

PROFIL MENTAL ATLET PEKAN OLAHRAGA PROVINSI (PORPROV) VII PETANQUE SUMENEP DILIHAT DARI PERSPEKTIF *IMAGERY* DAN *SELF TALK*

Holifatul Jennah¹, Choli Astutik², Nur Fitriyah Indraswari³, Feri Weldani⁴

^{1,2,3,4}STKIP PGRI SUMENEP

uliddowank7@gmail.com¹, cholilabib@stkipgrisumenep.ac.id², nurfitriyah@stkipgrisumenep.ac.id³,
feriweldani@stkipgrisumenep.ac.id⁴

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Mental Atlet PORPROV (Pekan Olah Raga Provinsi) VII Jawa Timur Petanque Sumenep Dilihat Dari Perspektif Imagery Dan Self Talk. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif, subjek dalam penelitian ini yaitu atlet cabang olah raga petanque Sumenep yang mengikuti kejuaraan PORPROV pada tahun 2022 sebanyak 9 atlet, instrumen yang dilakukan adalah observasi dan kuisioner. Hasil penelitian yang didapat dengan menggunakan kuisioner imagery dan self talk untuk mengetahui mental atlet petanque Sumenep pada event PORPROV. Nilai dari perspektif imgeri, mental imagery atlet PORPROV petanque Sumenep dikategorikan sedang dengan presentase 67%. Sedangkan, dari perspektif self talk, atlet PORPROV petanque Sumenep dalam penggunaan self talk atau berbicara pada diri sendiri dikategorikan tinggi dengan presentase 45%. Kesimpulannya adalah dengan menggunakan imagery dan self talk atlet petanque Sumenep yang mengikuti kejuaraan atlet PORPROV pada tahun 2022 dapat membantu atlet mengatasi mental yang kurang baik sehingga dapat mengatasi rasa ketakutan dan mampu menyelesaikan pertandingan dengan maksimal.

Kata Kunci: PORPROV; Mental; Atlet; *Imagery*; Self Talk

MENTAL PROFILE OF ATHLETES PROVINCE SPORTS WEEK (PORPROV) VII PETANQUE SUMENEP VIEWED FROM THE PERSPECTIVE IMAGERY AND SELF TALK

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the Mental Athletes of PORPROV (one of the prestigious sporting event in East Java) VII East Java Petanque Sumenep Seen from the Perspective of Imagery and Self Talk. The method used in this study is descriptive qualitative method, subject in the research is athlete of Sumenep petanque sport who participated in the PORPROV championship in 2022 as many as 9 athletes, the instruments used were observation and questionnaires. The results of the study were obtained using an image questionnaire and self talk to determine the mentality of Sumenep's petanque athletes at the PORPROV event. The value from the perspective of imgeri, the mental imagery of PORPROV petanque Sumenep athletes is categorized as moderate with a percentage of 67%. Meanwhile, from the perspective of self talk, PORPROV petanque Sumenep athletes in the use of self talk or talking to themselves are categorized as high with a percentage of 45%. The conclusion is to use imagery and self talk for Sumenep petanque athletes who take part in the PORPROV athlete championship in 2022 can help athletes overcome poor mentality so that they can overcome fear and be able to complete the match optimally.

Keywords: PORPROV;, Mental; Athlete; *Imagery*; Self Talk

PENDAHULUAN

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) olahraga merupakan gerak badan yang bertujuan untuk menyehatkan tubuh. Olahraga juga berarti semua aktifitas fisik yang melalui partisipasi santai dan terorganisir bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik (Adi.S, 2016:145). Olahraga adalah gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada fisik secara keseluruhan, olahraga bermacam-macam seperti sepak bola, bulutangkis, sepak takraw dan juga olah raga petanque. Beragamnya olahraga tidak semua manusia memiliki minat yang sama, yang dimiliki seseorang mengenai minat dalam olahraga tidak bisa ditebak dan bisa datang begitu saja bahkan minat akan timbul berdasarkan prestasi, pengalaman, kebiasaan dan waktu belajar (Islam et al., 2019). Oleh karena itu seseorang memiliki minat yang berbeda beda dalam olahraga khususnya minat dalam olahraga petanque yang masih tergolong olahraga baru di jawa timur. Olahraga petanque merupakan olah raga baru di Indonesia, namun sekalipun olah raga baru petanque sudah memiliki induk organisasi yang sudah didirikan sejak tahun 2011 menjelang kejuaraan SEA GAMES XXVI yang bertuan rumah di Indonesia. Induk organisasi tersebut yakni Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI). Petanque merupakan bentuk permainan *boules* tujuannya melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin ke bola kayu (boka) bisa disebut juga *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil ketika melempar, namun juga ada kompetisi yang namanya *shooting* (Lubis, 2019: 287). Olahraga petanque merupakan olah raga yang cenderung membutuhkan akurasi dan konsentrasi saat memainkan olahraga ini, olahraga petanque ini bisa dimainkan oleh siapa saja mulai dari anak-anak sampai dewasa. Petanque memiliki beberapa nomer pertandingan diantaranya *shooting* putra putri, *single* putra putri, *double* putra putri, dan *triple* putra putri.

Pétanque adalah olahraga yang sangat berkembang bahkan dimaikan oleh segala usia, jenis kelamin tanpa mempertimbangkan fisik khusus (Rasyono et al., 2020). Olahraga petanque terbentuk di Jawa timur sejak tahun 2016, namun demikian cabang olahraga ini berkembang sangat pesat di Jawa timur. Oleh karenanya cabang olahraga petanque sudah di pertandingkan di ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa timur. Telah dijelaskan dalam technical handbook cabang olahraga petanque pekan olahraga provinsi (PORPROV) Jawa timur bahwa pekan olahraga provinsi merupakan event antar kabupaten dan kota sebagai wadah dan sekaligus mengukur keberhasilan pembinaan di daerah. Dengan diadakannya pekan olahraga provinsi (PORPROV) dapat menjadikan atlet berkembang dan menjadi tolak ukur atlet untuk meraih prestasi. Namun didalam berkembangnya atlet dalam meraih prestasinya adapula hambatan yang mempengaruhi prestasi seseorang atlet diantaranya kesehatan fisik, kemampuan fisik, penguasaan teknik dan psikologis atau sering disebut mental. Pada dasarnya, psikologi adalah studi tentang kinerja perilaku sedang berolahraga oleh seseorang atau biasa disebut seperti apa penampilannya saat berolahraga. Kinerjanya dalam olahraga, sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut. Faktor psikologis atau mental seperti peningkatan stres selama kompetisi dapat menyebabkan respons atlet secara negatif, baik secara fisik maupun psikologis, mengurangi kemampuan atletik (Adi.S, 2016:143). Mereka bisa menjadi gugup, denyut nadi cepat, berkeringat, khawatir tentang hasil pertandingan, dan Mereka sulit berkonsentrasi. Kondisi ini sering mengakibatkan atlet tidak dapat mainkan ke level terbaik mereka.

Ketangguhan mental serta kebugaran teknis dan fisik akan diperoleh melalui pelatihan yang tepat terencana, terorganisir dan sistematis. Dalam mengembangkan aspek mental atau psikologis seorang atlet, pertama-tama harus: Orang-orang menya dari bahwa setiap atlet harus dilihat secara individual, tidak seperti atlet lainnya. Untuk membantu mengidentifikasi profil masing-masing atlet, dapat dilakukan pemeriksaan psikologis. Sikap dan gangguan mental dari konsep kesatuan merugikan atlet dapat mempengaruhi kondisi mental atlet secara keseluruhan. Ketidakstabilan emosional dapat mempengaruhi fungsi fungsi mental dan akhirnya mempengaruhi pencapaian prestasi atlet. Namun faktor-faktor psikologis dapat diatasi dengan latihan, dimana latihan psikologis ini bisa dilakukan dengan latihan *imagery* dan *self talk*. Latihan *imagery* dapat membantu atlet agar lebih percaya diri, meningkatkan kinerja yang berkaitan dengan keterampilan olahraga serta membangun aktivitas olahraga yang baik (Filgueiras, 2017: 72). Perspektif *imagery* yang dapat di rasakan seseorang dibedakan menjadi dua yaitu *imagery* secara tidak nyata (*internal imagery*) dan *imagery* secara nyata (*eksternal imagery*).

Internal imagery adalah ketika seseorang berimajinasi secara nyata untuk melakukan suatu ketrampilan sedangkan *imagery eksternal* adalah ketika seseorang melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video atau *ysng* lainnya (Lubis, 2020:102). Namun demikian latihan *imagery* akan bekerja secara efektif ketika kinestetik *imagery* bersamaan dengan perspektif *imagery* (*internal imagery* dan *eksternal imagery*). Selain latihan *imagery* adapula yang dapat merubah faktor psikologis seseorang yang dapat menghambat dirinya berprestasi yaitu dengan *self talk* yaitu bicara terhadap dirinya sendiri. *Self talk* dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan seseorang berbicara kepada dirinya sendiri dengan mengucapkan kata-kata kalimat positif. Teknik *self talk* merupakan teknik yang digunakan untuk menyangkal keyakinan yang kurang baik untuk mengarah ke keyakinan yang lebih positif.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Tujuan memberikan teknik self talk adalah untuk merubah negatif self talk yang ada pada pikiran seseorang menjadi positif self talk. Positif self talk segala sesuatu yang dipikirkan atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif (Iriyanti, 2021: 22). Ketika seseorang sudah memiliki kemampuan positif self talk maka pikiran tersebut akan membuat seseorang lebih percaya diri serta yakin dengan kemampuannya. Oleh karena itu dilakukannya hal tersebut bertujuan memberikan penguatan, motivasi dan fokus terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika seseorang atlet sudah memiliki mental yang baik dan mampu melaksanakan imagery dan self talk, maka atlet akan merasa sangat percaya diri apabila mental dirinya sudah baik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hardiyansyah (2019) yang berjudul Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA Yang Mengikuti Detection Basketball League dengan hasil ketangguhan mental paling tinggi pada komponen motivasi, dengan ketangguhan mental motivasi perempuan sebesar 80,33 yang memiliki ketangguhan mental lebih tinggi daripada laki-laki dengan hasil motivasi sebesar 79,06 dan kelas X dengan hasil ketangguhan mental komponen motivasi sebesar 80,36 lebih tinggi dibandingkan dengan ketangguhan mental komponen motivasi dari kelas XI 79,00 dan kelas XII sebesar 78,25. Penelitian ini merupakan penelitian yang meneliti tentang mental atlet pada saat bertanding dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh teknik imagery dan self talk kepada ketangguhan mental atlet petanque Sumenep.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu atlet petanque Sumenep belum mampu melawan rasa takut, gugup dan melawan dirinya sendiri untuk dapat berfikir positif bahwa dirinya bisa memenangkan pertandingan. Oleh karena itu peneliti mengangkat judul Profil Mental Atlet Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Petanque Sumenep Dilihat Dari Perspektif Imagery dan Self Talk, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa baik mental atlet petanque Sumenep dalam melawan dirinya sendiri dengan menggunakan teknik imagery dan self talk.

METODE.

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimulai dengan asumsi dan penggunaan kerangka penafsiran /teoritis yang membentuk atau memengaruhi studi dalam permasalahan penelitian, pengumpulan data dalam lingkungan alamiah yang peka terhadap masyarakat dan tempat penelitian dan analisis data bersifat induktif dan deduktif serta pembentukan berbagai pola atau tema (Creswel, 2013: 59). Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif eksploratif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah (Sugiyono, 2017: 9). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksploratif. Penelitian eksploratif adalah salah satu jenis penelitian sosial yang tujuannya untuk memberikan sedikit definisi atau penjelasan mengenai konsep atau pola yang digunakan dalam penelitian (Hermawan, 2008: 17). Pendapat lain juga diungkapkan oleh Arikunto (2008: 55) menjelaskan bahwa penelitian eksploratif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggali secara luas tentang sebab-sebab atau hal-hal yang mempengaruhi terjadinya sesuatu.

Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet cabang olah raga petanque Sumenep yang mengikuti kejuaraan pekan olahraga provinsi (PORPROV) ke VII Jawa Timur, atlet yang mengikuti kejuaraan pekan olahraga provinsi (PORPROV) ke VII Jawa Timur sebanyak 9 atlet. Dengan pengambilan data menggunakan kuisioner dari perspektif imagery dan self talk. Teknik analisis data dalam penelitian ini, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh yang selanjutnya dikembangkan melalui hipotesis. Berdasarkan hipotesis tersebut yang dirumuskan menggunakan data-data tersebut kemudian dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak berdasarkan data-data yang sudah terkumpulkan (Sugiyono, 2017: 244).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan petanque Sumenep Jawa Timur dengan menggunakan teknik pengumpulan data observasi dan kuisioner yang diperoleh dari para atlet cabang olahraga petanque Sumenep. Berikut merupakan hasil dari kuisioner self-talk penelitian yang telah didapatkan:

Tabel.1 Hasil Kuisioner Self-Talk Atlet Petanque Sumenep

No	Score	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	9-12	Tinggi	4	44,44%
2	5-8	Sedang	4	44,44%
3	0-4	Rendah	1	11,11%
Jumlah			9	100%

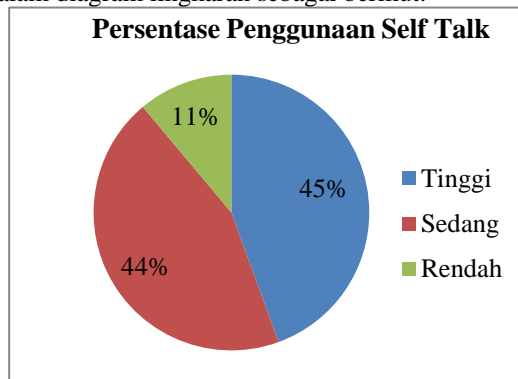
Berdasarkan tabel.1 di atas diketahui penggunaan selftalk pada saat bertanding cabor petanque PORPROV ke VII Jawa Timur secara keseluruhan 4 atlet masuk ke kategori tinggi, 4 atlet masuk ke kategori sedang dan 1 atlet masuk ke kategori rendah. Namun, lebih jelasnya berikut ini paparan mengenai presentase

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

tinggi, sedang bahkan rendahnya penggunaan selftalk pada saat bertanding atlet petanque Sumenep masing-masing indikator dapat dilihat dalam diagram lingkaran sebagai berikut:



Gambar.1 Diagram presentase Kuisinoer Self-Talk Atlet Petanque Sumenep

Berdasarkan gambar.1 dapat dilihat bahwa atlet petanque Sumenep yang menggunakan selftalk dengan kategori tinggi dengan rata-rata memiliki presentase 45%, kategori sedang 44% dan kategori rendah dengan presentase 11%. Berdasarkan hasil kuisioener selftalk yang telah dilakukan oleh atlet Petanque Sumenep pada ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) ke VII Jawa Timur dapat dilihat pula profil mental atlet dari perspektif imageri, berikut merupakan data hasil kuisioener imageri atlet petanque Sumenep sebagai berikut:

Tabel.2 Hasil Kuisioener Imageri Atlet Petanque Sumenep

No	Score	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	19-26	Tinggi	3	33,33%
2	10-18	Sedang	6	66,67%
3	0-9	Rendah	0	0
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel.2 di atas diketahui penggunaan imageri pada saat bertanding cabang olahraga petanque PORPROV ke VII Jawa Timur secara keseluruhan 3 atlet masuk ke kategori tinggi dan 6 atlet masuk ke kategori sedang. Namun, lebih jelasnya berikut ini paparan mengenai presentase tinggi, sedang bahkan rendahnya penggunaan imageri pada saat bertanding atlet petanque Sumenep masing-masing indikator dapat dilihat dalam diagram lingkaran sebagai berikut:



Gambar.2 Diagram presentase Kuisinoer Imageri Atlet Petanque Sumenep

Berdasarkan gambar.2 dapat dilihat bahwa atlet petanque Sumenep yang menggunakan imageri dengan kategori tinggi dengan rata-rata memiliki presentase 33%, kategori sedang 67% dan kategori rendah dengan presentase 0%. Profil mental atlet pekan olahraga provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur petanque Sumenep dilihat dari perspektif imageri dan selftalk telah dijabarkan oleh peneliti mengenai hasil penelitian. Analisis adalah proses memeriksa atau menjabarkan sesuatu secara ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang telah dikaji secara tertentu (R. Nugraha, 2021:289). Dalam penelitian ini hasil data akan dibahas berdasarkan dari data yang didapat dari hasil observasi, hasil kuisioener penggunaan imageri dan hasil kuisioener penggunaan selftalk atlet pekan olahraga provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur Petanque Sumenep saat bertanding. Berikut ini merupakan pembahasan mengenai hasil penelitian yang telah dilakukan.

Observasi Atlet Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur Petanque Sumenep

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Berdasarkan hasil obsevasi yang telah dilakukan, bawa atlet petanque Sumenep memiliki 2 pelatih yang bernama Feri Weldani, M.Pd dan RP. Achmad Husaini, S.Pd dengan jumlah atlet sebanyak 13 orang. Jadwal latihan atlet petanque Sumenep dilaksanakan 6 kali dalam satu minggu yaitu senin, selasa, rabu, kamis, jum'at dan sabtu. Namun, dalam event Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur Petanque Sumenep membawa 2 pelatih bernama Feri dan Achmad dan 2 asisten pelatih bernama Rizal dan Holif dengan membawa atlet sebanyak 9 orang. Bahkan jadwa latihan atlet PORPROV petanque Sumenep dilaksanakan juga dalam satu minggu enam kali dengan tambahan waktu latihan yaitu dari 07.00-11.00 dan 15.00-22.00. proses latihan atlet PORPROV petanque Sumenep dilakukan di lapangan petanque yang bertempat di JL Payudan Tengah No.1 (komplek GOR A.Yani) Pabian Sumenep.

Observasi dalam penelitian ini yang dilakukan mengikuti observasi secara pasif. Peneliti melakukan observasi dengan melihat secara langsung latihan atlet PORPROV petanque Sumenep karena peneliti tinggal di Sumenep selama penelitian berlangsung. Selama tahapan observasi berlangsung, hasil pengamatan kegiatan latihan atlet petanque Sumenep sebagai berikut: a) pelaksanaan latihan pada atlet PORPROV petanque Sumenep terlaksana dengan sangat baik, b) pelatih petanque Sumenep melatih atletnya dengan penuh semangat, penuh dengan kesabaran, telaten dan mempunyai target untuk atlet dalam ajang PORPROV yang akan dilaksanakan, c) sarana dan prasarana cabang olahraga petanque Sumenep sudah sangat memadai untuk menunjang latihan maupun bertanding atlet. Atlet PORPROV pada cabor petanque Sumenep sudah memiliki kedisiplinan yang baik, hal itu diamtai oleh peneliti bahwa atlet selalu datang teapt waktu saat latihan serta mengikuti program latihan yang sudah dipersiapkan oleh pelatih dan dilakukan sesuai intruksi pelatih dengan baik dan maksimal. Tidak ada keluhan yang dirasakan atlet PORPROV saat melakukan latihan sekalipun latihan dialakuakn setiap hari dengan waktu yang sangat menguras tenaga, semua program latihan yaang diberikan pelatih mereka lakukan dengan baik dan penuh dengan semangat.

Mental Atlet Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur Petanque Sumenep

Mental menurut kamus besar bahasa indonesia yaitu bersangkutan dengan batin atau watak manusia, namun bukan bersifat badan ataupun tenaga. Mental pada dasarnya berkaitan dengan pikiran dan proses berpikir yaang melibatkan emosional dan intelektual. Faktor yang mempengaruhi tingkat emosi atlet dapat dipicu oleh tingkat stres atlet (Zenana et al., 2022). Semakin stres atlet dapat mengganggu konsentrasi atlet terlebih pada mental seseorang atlet. Dalam olahraga terutama dalam cabang olahraga petanque yang bertanding sepenuhnya yaitu mental, dengan tangghnya mental atlet petanque maka dapat mengontrol dirinya untuk bisa berpikir dan fokus terhadap pertanding terutama dapat fokus dalam mengontrol teknik pada saat bertanding. Fungsi memiliki mental yang baik sebagai strategi untuk mendorong, mengontrol bahkan memerintah untuk melatih aktivitas motorik yang dapat mengatasi kecemasan dalam diri, rasa takut dan tidak memiliki rasa percaya diri dapat mengakibatkan peningkatan performa atlet dalam bertanding. Sehingga atlet dapat memiliki mental yang baik dan tangguh. Karena aspek terpenting yang dapat menentukan keberhasilan atlet yaitu ketangguhan mental.

Dari perspektif imgeri, mental imageri Atlet Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur petanque Sumenep dikategorikan sedang dengan presentase 67%. Atlet yang mampu melaksanakan imageri tidak akan ragu dengan kemampuan dan hasil yang telah didapatkan selama latihan. Imagery merupakan kemampuan berimajinasi atau membaangkan sesuatu dalam pikirannya. Berimajinasi sangat penting dalam cabang olahraga petanque terlebih paada saat bertanding agar dapat mengingat teknik yang telah dilakukan pada saat latihan dan dapat mengingat arahan-arahan yang disampaikan oleh pelatih. Salah satu modal dan syarat utama untuk mencapai prestasi khususnya prestasi dalam olahraga petanque adalah mampu melakukan imagery atau bisa disebut imajinasi. Berdasarkan hasil penelitian atlet Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur Petanque Sumenep yang memiliki keterampilan mental dalam prespektif imager dalam kategori sedang.

Dari perspektif self talk, atlet pekan olahraga provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur petanque Sumenep dalam penggunaan self talk atau berbicara pada diri sendiri dikategorikan tinggi dengan presentase 45% . self talk adalah segala yang dipikirkan atau ucapan yang dikatan kepada dirisendiri (Iriyanti, 2021: 22). Self talk merupakan suatu teknik yang dilakukan untuk mendorong atau melawan dirisendiri dari rasa takut, tidak percayadiri DLL dengan mengubah pikiran negatif ke pikiran positif. Dengan cara berbicara kepada dir sendiri untuk dapat melawan kalimat negatif yang muncul pada otak ke kalimat positif. Negatif self talk yaang terjadi akan berpengaruh pada penampilan atlet petanque Sumenep. Pada dasarnya setiap atlet dapat menampilkan penampilan terbagus apabila atlet dapat menyeimbangkan antara pikiran dan fisik. Apabila terjadi negatif self talk biasanya akan mengganggu performa atlet ketika bertanding dan atlet tersebut memiliki beban moral yang terus terusan akan mengganggu pikiran dan merasa akan gagal saat pertandingan apabila negatif self talk yang timbul bukan positif self talk. Yang mendasari pentingnya pengendalian terhadap self talk dalam olahraga petanque agar atlet mampu menguasai negatif self talk dan merubahnya ke positif self talk yang di pikirkan karena dapat berpengaruh sangat buruk pada atlet saat bertanding apabila tidak merubah negatif self talk ke positif self talk. Berdasarkan hasil penelitian atlet Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur Petanque Sumenep memiliki keterampilan mental perspektif self talk dalam kategori tinggi.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian menyatakan presentase hasil mental atlet Berdasarkan hasil penelitian atlet Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) VII Jawa Timur Petanque Sumenep dalam perspektif imageri secara keseluruhan sebesar 67% dengan kategori sedang. Sedangkan mental atlet dalam perspektif self talk secara keseluruhan sebesar 45% dengan kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik saran bahwa penelitian ini memang belum sempurna, maka perlu ditingkatkan untuk keefektivitasan dan pemanfaatan mental atlet dilihat dari perspektif imagery dan self talk. Semoga karya ilmiah ini dapat membantu peneliti lain agar dapat dijadikan rujukan bahwan dapat membuat pembaca sebagai penambah wawasan.

REFERENS

- Adi, S. (2016). *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. Jurnal : Prosiding Seminar Nasional 1(1) 143–153.
- Arikunto, S. 2008. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswel, W. Jhon. 2013. *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset Memilih Diantara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Filgueiras, A. (2017). *Imagery for the improvement of serving in beach volleyball: A single case study*. Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte, 6(3)
- Hardiansyah, Y., & Masturah, N, A., (2019). Ketangguhan Mental Atlet Basket SMA Yang Mengikuti Detachment Basketball League. *Psikologi Ilmiah*, 11(3). 240-242
- Hermawan, A. 2008. *Pengembangan Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Iriyanti, A. F. (2021). *Pelatihan Positive Self-talk untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa*. EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi 4(1), 20–29.
- Islam, U., Muhammad, K., Al, A., & Banjarmasin, B. (2019). Andi Kasandrawali. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 50–59.
- Lubis, M. R., Permadi, A. G., Studi, P., Olahraga, P., Fakultas, F., & Keolahragaan, I. (2020). *Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma*. Jurnal Ilmiah Mandala Education 6(1), 101–106.
- Lubis, M., R. (2019). *Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque IKIP Mataram*. In Proceeding National Conference: Education, Sosial Science, and Humaniora (Vol. 1, No. 1, pp. 287-300).s
- Nugraha, R. I. A., Sugihartono, T., & Illahi, B. R. (2021). *Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas Asad Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 2(2), 281–294. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Rasyono, R., Sukendro, S., & Palmizal, P. (2020). Pengembangan Model Tahapan Latihan Shooting Tingkat Dasar Dan Lanjutan Untuk Pemain Petanque Jambi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 21. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3089>
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Zenana, V. Y. C., Junaidi, S., & Setyawati, H. (2022). Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 49. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6387>

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin