



Analisis Konseptual Penggunaan Self-talk Motivasional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAN 1 Cilamaya

Tri Ayuni Bila Kartika¹, Febi Kurniawan², Mury Syafei³

Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 13 Juli 2022

Revised: 16 Juli 2022

Accepted: 19 Juli 2022

This study aims to analyze the use of self-talk to students in the physical education learning process, this study uses descriptive qualitative method, with data collection techniques using questionnaires, interviews and documentation on the research subject, namely class X students and physical education teachers at Sman 1 Cilamaya, with the results of the study that the use of self-talk motivation for students is very necessary in the process of teaching and learning activities, the use of self-talk owned by students is maximal if students apply positive self-talk during the teaching and learning process and make self-talk as material or a connecting concept during the learning process. From the result of the study, it can be concluded there are still students who do not use the use of self talk in the learning process. In this study, research can provide suggestion for students to be able to learn and understand the use of self-talk motivation that can be used during the learning process, either independently or following directions and guidance from the teacher, suggestion for students to always follow the learning process carefully and still feel enthusiastic in following the physical education learning process so that the material that has been conveyed can be understood and applied in everyday life, with self-talk student can open up self-confidence as wide as possible, motivated when they want convey everything something that wants to be conveyed is something that can help students achieve learning goals especially in physical education learning

Keywords: *the use of self-talk motivation, class X students, physical education*

(*) Corresponding Author: triayunibilakartika03@gamil.com, HP. 081386180262

How to Cite: Kartika, T. A., Kurniawan, F., & Syafei, M. (2022). Analisis Konseptual Penggunaan Self-talk Motivasional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sman 1 Cilamaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(12), 397-408. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6945727>.

PENDAHULUAN

Self-talk merupakan kata yang berasal dari bahasa Inggris, yang di terjemahkan bebas. Self-talk adalah dialog diri. Sebuah percakapan yang di lakukan pada diri sendiri. Dialog diri yang sering seseorang lakukan ketika sedang melakukan aktivitas maupun permasalahan, fungsi dari self-talk sendiri adalah mampu memberikan motivasi terhadap diri sendiri, pemecahan suatu masalah, serta memusatkan perhatian pada diri sendiri. Self-talk adalah akar permasalahan psikologis yang paling utama dengan self-talk kebiasaan, karakter, dan keyakinan seseorang terbentuk. Selama self-talk seseorang tetap positif baik siswa maupun atlet tidak mudah terpengaruh hal-hal negative yang mampu membuat dampak negative pada dirinya sendiri, self-talk adalah pembicaraan yang terjadi pada diri seseorang dengan demikian pengertian self-talk adalah dialog internal pada diri sendiri yang dipengaruhi oleh pikiran bawah sadar dengan mengungkapkan pikiran, pertanyaan, serta gagasan



yang di ucapkan dalam hati yang disuarakan secara lantang. Hal ini mampu menjadikan kepercayaan diri dan motivasi untuk siswa dalam memenuhi hasil belajar pendidikan jasmani.

Self-talk adalah termasuk salah satu teknik mental yang efektif untuk mengendalikan pengaruh pikiran dan perasaan seseorang atas tujuan yang ingin dicapainya, self-talk merupakan satu cara untuk menghapus atau mengganti program negatife dalam pikiran dengan arah baru yang lebih positif (Helmstetter 1998). Self talk berfungsi sebagai alat pembelajaran karena mendorong siswa maupun atlet agar tetap fokus pada proses pembelajaran gerak dan penampilan yang akan dilakukannya, serta menjadi modal motivasional karena dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, kepercayaan diri, dan penampilan.

Self-talk adalah salah satu teknik atau metode psikologis internal yang sering diutamakan dalam olahraga kompetitif adalah self-talk, self-talk merupakan salah satu teknik dasar (basic, skill technique) dalam latihan keterampilan psikologis (Hardy & Jones, 1994), selain tiga teknik keterampilan dasar yang lain, yaitu rileksasi, imajeri, mental dan goal setting. Dilihat dari perspektif terapan, self-talk merupakan bagian integral dari komponen intervensi psikologis (Hanton & Jones, 1999) atau program latihan keterampilan mental yang di ajukan oleh para psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi, kognisi, emosi, perilaku, dan penampilan (Zinser, Bunker, & William, 2006) oleh karena itu penggunaan self-talk biasanya di kombinasikan dengan keterampilan mental yang lain dalam satu paket program intervensi (Hardy, 2006). Selain itu hasil dari self-talk merupakan sebuah psikologis yang di gunakan oleh para atlet atau siswa (Wang, Hudlleson, & Peng).

Tujuan dari self-talk motivasional sendiri adalah meningkatkan cara berfikir positif/self-talk positif siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran maupun di luar pembelajaran, self-talk motivasional adalah salah satu cara agar seseorang mampu mengarahkan dirinya kepada hal-hal yang baik, menambah kepercayaan pada diri seseorang dengan berbicara kepada diri sendiri, memotivasi diri, mengarahkan diri terhadap hal yang ingin dilakukan di depan banyak orang, baik siswa untuk mempengaruhi hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Manfaat self-talk motivasional adalah meningkatkan cara berfikir dan bertindak seseorang untuk melakukan hal yang telah dipercaya, dengan menggunakan self-talk positif yaitu untuk meningkatkan semangat, keyakinan, atau memfokuskan perhatian misalnya dengan berbicara kepada diri sendiri “saya bisa melakukannya”, “saya yakin dapat melakukannya dengan baik”. Dengan penggunaan self-talk motivasional dapat di pastikan dengan pengaruh yang signifikan terhadap cara berfikir siswa dalam mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani di sekolah. Dari semua penjelasan diatas pendidikan jasmani adalah suatu proses perubahan individu melalui aktivitas fisik yang tersusun secara sistematis baik kognitif, afektif dan psikomotornya, hal ini memerlukan motivasi agar peserta didik mampu menampilkan hal terbaiknya baik dalam bidang pengetahuan, keterampilan maupun geraknya dengan melalui analisis konseptual penggunaan self talk motivasional dalam pendidikan jasmani sekolah menengah atas SMAN 1 Cilamaya.

Kepercayaan diri adalah salah satu hal terpenting bagi setiap manusia, dengan kepercayaan diri mampu melakukan aktivitas apapun tanpa merasa

terganggu, cemas, merasa bebas melakukan apa saja hal yang sesuai keinginan. Kepercayaan diri pada diri seseorang adalah dorongan untuk melakukan segala sesuatu yaitu motif penggerak dari dalam diri seseorang, motif tersebut menjadi dasar kata motivasi untuk terus melakukan kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang dengan rasa kepercayaan dan yakin terhadap setiap kemampuan yang ada pada dalam dirinya. Sehingga semua rencana dalam hidup bisa direncanakan dengan baik. Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri adalah orang yang tahu tentang dirinya dan bisa melakukan kemampuannya untuk berbagai hal, seseorang yang percaya diri hanya mau mendengarkan perkataan orang lain yang berupa masukan yang mampu membuat dirinya menjadi yang lebih baik. Dengan hal tersebut kepercayaan diri yang dimiliki setiap orang mempunyai manfaat yaitu kehidupayan yang penuh keyakinan kemudian akan dipenuhi dengan hal-hal yang positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penting untuk melakukan kepercayaan diri selain membuat hidup lebih baik dan positif yaitu mampu membuat mental dan kesehatan terjaga.

Kepercayaan diri/ motivasi di SMAN 1 Cilamaya keadaan mental siswa/ kepercayaan diri siswa yang kurang memengaruhi hasil belajar siswa khusus pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, oleh karena itu kepercayaan diri sangatlah penting dengan peneliti yang akan meneliti tentang penggunaan self-talk motivasional dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 1 Cilamaya ini untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan penggunaan self-talk motivasional yaitu berbicara pada diri sendiri, memotivasi diri sendiri, memberi semangat pada diri sendiri dengan ini memberi pemikiran yang positif atau self-talk positif yang akan memberikan dorongan pada diri setiap orang baik siswa maupun atlet yang harus memenuhi hasil belajar siswa khusus pendidikan jasmani.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah yang sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam bidang ilmu social, termasuk juga ilmu pendidikan. Sebuah alasan juga di kemukakan yang intinya bahwa penelitian kualitatif memperkaya hasil penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif dilaksanakan untuk membangun pengetahuan melalui pemahaman dan penemuan, pendekatan penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki satu fenomena social dan masalah manusia. Pada penelitian ini peneliti membuat suatu gambaran kompleks, meneliti kata-kata, laporan terinci dari pandangan responden dan melakukan studi pada situasi yang alami.

Penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah data bersifat penemuan, dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrument kunci. Oleh karena itu peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas jadi bisa bertanya, menganalisis dan berkonstruksi objek yang di teliti menjadi lebih jelas. Penelitian ini lebih menekankan pada makna dan terikat nilai.

Bogan taylor menyatakan bahwa metodologi penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di amati. Dalam penelitian kualitatif seorang peneliti berbicara langsung dan mengobservasi beberapa orang dan

melakukan interaksi selama beberapa bulan untuk mempelajari latar, kebiasaan, perilaku dan ciri-ciri fisik dan mental orang yang diteliti. Bogan dan bilken mengemukakan bahwa karakteristik dan penelitian kualitatif adalah : (1) alamiah, (2) dan bersifat deskriptif bukan angka-angka, (3) analisis data dengan induktif, (4) makna sangat penting dengan kualitatif.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, hasil penelitian diperoleh dari data yang didapat melalui angket dan wawancara, data di ambil dengan melakukan analisis penyebaran kuisioner terbuka secara langsung terhadap siswa kelas X sebanyak 90 responden, dengan 30 butir pertanyaan pada lembar angket, dengan menggunakan skala likert dengan skor tertinggi adalah 4 point dan skor terendah mendapatkan 1 point pada penilaian. Dari hasil yang didapat melalui angket yang disebar terhadap siswa kelas X, peneliti melakukan penilaian dengan menggunakan rumus presentase menurut (Sugiyono, 2008), menggunakan Ms.Excel pada proses penilaian. Dengan mencari skor total, point tertinggi, point terendah, jumlah pertanyaan dan jumlah responden.

Jumlah skor total dari 90 responden angket yang disebar adalah 10.096, dengan point tertinggi adalah 4 point kemudian dengan jumlah pertanyaan pada angket adalah 30 butir pertanyaan dengan jumlah responden 90 responden.

Rumus presentase

$$\begin{aligned} \text{presentase} &= \frac{\text{Skala Total}}{\text{skala maximum}} \\ \text{presentase} &= \frac{10.096}{4.30.90} \times 100\% = \frac{10.096}{10.800} \times 100\% \\ &= 94,33\% \text{ dibulatkan } 94\% \end{aligned}$$

Untuk mengetahui representasi analisis konseptual penggunaan self-talk motivasional kelas X, untuk menghitung presentasinya adalah dengan melihat kembali rumus di atas yaitu skor total di bagi skor maksimum di kali sertus persen, skor totalnya adalah 10.096 dengan skor maksimum yaitu point tertinggi dikali jumlah pertanyaan dikali jumlah responden yaitu 10.800 dikali 100% hasilnya, diketahui bahwa presentase analisis konseptual penggunaan self-talk motivasional dalam pendidikan jasmani di SMAN 1 Cilamaya adalah 94%, atau berada di interval 80% sampai dengan 100% yang mana merepresentasikan bahwa 90 responden kelas X pada analisis konseptual penggunaan self-talk motivasional dalam pendidikan jasmani di SMAN 1 Cilamaya adalah baik.

Penelitian dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi dengan subjek penelitian yang merupakan siswa kelas X SMAN 1 Cilamaya, hasil penelitian kemudian dilakukan analisis oleh peneliti dengan menggunakan teknik deskriptif kualitatif, dengan artian data yang diperoleh peneliti akan di gambarkan, di uraikan dan di interpretasikan sehingga dapat memperoleh gambaran dan informasi secara umum dan menyeluruh kemudian peneliti dapat menarik kesimpulan dari sebuah penelitian.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada siswa mengenai penggunaan self-talk motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka diperoleh data sebagai berikut:

1. Deskripsi tentang penggunaan self-talk motivasional dalam proses pembelajaran penjas

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan ke lima subjek penelitian dapat diketahui kelima subjek menerapkan penggunaan self-talk motivasional pada saat proses pembelajaran penjas di sekolah, subjek penelitian yang berinisial NA, QN, NRA, RN dan AF, kelima subjek penelitian menerapkan penggunaan self-talk motivasional selama proses pembelajaran penjas berlangsung, dari hasil pengamatan yang di lakukan oleh peneliti terhadap kelima subjek penelitian terlihat bahwa kelima subjek menerapkan penggunaan self-talk motivasional mulai dari percaya diri pada saat pembelajaran, memotivasi diri sendiri dan berani menyampaikan apa yang dirasakan diri sendiri pada saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga dari hasil pengisian angket sampai tahap pengamatan yang di lakukan oleh peneliti dapat di simpulkan bahwa kelima subjek penelitian mampu menerapkan penggunaan self-talk dalam proses pembelajaran penjas.

2. Deskripsi penerapan self-talk motivasional dalam proses pembelajaran penjas

Dari proses penelitian yang di lakukan dengan melakukan wawancara dan dokumentasi dengan subjek penelitian dapat dilihat dari kelima subjek penelitian yang menerapkan penggunaan self-talk motivasi hanya empat subjek saja yang dapat menerapkan penggunaan self-talk motivasi pada saat proses pembelajaran penjas, ke empat subjek penelitian tersebut adalah NA, QN, NRA dan RN yang mampu menerapkan self-talk pada saat proses pembelajaran, seperti berani berbicara di depan teman sebaya, percaya diri pada saat melakukan pembelajaran baik di dalam kelas maupun pada saat praktek, berani menyampaikan kritik dan saran pada saat pembelajaran berlangsung, sedangkan pada subjek penelitian AF, berdasarkan hasil penelitian dapat terlihat jika subjek penelitian tersebut hanya mampu mendengarkan motivasi dari guru atau teman sejawatnya ketika melakukan presentasi dan menyampaikan materi di depan kelas, subjek penelitian AF kurang mampu untuk melakukan apa yang ingin AF lakukan dan sampaikan karena tidak percaya diri pada saat proses pembelajaran penjas berlangsung.

3. Deskripsi pemanfaatan self-talk motivasi pada dalam pembelajaran penjas pada siswa

Self-talk adalah salah satu cara untuk memanfaatkan proses belajar siswa pada saat pembelajaran, self-talk yang dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari mampu memudahkan kegiatan atau hidup dengan perasaan senang dan percaya diri, karena self-talk positif itu sangat penting di terapkan baik di kehidupan sehari-hari maupun dalam lingkungan pembelajaran. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti setelah melakukan wawancara dengan subjek penelitian dapat terlihat bahwa kelima subjek penelitian mampu memanfaatkan self-talk motivasi pada saat proses belajar penjas, subjek penelitian tersebut mampu menggunakan, menerapkan dan memanfaatkan self-talk untuk membantu dalam proses pembelajaran. Namun pemanfaatan siswa terhadap self-talk berbeda-beda perbedaan itu terlihat dari kemampuan siswa dalam menerapkan self-talk itu sendiri, ke empat subjek penelitian yaitu NA, QN, NRA dan RN mampu menerapkan self-talk motivasi selama proses pembelajaran penjas, seperti mampu berbicara di depan kelas, mampu menyampaikan pendapat, mampu menanggapi kritik dan saran baik individu maupun kelompok, sedangkan untuk subjek penelitian AF yang kurang

mampu menerapkan pemanfaatan self-talk motivasi pada saat proses pembelajaran penjas.

4. Deskripsi peran siswa pada penggunaan self-talk motivasi dalam pembelajaran penjas

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek penelitian, melalui pengisian angket dan wawancara terlihat jika kelima subjek tersebut cukup menjalankan perannya sebagai siswa dalam proses analisis konseptual penggunaan self-talk motivasional dalam pendidikan jasmani di Sman 1 Cilamaya.

Dari hasil penelitian pada siswa selama proses penerapan self-talk, terlihat jika kelima subjek penelitian mampu menjalankan atau menerapkan self-talk motivasi pada saat proses pembelajaran penjas berlangsung, siswa mampu berfikir positif dengan menggunakan self-talk dengan berdialog secara internal atau berbicara terhadap diri sendiri untuk memotivasi dirinya agar lebih percaya diri, berani berdiskusi, mampu berbicara di hadapan orang lain dan mampu menyampaikan pendapat pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Penggunaan self-talk selama proses pembelajaran merupakan hal penting guna tercapainya tujuan pembelajaran, self-talk yang digunakan merupakan aplikasi yang dipilih dari pihak sekolah, sehingga seluruh elemen mampu menerapkan penggunaan self-talk selama kegiatan belajar mengajar. Selama proses penelitian dapat dilihat bahwa keempat subjek penelitian yaitu NA, QN, NRA dan RN mampu menjalankan perannya sebagai siswa dengan melakukan penerapan self-talk motivasi yang sangat penting guna menumbuhkan rasa *motivasi* terhadap dirinya sendiri, mampu *menambah kepercayaan diri, berfikir positif dan mempunyai mental baja*. Ke empat subjek penelitian yang siswa kelas X SMAN 1 Cilamaya ikut berperan aktif dalam penerapan self-talk positif pada kegiatan belajar dikelas, sedangkan untuk subjek penelitian dengan inisial AF dapat terlihat bahwa AF kurang mampu dalam proses penerapan self-talk motivasi selama proses pembelajaran penjas disekolah, AF hanya mampu melihat dan mendengarkan ketika guru dan teman sebayanya menyampaikan materi, pendapat serta melakukan kritik dan saran dengan penuh rasa percaya diri pada saat proses pembelajaran berlangsung.

5. Deskripsi hambatan siswa dalam proses penggunaan self-talk motivasi pada pembelajaran pada penjas

Dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan kelima subjek penelitian yaitu memiliki hambatan dalam proses penerapan penggunaan self-talk adalah:

- a). Setiap siswa mempunyai sifat dan karakter yang berbeda sehingga menghambat pada proses penggunaan self-talk
- b). Siswa tidak memahami dan tidak mengetahui apa itu self-talk
- c). Siswa kurang termotivasi pada saat proses pembelajaran penjas
- d). Siswa berfikir negative bahwa pembelajaran penjas tidak menyenangkan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa proses penerapan penggunaan self-talk motivasi terhadap siswa yaitu memiliki hambatan, baik segi karakter, sikap, sifat dan kepribadian siswa yang berbeda yang menjadi penghambat pada proses pembelajaran yang berlangsung, hal ini yang menjadikan pembelajaran yang

kurang efektif, hal tersebut menjadikan siswa terlambat dalam penamaan atau pendidikan karakter pada sekolah.

Berikut adalah profil dari ke tiga subjek penelitian tersebut:

1. Subjek penelitian pertama adalah AA, yang merupakan guru pendidikan jasmani kelas XII di SMAN 1 Cilamaya, yang berjenis kelamin laki-laki berusia 38 tahun pada saat di lakukannya penelitian.

2. Subjek penelitian kedua adalah ZM, yang merupakan guru pendidikan jasmani kelas XI SMAN 1 Cilamaya, yang berjenis kelamin laki-laki berusia 25 tahun pada saat di lakukannya penelitian.

3. Subjek penelitian ketiga adalah DM, yang merupakan guru pendidikan jasmani kelas X SMAN 1 Cilamaya, yang berjenis kelamin laki-laki berusia 27 tahun pada saat di lakukannya penelitian.

Penelitian dilakukan melalui tahap wawancara dan dokumentasi dengan subjek penelitian merupakan guru pendidikan jasmani dari mulai kelas X, XI dan XII di SMAN 1 Cilamaya, hasil penelitian kemudian dianalisis oleh peneliti menggunakan teknik deskriptif kualitatif, yang artinya data yang diperoleh peneliti akan di gambarkan, diuraikan, dan di interpretasikan sehingga memperoleh gambaran informasi secara umum dan menyeluruh sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan dari sebuah penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti pada guru mengenai analisis konseptual penggunaan self-talk motivasional dalam pendidikan jasmani di SMAN 1 Cilamaya, maka diperoleh data sebagai berikut:

1. Deskripsi penggunaan self-talk motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi yang telah dilakukan peneliti dengan ketiga subjek penelitian dapat diketahui bahwa ketiga subjek menggunakan dan menerapkan self-talk sebagai bahan ajar pada saat pembelajaran penjas dilaksanakan, baik di dalam kelas maupun di luar kelas, dari ketiga subejk penelitian yang berinisial AA, ZM dan DM, ketiga subjek penelitian menerapkan self-talk motivasi pada saat pembelajaran penjas dan dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga subjek penelitian dapat terlihat bahwa ketiga subjek menerapkan penggunaan self-talk pada saat proses pembelajaran dari mulai memotivasi siswa sebelum di mulainya pembelajaran, menunjuk anak untuk mempresentasikan pembelajaran minggu lalu ke depan kelas, merangsang materi agar siswa termotivasi mencari referensi pembelajaran, hal ini di lakukan guru di awal dan di akhir pada saat proses pembelajaran, sehingga dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa ke tiga subjek penelitian menerapkan penggunaan self-talk motivasi guna membantu siswa dalam berlangsungnya pembelajaran yang cair dan aktif pada saat proses pembelajaran penjas.

2. Deskripsi penerapan self-talk motivasi dalam proses pembelajaran penjas pada siswa

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan melakukan wawancara dan dokumentasi dengan subjek penelitian dapat dilihat jika ketiga subjek yaitu guru prnjas penelitian yaitu dapat menerapkan penggunaan self-talk dalam proses pembelajaran penjas. Ketiga subejk penelitian dengan inisial AA, ZM dan DM mampu menerapkan penggunaan self-talk motivasi terhadap siswa.

3. Deskripsi pemanfaatan self-talk motivasi dalam proses pembelajaran penjas pada siswa

Self-talk adalah salah satu teknik mental efektif dengan berbicara terhadap diri sendiri dengan merubah pikran negative terhadap pikiran yang positif dengan pemanfaatan self-talk didalam kehidupan sehari-hari baik di luar maupun disekolah, self-talk mampu memudahkan kegiatan dan kebutuhan setiap individu yang berhubungan baik secara internal maupun eksternal, salah satu pemanfaatan self-talk adanya kepercayaan diri pada setiap siswa, berfikir positif dan mampu memotivasi dalam proses pembelajaran siswa. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti setelah melakukan wawancara dan dokumentasi dengan subjek penelitian dapat terlihat bahwa ketiga subjek penelitian mampu memanfaatkan self-talk motivasi sebagai alat atau sumber belajar dalam proses pembelajaran penjas, sebagai guru subjek penelitian tersebut menyediakan, memfasilitasi dan mampu memanfaatkan penggunaan self-talk motivasi untuk membantu dalam proses pembelajaran siswa. Ketiga subjek penelitian yaitu AA, ZM dan DM mampu mencari sumber belajar dengan proses penggunaan self-talk yang ingin di terapkan kepada siswa pada saat proses pembelajran penjas berlangsung.

4. Deskripsi peran guru dalam penggunaan self-talk motivasi pada pembelajaran penjas

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek penelitian, melalui wawancara dan dokumentasi, terlihat dari ke tiga subjek penelitian cukup menjalankan perannya sebagai seorang guru, ada beberapa hal peran guru yang di jalankan dan tidak di jalankan.

a). Guru menerapkan self-talk positif di awal pembelajaran dengan memotivasi siswa selama proses pembelajaran

Dari hasil penelitian pada peran guru terhadap siswa terlihat jika ketiga subjek penelitian mampu menjalankan perannya sebagai guru dalam melakukan penerapan penggunaan self-talk positif, memperhatikan dan membantu siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Guru mampu menjelaskan terkait materi self-talk motivasi atau materi yang tidak di pahami pada siswa selama proses pembelajaran berlangsung, guru memastikan siswa mengikuti dan menerapkan apa yang di sampaikan guru terkait proses penerapan self-talk terhadap siswa selama proses pembelajaran di awal dan di akhir dengan memberikan motivasi terhadap siswa sebelum dimulainya pembelajaran agar siswa dapat termotivasi dan menemukan semangat serta kepercayaan diri dengan melakukan penggunaan atau penerapan self-talk terhadap masing-masing siswa guna terciptanya kerjasama guru dan siswa untuk mendapatkan pembelajaran yang lebih baik pada saat proses pembelajaran penjas baik di dalam kelas maupun pada saat melakukan praktek dilapangan.

b). Guru membantu siswa menerapkan self-talk motivasi terhadap proses pembelajaran

penggunaan self-talk motivasi selama proses pembelajaran merupakan hal penting guna terciptanya tujuan pembelajaran, self-talk positif merupakan salah satu teknik yang digunakan meruoakan teknik yang terpilih oleh guru dan pihak sekolah kemudian di diskusikan bersama guru dan siswa yang terlibat dalam proses kegiatan belajar mengajar secara langsung, sehingga seluruh elemen yang terlibat dan mamou menjalankan dan mengerti cara penerapan

dan penggunaan self-talk motivasi yang digunakan pada kegiatan belajar disekolah. Selama proses penelitian yaitu AA,ZM dan DM, mampu menjalankan perannya sebagai guru dengan membantu siswa menerapkan penggunaan self-talk motivasi seperti memberikan motivasi di awal pembelajaran dan di akhir pembelajaran, menunjuk anak maju kedepan dan menyampaikan materi ulang yang sudah guru jelaskan, menunjuk random anak-anak untuk berdoa dan menyampaikan kritik dan saran, selama proses pembelajaran berlangsung, ketiga subjek penelitian yang mana merupakan guru penjas ikut berperan aktif dalam proses analisis konseptual penggunaan self-talk motivasional pada pendidikan jasmani di SMAN 1 Cilamaya.

5. Deskripsi hambatan guru dalam proses penggunaan self-talk motivasi pada pembelajaran penjas

Dari hasil yang dilakukan oleh peneliti dengan ketiga subjek penelitian, ketiga subjek penelitian memiliki hambatan terhadap peroses pembelajaran. Pada subjek penelitian hambatan yang dirasakan selama proses pembelajaran yaitu:

a). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa khususnya terhadap rasa kepercayaan diri yang kurang selama proses belajar, sehingga dapat menghambat proses pembelajaran.

b). Siswa kurang termotivasi pada saat pembelajaran, dengan demikian guru harus mampu mencari banyak referensi untuk terlaksananya proses pembelajaran.

c). Siswa sering sekali beranggapan negative terhadap pembelajaran penjas

dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa poses penggunaan self-talk motivasi yaitu memiliki berbagai hambatan baik dari kurangnya motivasi belajar siswa terhadap pembelajaran penjas, kurangnya rasa kepercayaan diri siswa pada saat proses belajar penjas, dan sifat karakter siswa yang berbeda ada beberapa siswa yang mampu berbicara di hadapan teman sebayanya ada juga yang tidak mampu menyampaikan kritik dan saran pada saat proses pembelajaran, proses penerapan self-talk mewajibkan guru untuk terus mengamati dan menganalisis siswa selama proses belajar, hal tersebut yang menjadi hambatan yang dirasakan bagi guru dan hal tersebut menjadikan siswa terlambat dalam proses penerapan self-talk yang menghambat proses pembelajaran berlangsung.

PEMBAHASAN

Data yang telah didapatkan peneliti melalui hasil penelitian sehingga dapat diperoleh sebuah fakta-fata dan kemudian akan di tindak lanjuti dengan menganalisis hasil penelitian dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan secara terperinci. Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa analisis konseptual penggunaan self-talk motivasional dalam pendidikan jasmani di SMAN 1 Cilamaya dalam peroses pembelajaran yaitu berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran penjas, dengan penerapan penggunaan self-talk motivasi maka siswa akan terbantu pada saat proses belajar penjas, guru dituntut untuk memiliki kemampuan self-talk salah satu materi penghubung yang digunakan selama peroses pembelajaran.

Penggunaan self-talk dalam kehidupan sehari-hari bukanlah menjadi hal yang tabu, di era yang modern hampir seluruh manusia menerapkan self-talk positif, termasuk seluruh guru dan siswa kelas X SMAN 1 Cilamaya, selain itu siswa mampu menerapkan self-talk dalam kehidupan sehari-hari maupun di sekolah termasuk dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dari hasil

penelitian ditemukan bahwa seluruh subjek penelitian mampu menerapkan penggunaan self-talk motivasi sebagai salah satu materi baru selama proses pembelajaran, tidak ada kendala yang terlalu berarti dalam penggunaan self-talk, seluruh subjek penelitian menerapkan penggunaan self-talk sebagai sumber belajar namun kendala yang dirasakan baik guru maupun siswa selama proses pembelajaran, dan hambatan yang ditemukan oleh peneliti selama melakukan penelitian pada saat siswa menerapkan self-talk motivasi adanya keridak kemampuan siswa dalam menerapkan penggunaan self-talk dilihat dari siswa yang kurang termotivasi, tidak percaya diri dan berangapan negative terhadap pembelajaran penjas.

Dari hasil penelitian dilapangan ditemukan adanya subjek penelitian yang tidak mampu dalam proses penerapan self-talk, subjek penelitian dengan inisial AF, yaitu hanya mampu mendengarkan dan melihat ketika teman sebayanya menyampaikan dan mempresentasikan hasil pembelajaran di depan kelas dengan penuh percaya diri, subjek penelitian AF merasa bingung dan tidak berani menyampaikan apa yang ia rasakan hal tersebut membuat AF merasa tertinggal di bandingkan teman-temannya, hal tersebut terjadi berulang kali sehingga motivasi belajar berkurang dan berubah menjadi malas, kurangnya motivasi belajar dapat menjadikan siswa menjadi malas, motivasi belajar siswa yang menurun dikarenakan adanya sebuah permasalahan yang terjadi selama proses pembelajaran yang perlu diselesaikan, penerapan penggunaan self-talk motivasi yang kurang menjadi faktor menurunnya motivasi, kepercayaan diri dan kreatifitas belajar siswa, guru yang seharusnya jadi solusi dan pemecah permasalahan tidak dapat membantu siswa karena kurangnya pemahaman pada setiap siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam proses pembelajaran penting adanya sebuah motivasi belajar dalam diri siswa seperti yang diungkapkan oleh Nana Syaodih Sukmadinata bahwa motivasi memiliki dua fungsi yang mengarah, serta mengaktifkan dan mengingatkan kegiatan, yang artinya dengan adanya motivasi maka setiap kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa akan menjadi lebih aktif dan kreatif, hal tersebut menjadikan pentingnya motivasi belajar siswa dalam setiap kegiatan belajar mengajar. Motivasi belajar akan meningkat jika permasalahan yang ada dalam proses pembelajaran siswa yang dapat terselesaikan termasuk dalam permasalahan penerapan penggunaan self-talk pembelajaran yang kurang mampu dikuasai oleh siswa dapat di bantu dengan diselesaikannya oleh guru pendidikan jasmani disekolah.

Self-talk adalah salah satu pengetahuan atau materi yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai aspek baik guru, siswa, atlet termasuk dalam aspek pendidikan. Self-talk adalah salah satu pengetahuan yang banyak digunakan dalam prose belajar dalam membentuk proses pembelajaran yang baik dan efektif self-talk diterapkan dan di manfaatkan pada porses pembelajaran. Namun pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti ditemukan adanya hambatan yang terjadi pada siswa dalam menerapkan self-talk pada saat pembelajaran, subjek penelitian AF merasa kesulitan dan tertinggal, hal tersebut membuat proses kegiatan siswa menjadi terhambat.

Keridakmampuan siswa dalam menerapkan hingga pemanfaatan self-talk motivasi sebagai pengetahuan pembelajaran membuat guru merasa kewalahan dalam mengamati siswa pada saat belajar, sehingga siswa merasa tertinggal di

bandingkan teman-temannya yang mampu menerapkan dan memanfaatkan self-talk motivasi pada saat proses pembelajaran, kurangnya dukungan dan motivasi guru terhadap siswa yang memang membutuhkan bantuan guru selama proses belajar, kurangnya dukungan guru terhadap siswa dalam proses penerapan self-talk pada proses pembelajaran dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Menurut Fillmore H. Standford dalam buku Mangku negara (2017:93) mengatakan bahwa “*motivation as an energizing condition of the organism the service to direct that organism toward the goal of a certain class*” (motivasi sebagai suatu kondisi yang menggerakkan manusia ke arah suatu tujuan tertentu). Dukungan dari guru yaitu suatu dorongan dan semangat belajar bagi siswa sehingga dapat membantu dan perkembangan siswa dalam pendidikan formal maupun non formal, sehingga terciptanya suasana pembelajaran yang nyaman yang diperlukan oleh siswa, dengan adanya dukungan dari guru, siswa dapat termotivasi serta percaya diri dan berdampak positif terhadap hasil belajar siswa dan sebaliknya jika guru tidak mampu memberikan motivasi terhadap siswa dalam menyampaikan dan menerapkan self-talk positif maka akan berdampak negative pada hasil belajar siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari kajian teoritis dan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti mengenai “ Analisis Konseptual Penggunaan Self-talk Motivasional Dalam Pendidikan Jasmani di SMAN 1 Cilamaya” maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa masih diketemukannya siswa yang tidak memiliki kemampuan penerapan penggunaan self-talk motivasi selama proses pembelajaran pendidikan jasmani, sedangkan pada faktanya self-talk merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran, self-talk adalah faktor utama pendukung bagi siswa untuk dapat meningkatkan rasa kepercayaan dirinya pada saat proses pembelajaran, siswa jadi lebih termotivasi dengan adanya self-talk dengan berbicara terhadap diri sendiri dan menerapkan penggunaan self-talk positif yang menjadikan acuan untuk siswa agar terus termotivasi pada saat proses pembelajaran, guru bertanggung jawab atas terciptanya tujuan pembelajaran siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sehingga tujuan dan pesan selama proses pembelajaran dapat dimengerti dan dijalankan dalam kehidupan sehari-hari siswa, selain itu guru dapat menjadi penghubung siswa dimana siswa menyampaikan keluh kesah terhadap guru tentang bagaimana self-talk di terapkan, agar siswa dapat cakap dan mampu menyampaikan gagasan di depan guru maupun teman sebaya pada saat pembelajaran berlangsung, sehingga tujuan dan pesan dapat dimengerti dan dijalankan dalam kehidupan sehari-hari, siswa yang tidak memiliki kemampuan penerapan penggunaan self-talk motivasi yang cukup dapat mengakibatkan lambatnya proses pembelajaran yang sedang dijalankan siswa sehingga tujuan dari pembelajaran tidak tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Deskriptif, S., Kecamatan, S., & Kabupaten, S. (2017). *Hubungan motivasi belajar siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani* (. 4(2).
- Effendi Achmad. (2019). Pengaruh Latihan Self-talk Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Lari 100 Metter. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6, 3.
- Hardy, J. (2006). *Speaking clearly : A critical review of the self-talk literature*. 7,

- 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hatrigorgiadis, G. (2017). *Self-talk effectiveness and attention*. Alfabeta.
- Hidayat, Y. (2011). Reviu Self-Talk: Konsep, Dimensi, Dan Perspektif Teori. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 3(1), 65–76.
- Iskandar, A. (2017). *Breaking Your Kriminal Minds*. PT Elcx Media Komputindo.
- Jasmani, P., Kesehatan, D. A. N., & Sekolah, D. I. L. (2022). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di lingkungan sekolah. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Lingkungan Sekolah*, 2(2), 1–8.
- Jasmani, S. P. P. (2016). *No Title* (Jl.Gegekal). Alfabeta,Cv.
- Kevin Pranata, A. (2016). Pengaruh Latihan Self-talk Positif Terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMPN 15 YOGYAKARTA. *Skripsi*.
- Khairu Sidqi, F. (2022). *Analisis Konseptual Penggunaan Self-talk Motivasi Pendidikan Jasmani di SMAN 1 Parung*.
- M.T, Brinthaupt, K. . O. (2020). *Types Of Inner Dialogues And Function Of Self-Talk*. Alfabeta.
- Medal Megantara, S. (2018). *Jurnal Olahraga. SELF-TALK DAN WAKTU REAKSI*, 4(1).
- Olahraga, J. L., & Adeherawatigmailcom, K. P. E. (2020). *Motivasi belajar siswa dalam meningkatkan pembelajaran bola voli passing bawah di kelas viii smpn 1 pondoksalam purwakarta*. 2(1), 1–9.
- P Utami M.Si, N. (2022). *The Art Of Self-Talk* Ing (V. E. H (ed.)). PT GEAMEDIA.
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Jl. Gegerk). Alfabeta,Cv.
- Renald, A., Pemilihan, H., Media, P., & Rajawali, P. J. (2013). *DAFTAR PUSTAKA Anderson Renald H. 1987*. 111–112.
- Reviliana, M. (2020). *No Title. Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 1 Pasewaran Tahun Ajaran 2019-2020*.
- Sugiyono. (2016a). *generalisasi*. 43 (Ke 23).
- Sugiyono. (2016b). *Metode Penelitian Kualitatif,Kuantitatif dan R&D* (Anggota Pe). Alfabeta,Cv.
- Tambunan Syafrisnto. (2019). *Self-talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling*. [Http://Jurnal.Iain-Padangsidimpuan.Ac.Id/Index.Php/Alirsyad](http://Jurnal.Iain-Padangsidimpuan.Ac.Id/Index.Php/Alirsyad), 1, 15.
- Teknik, P., Talk, S., Meningkatkan, U., Wahyuni, N. U. R., Psikologi, J., Dan, P., Pendidikan, F. I., & Makassar, U. N. (2020). *No Title*.
- Triananda Putera, M. R. (2017). Pengaruh Self-Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(2).
- Yuliandra, R. (2020). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA*. 0383, 53–62.