrasi seseorang juga akan sangat terbantu jika dirinya mampu mempergunakan *self-talk* dengan baik (Pratama, Hardiyono, & Pasaribu, 2020).

*Self-talk* itu sendiri terbagi atas beberapa tipe, berdasarkan jenisnya, ada *self-talk* positif dan negatif, sedangkan berdasarkan teknik penggunaannya, ada yang dikatakan *motivational self-talk* atau *self-talk* motivasi dan *instructional self-talk* atau *self-talk* instruksi. Dari namanya sudah bisa disimpulkan bahwa *self-talk motivational* berisi dialog internal yang berfungsi untuk meningkatkan semangat seorang atlet dengan seakan-akan memotivasi dirinya, sedangkan *self-talk instructional* adalah percakapan dengan diri sendiri dengan memberikan instruksi secara teknis dalam mengeksekusi suatu gerakan atau pukulan (Weinberg & Gould, 2019).

Kedua model *self-talk* ini sangat dibutuhkan oleh seorang atlet agar dirinya tetap bisa termotivasi dan mendapatkan instruksi dalam kondisi permainan apapun, baik dalam kondisi permainan yang baik agar tetap mampu dipertahankan atau ditingkatkan kualitas permainannya, ataukah ketika permainannya sedang kurang maksimal agar bisa keluar dari kondisi tertekan yang ada.

Utamanya sebagai seorang pemain basket yang harus melakukan *shoot* untuk mendapatkan poin, seringkali kondisi psikologis menyebabkan permainan menjadi kurang konsisten dan terkesan tidak maksimal. Oleh karena itu, seorang pemain basket harus mampu memotivasi dan memberikan instruksi kepada dirinya secara personal agar ketika dalam kondisi permainan yang buruk pun, atlet tersebut bisa keluar dari kondisi tidak menguntungkan tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana efektifitas dari

penggunaan *self-talk* motivasi dan *self-talk* instruksi dalam akurasi shooting atlet basket. Penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan bukti nyata bagaimana aspek psikologis mampu berperan, utamanya pada kondisi-kondisi yang kurang menguntungkan bagi atlet. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kebaruan dalam hal pelatihan psikologis, sehingga para pelatih bisa mengkombinasikan aspek pelatihan mental dalam melakukan pelatihan permainan bola basket. Terakhir, penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber keilmuan tidak hanya bagi peneliti, tapi juga kepada pelatih, utamanya kepada atlet agar memiliki keinginan dan keyakinan dalam mempergunakan *self-talk* dalam proses latihan agar lebih terbiasa menggunakannya dalam kondisi pertandingan.

## Metode

Penelitian ini adalah sebuah penelitian eksperimen, dimana terdapat dua kelompok yang akan mendapatkan perlakuan berbeda. Desain penelitian yang diberlakukan adalah *two groups pretest-post-test design* dimana satu kelompok akan mendapatkan perlakuan penggunaan *self-talk* motivasi (ST-M) dan kelompok selanjutnya akan menggunakan *self-talk* instruksional (ST-I). Setiap kelompok akan diberikan latihan sebanyak 5 kali dalam seminggu, dimana setiap latihan akan terdiri dari 1 menit latihan *shooting* sambil melakukan *self-talk*, dan akan dilakukan 5 kali percobaan *free-throw* yang akan diukur presentase keberhasilannya.

Terdapat 20 orang atlet Basket FIKK UNM yang menjadi partisipan dari penelitian ini yang dipilih berdasarkan *purposive sampling* dengan kriteria: Pertama, merupakan atlet klub tertentu di Provinsi Sulawesi Selatan. Kedua, pernah atau sedang mewakili daerah melakukan kompetisi basket.

Partisipan penelitian terdiri dari 14 laki-laki (70%) dan 6 perempuan (30%). Mereka akan dibagi kedalam dua kelompok menggunakan metode *matched ordinal subject pairing* (MOSP) dimana setiap atlet akan diberikan kesempatan untuk melakukan 10 kali percobaan *free-throw* untuk mengukur kemampuan shootingnya. Setiap subjek yang memiliki skor yang sama atau hampir sama akan dipasangkan (A & B) kemudian setiap pasangan tersebut akan diundi untuk menempati kelompok 1 dan 2 untuk memastikan bahwa kemampuan mereka sama atau hampir sama dan mereka memiliki kesempatan yang sama untuk masuk ke dalam kelompok tertentu. Harapannya setiap kelompok berisi dengan orang-orang yang memiliki kemampuan setara atau hampir setara sehingga perbedaan kemampuannya nanti hanya

betul-betul ditentukan oleh perlakuan yang diberikan.

Setiap kelompok akan diberikan penjelasan materi *self-talk* yang berbeda, diikuti dengan pemberian contoh penggunaannya. Untuk kelompok *self-talk* motivasional, kelompok akan diajarkan untuk memberikan motivasi kepada dirinya, misalnya “ayo, ayo, ayo”; “kamu pasti bisa”; “semangat”, “ayo, lebih tenang lagi”, dan kata-kata lain yang dimiliki setiap atlet atau kata-kata motivasi yang biasanya diucapkan oleh atlet karena pemilihan kata-kata ini juga sangat personal. Kemudian, kelompok *self-talk* instruksional akan mendapatkan penjelasan mengenai kata-kata yang bisa digunakan untuk memberikan instruksi secara teknis, misalnya; “dorong bola sejajar dengan siku”; “lutut harus lebih menekuk”; “lihat ke ring”; “follow through”, dan kata-kata lain yang bisa memberikan instruksi teknis kepada atlet tersebut yang juga dipilih karena sudah cukup sering digunakan.

Penelitian ini dilakukan pada rentang minggu kedua hingga ketiga bulan Agustus tahun 2023 di Lapangan Basket FIKK UNM. Peneliti dibantu oleh 6 orang mahasiswa FIKK UNM yang bertugas untuk mencatat bola yang masuk, mengatur giliran atlet dalam melakukan shooting, membuat atlet tetap beraktifitas sehingga tidak diam saat menunggu giliran shooting, dan mengingatkan untuk melakukan *self-talk* yang sesuai dengan kelompoknya.

Setiap kelompok akan mengikuti pemanasan yang sama. Mereka kemudian akan ditempatkan pada tiap sisi ring basket sesuai dengan kelompoknya, dan menunggu giliran untuk melakukan shooting dengan tetap melakukan sesi latihan lain sesuai dengan arahan pelatih. Setiap atlet yang mendapatkan giliran akan diminta untuk berada di garis *free-throw* kemudian diminta untuk melakukan 1 menit latihan shooting sambil diingatkan untuk melakukan *self-talk* sebelum melakukan *free-throw shoot*. Kemudian diberikan 5 kali kesempatan yang akan dicatat dan diambil presentasi akurasinya. Setelah melakukan 5 tembakan, atlet kemudian dikonfirmasi kembali apakah dirinya melakukan *self-talk* yang sesuai dengan kelompoknya atau tidak. Jika tidak, peneliti akan menanyakan pada *free-throw* keberapa dia tidak melakukan dan alasannya apa, sehingga pada pertemuan selanjutnya peneliti akan mengingatkan kembali untuk

melakukan *self-talk* pada setiap percobaan yang dilakukan.

## Hasil

Berdasarkan pengujian statistik dari *pretest* dan *posttest* penelitian, ditemukan hasil penelitian seperti pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1 Akurasi *Free Throw***

Statistik	<i>Self-talk</i>	<i>Self-talk</i>
	Instruksional	motivational
	Pre	Post
Mean	24,54	34,32
Std.		
Deviasi	5,22	6,81
Maks	29,32	38,71
Min	18,98	20,05

**Tabel 2: Uji Hipotesis**

Data	Kelompok	Mean	SD	sig	Statistik	
					T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>
Akurasi	<i>Self-talk</i> Instruksional	21,45	3,51	0,25	1,77	2,45
	<i>Self-talk</i> Motivasional	19,76	3,44			

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *self-talk* instruksional dan *self-talk* motivasional terhadap akurasi *free throw shoot*. Berdasarkan hasil pengujian statistik diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed)  $0,25 > 0,05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan antara melakukan *self-talk* instruksional dengan *self-talk* motivational terhadap akurasi *free throw shoot* atlet basket FIKK UNM. Meski dalam perbandingannya memang tidak ditemukan perbedaan yang signifikan, namun demikian terdapat perbedaan peningkatan akurasi *free throw shoot* jika dibandingkan sebelum dan setelah mendapatkan intervensi penggunaan *self-talk*, baik *self-talk* instruksional (28,49%) dan *self-talk* motivasional (18,54%).

## Pembahasan

*Free throw shoot* merupakan salah satu cara untuk mendapatkan poin dalam bola basket. Tembakan ini didapatkan jika pemain lawan melakukan pelanggaran. Jika pelanggaran dilakukan secara sengaja (*intentional foul*) maka pemain akan diberikan 2 kesempatan *free throw*, dimana setiap tembakan tersebut bernilai 1 poin. Tidak jarang tembakan bebas menjadi penentu kemenangan tim sehingga penting sekali untuk memiliki akurasi yang tinggi dalam melakukan *free throw shoot* ini.

Penelitian ini telah membuktikan bahwa untuk mendapatkan akurasi tembakan *free throw* yang tinggi, seorang atlet disarankan untuk melakukan *self-talk* sebelum melancarkan tembakan bebas. Sebab *self-talk* akan membantu atlet untuk meregulasi emosinya, dan emosi yang stabil tentu saja akan menghasilkan ketenangan dan konsentrasi sebelum mengeksekusi sebuah gerakan atau tembakan (Fritsch et al., 2022; Hamid, Nawir, Rhesa, & Sutriawan, 2023). Disamping itu, *self-talk* juga akan membantu atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri (Funatsu, 2018) yang akan membantu mempertahankan konsentrasi atlet bahkan dalam kondisi sedang mengalami gangguan.

Berdasarkan hasil pengujian statistik ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan *self-talk* instruksional dan *self-talk* motivasional terhadap akurasi tembakan bebas (Sig. (2-tailed)  $0,25 > 0,05$ ). Namun, data yang menarik adalah bahwa ternyata *self-talk* instruksional memperlihatkan peningkatan akurasi yang lebih tinggi (28,49%) dibandingkan *self-talk* motivasional (18,54%). Hal ini mungkin saja disebabkan oleh kondisi saat pengambilan data yang tidak memberikan tekanan kepada setiap atlet. Sehingga instruksi yang dikatakan pada dirinya bisa dilakukan dengan baik. Jika kondisi ini berubah, semisal dalam pertandingan dengan tensi yang tinggi atau jika tim dalam kondisi tertinggal, maka besar kemungkinan motivasi lebih dibutuhkan dibandingkan dengan instruksi.

### Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa secara umum, *self-talk* mampu meningkatkan akurasi atlet dalam melakukan *free-throw* namun jika dilihat dari hasil pengujian statistik, ternyata tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara penggunaan *self-talk* instruksional dan *self-talk* motivasional terhadap akurasi tembakan *free throw* pada atlet basket FIKK UNM. Melihat dari penelitian ini juga diapatkan fakta bahwa penggunaan *self-talk* instruksional lebih memberikan potensi akuratnya tembakan *free throw* seseorang dibandingkan dengan *self-talk* motivasional. Sehingga sangat penting untuk melakukan *self-talk* instruksional sebelum melakukan *free throw*.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah berupaya untuk melihat efektifitas keterampilan mental lainnya dalam meningkatkan akurasi tembakan *free throw*,

misalnya dengan membandingkan *self-talk* dengan mental imagery atau visualisasi. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa akurasi tembakan *free throw* bisa ditingkatkan dengan melakukan *self-talk* instruksional, maka peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mencoba membandingkan kedua *self-talk* ini dalam penggunaannya pada setting pertandingan agar mendapatkan *pressure* psikologis yang lebih nyata.

### Daftar Pustaka

- American Sport Education Program, & Showalter, D. (2012). *Coaching youth basketball (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Champaign: Human Kinetics.
- Funatsu, Y. (2018). Usage of Self-talk in Competition by Athletes. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities - Psychology*, *18(1)*, 1–6.
- Fritsch J, Jekauc D, Elsborg P, Latinjak A, Reichert M, Hatzigeorgiadis A. Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches. *Journal of Applied Sport Psychology* (2022) *34(3)* 518-538
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*, 271–299.
- Hamid, M. W., Nawir, N., Rhesa, M., Sutriawan, A., (2023). Hubungan antara Self-talk dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa-Athlet FIKK UNM. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, *7(1)*. 50-59
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset.
- Paye, B., & Paye, P. (2013). *Youth Basketball Drills*. Champaign: Human Kinetics.
- Pratama, R. (2017). The Effect Of Block Practice, Serial Practice And Random Practice To Improve Basketball Fundamental Skill For Beginner. *The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education and Sports Science*, (October 2017).
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douna, I. (2001). Self-talk in a Basketball- Shooting Task. *Perceptual and Motor Skills*, *92(1)*, 309. <https://doi.org/10.2466/pms.92.1> 309-315
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (5th ed.)*. Champaign: Human Kinetics.

Perbandingan Efektifitas Antara *Motivational Self-Talk* Dan *Instructional Self-Talk*  
Terhadap Akurasi *Free Throw Shoot* Atlet Basket Fikk Unm

Wissel, Hal. 2000. *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.