



PELATIHAN MOTIVATIONAL DAN INSTRUCTIONAL SELF-TALK UNTUK ATLET POMNAS CABANG OLAHRAGA TENNIS LAPANGAN SULAWESI SELATAN

Muflih Wahid Hamid^{1*)} | Faradillah Firdaus²⁾ | Muhammad Rhesa¹⁾ | Arfandi Akkase¹⁾ |
Muhammad Sadzali¹⁾

¹⁾ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

²⁾ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

muflihwahidhamid@unm.ac.id

Abstract : *Self-talk has been widely known and used as a psychology technique in sports. It is a fundamental technique that can lift the spirit of players up if it is done sufficiently. Apart from that, self-talk is also able to improve athletes' technical skills if it is executed well. This community service targets the use of self-talk in POMNAS tennis athletes who will compete at POMNAS 2023 next November. This community service uses a training and psychoeducation approach, where athletes will be given material related to mental skills of motivational self-talk and instructional self-talk. The results of this training and psychoeducation show an increase in athletes' knowledge regarding self-talk and how to use it appropriately. The hope is that this training and psychoeducation will be able to help athletes to provide their best abilities during the implementation of POMNAS 2023 in Banjarmasin.*

Keywords : *Tennis, motivational self-talk, instructional self-talk, athlete performance, POMNAS*

Abstrak: *Self-talk* adalah sebuah teknik psikologi yang telah dipraktekkan dalam bidang olahraga sejak lama. *Self-talk* merupakan sebuah teknik dasar yang bisa membantu atlet meningkatkan semangat dan juga daya juang atlet. Selain itu *self-talk* juga mampu untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet jika dilakukan dengan baik. Pengabdian masyarakat ini menyoasar penggunaan *self-talk* pada atlet POMNAS cabang olahraga tennis yang akan bertanding pada POMNAS 2023 bulan November mendatang. Pengabdian ini menggunakan pendekatan pelatihan dan psikoedukasi, dimana atlet akan diberikan materi terkait dengan keterampilan mental *self-talk* motivasional dan *self-talk* instruksional. Hasil pelatihan dan psikoedukasi ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari atlet mengenai *self-talk* serta cara penggunaannya dengan tepat. Harapannya, pelatihan dan psikoedukasi ini mampu membantu atlet untuk memberikan kemampuan terbaiknya selama pelaksanaan POMNAS 2023 di Banjarmasin kedepan.

Kata Kunci: *Tennis, Self-talk* motivasional, *self-talk* instruksional, performa atlet, POMNAS

A. PENDAHULUAN

POMNAS atau Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional merupakan sebuah event olahraga tahunan antar mahasiswa seluruh Indonesia, dimana para mahasiswa yang berasal dari berbagai universitas di wilayah tersebut mewakili daerahnya untuk bertanding dalam berbagai pertandingan olahraga. Setiap tahunnya, penyelenggaraan POMNAS dilakukan secara bergiliran. Tahun ini yang merupakan POMNAS XVIII 2023 yang dilaksanakan di

Banjarmasin, tepatnya di Universitas Lambung Mangkurat. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan adalah tennis.

Tennis sendiri adalah satu olahraga yang cukup digemari di Indonesia. Pamor permainan raket dan bola berwarna hijau ini meningkat secara eksponensial setelah pandemi covid-19 merebak di dunia. Peningkatan minat ini juga dikarenakan banyaknya *public figure* yang bermain tennis dan menunggunya di *media social*. Bahkan sebuah pertandingan yang mempertemukan antara Raffi Ahmad dan Desta mendapatkan animo yang sangat luar biasa. Pertandingan yang ditayangkan secara live di kanal Youtube ini disaksikan lebih dari 200.000 pengunjung. Secara tidak langsung ini memberikan publikasi dan promosi yang luar biasa pada olahraga ini, sehingga berbagai pertandingan bagi seluruh level, baik pemula hingga prestasi senior juga semakin menjamur.

Pada POMNAS XVIII tahun 2023 ini, kontingen tennis lapangan Provinsi Sulawesi Selatan diwakili oleh delapan orang atlet yang terdiri dari empat putra dan empat putri. Seluruh atlet ini merupakan atlet terbaik yang lolos dalam seleksi yang dilakukan secara terbuka. Atlet-atlet ini merupakan atlet terbaik provinsi Sulawesi Selatan yang berasal dari berbagai daerah dan berkuliah di Universitas Hasanuddin dan Universitas Negeri Makassar. Mayoritas atlet POMNAS juga merupakan atlet PON Sulawesi Selatan yang akan berlaga pada PON XXI Aceh-Sumatera Utara tahun 2024 mendatang.

Tennis dipilih sebagai olahraga yang dijadikan fokus pada pengabdian ini karena tennis memiliki keunikan tersendiri. Dalam olahraga tennis terdapat *'dead time'* yaitu adanya jeda waktu dari setiap poin selama 20-30 detik untuk atlet mempersiapkan diri melakukan serve untuk poin selanjutnya dan jeda waktu 90 detik untuk bertukar posisi lapangan pada setiap game ganjil. Jeda waktu 20-30 detik inilah yang dinamakan dengan istilah *'dead time'* karena akan terjadi begitu banyak hal dalam pikiran atlet selama jeda waktu ini. Bisa saja atlet tersebut mempersiapkan diri untuk melakukan serve poin selanjutnya, atau atlet masih terjebak dengan perasaan negative akibat membuat kesalahan pada poin sebelumnya. Selama *'dead time'* seharusnya atlet bisa mengimplementasikan keterampilan mental yang bisa memperbaiki atau meningkatkan performancenya.

Pengabdian kepada masyarakat ini mencoba untuk memberikan pengenalan serta pengayaan kepada atlet POMNAS cabang olahraga tennis mengenai salah satu teknik psikologi atau keterampilan mental yang bisa digunakan dalam konteks olahraga prestasi, yaitu self-talk. Self-talk itu sendiri merupakan dialog internal yang dilakukan oleh individu (Burton & Raedeke, 2008). (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2020) juga menambahkan bahwa *self-talk* adalah suara yang berasal dari dalam diri individu yang akan selalu ada sepanjang hayat manusia. Dialog ini akan sangat mempengaruhi perilaku atlet sebab perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang merupakan hasil dari proses mental yang terjadi di dalam kepala individu, dan proses mental serta self-talk adalah dua hal yang saling mempengaruhi.

Dialog yang terjadi dalam diri individu, bisa berupa hal yang positif dan negatif, tergantung dari situasi yang terjadi serta emosi yang muncul sebagai akibat dari situasi tersebut. Tidak jarang, emosilah yang juga menjadi faktor penentu terjadinya sebuah situasi, baik yang diinginkan ataupun tidak diinginkan. Emosi dan situasi bisa sangat saling memengaruhi satu sama lain, sehingga dibutuhkan pemahaman yang baik mengenai cara untuk mengontrol emosi. (Hamid et al., 2023) dalam penelitiannya mengenai regulasi emosi dan self-talk, menemukan fakta bahwa emosi mampu untuk diregulasi dengan melakukan self-talk. Semakin positif self-talk seseorang, maka akan membuat emosinya tetap stabil dan tetap positif, begitupun sebaliknya jika seseorang terlalu sering merespon situasi negative dengan self-talk negative, maka yang muncul justru emosi yang tidak terkontrol dan akan merusak performancenya.

Self-talk terdiri dari dua macam (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2020), yakni *self-talk* instruksional dan *self-talk* motivasional. Secara sederhana, *self-talk* instruksional adalah sebuah penggunaan interaksi dalam diri individu menggunakan instruksi untuk menggunakan teknik-teknik dalam olahraga tersebut. *Self-talk* instruksional sangat baik untuk dilakukan jika masalah yang dihadapi oleh atlet terkait dengan hal-hal teknis, seperti teknik yang kurang baik dalam melakukan eksekusi sebuah pukulan atau gerakan. *Self-talk* instruksional juga sangat baik digunakan jika tugas-tugas yang ingin dilakukan membutuhkan keterampilan yang tinggi, misalnya melakukan eksekusi *free-throw*, *serve* dalam tennis, atau gerakan-gerakan lain yang membutuhkan sisi teknik yang tinggi. Contoh *self-talk* instruksional adalah dengan mengatakan “tekukkan kaki lebih rendah lagi”, “buang bola agak ke depan”, “ayunan raket harus lebih ke belakang”, dan lain-lain. *Self-talk* instruksional meningkatkan performa atlet dengan meningkatkan fokus untuk melakukan eksekusi dari satu gerakan ataupun pukulan tertentu (Goudas, 2006). Selain *self-talk* instruksional, juga terdapat *self-talk* motivasional. *Self-talk motivasional* adalah sebuah interaksi internal yang menggunakan kata-kata motivasi untuk meningkatkan kondisi mental seorang atlet. Misalnya, “ayo, saya bisa”, “semangat, semangat, semangat”, “saya pasti bisa melalui ini semua”, dan lain-lain yang berfungsi untuk meningkatkan semangat, percaya diri dan usaha fisik. *Self-talk* motivasi ini sangat baik digunakan jika individu sedang berada dalam kondisi tertekan dan juga digunakan untuk tugas-tugas yang tidak memerlukan keterampilan khusus, berbeda dengan *self-talk* instruksional.

Pemberian informasi dan pengayaan mengenai *self-talk* diharapkan mampu memberikan pengetahuan serta perubahan perilaku kepada para atlet POMNAS, sehingga mereka mampu menggunakan keterampilan mental ini dalam berbagai situasi pada saat bertanding. Sebelum memulai kegiatan, para atlet dikumpulkan terlebih dahulu untuk memberikan informed consent terhadap kegiatan yang dilakukan. Kegiatan ini memerlukan informed consent karena akan ada beberapa kegiatan di dalamnya yang melibatkan beberapa kegiatan terstruktur dan terencana yang telah dibuat oleh tim pengabdian. Kemudian tim pengabdian juga memberikan kuisioner sederhana untuk melihat pengetahuan awal para atlet sebelum diberikan berbagai materi dan kegiatan untuk pengaplikasian *self-talk*. Setelah mendapatkan informasi mengenai pengabdian yang akan dilakukan, tim pengabdian kemudian mempersiapkan kegiatan pertama yaitu pemberian materi tentang *self-talk*, kemudian diikuti dengan pelatihan untuk menggunakan *self-talk*, meminta mereka membuat *self-talk* untuk setiap situasi dan kondisi dalam sebelum, selama dan setelah pertandingan, dan memberikan *check list* untuk melakukan *self-talk* dalam tiga kondisi tersebut.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain *one group pre-posttest*. Intervensi yang akan digunakan dalam penelitian pengabdian ini adalah pelatihan dan psikoedukasi. Pelatihan dan psikoedukasi dipilih karena adanya peningkatan skill yang disasar oleh tim pengabdian tanpa memperlakukan control kondisi yang ketat. Psikoedukasi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah. Materi yang disampaikan mengenai *self-talk* secara umum, kemudian diberikan beberapa cara atau strategi yang bisa digunakan untuk mengimplementasikan *self-talk* motivasional dan *self-talk* instruksional dalam berbagai kondisi, utamanya ketika bertanding. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan memilih atlet POMNAS cabang olahraga tennis lapangan sebagai partisipan.

Awalnya para atlet diminta kesediaannya untuk mengikuti sebuah pelatihan untuk peningkatan kemampuan mental. Setelah menyatakan bersedia, mereka kemudian diminta untuk mengisi lembar pre-test yang berisi pertanyaan mengenai keterampilan mental *self-talk*

dan bagaimana mereka menggunakan keterampilan mental tersebut dalam pertandingan. Kemudian atlet mendapatkan pemaparan materi mengenai self-talk, terkhusus pada self-talk motivasional dan self-talk instruksional. Tidak hanya materi, atlet juga diberikan kesempatan untuk berlatih membuat dan melakukan self-talk motivasional dan instruksional sesuai dengan kebutuhan dan preferensi atlet, serta mempelajari kondisi-kondisi yang sesuai untuk melakukan *self-talk* motivasional dan self-talk instruksional, sebab berbeda kondisi juga berbeda penggunaan self-talknya (Latinjak & Hatzigeorgiadis, 2020). Setelah atlet mendapatkan pelatihan dan psikoedukasi, mereka kemudian kembali diberikan lembar *post-test* untuk melihat keberhasilan pelatihan dan psikoedukasi yang dilakukan.



Gambar 1. Pemberian Materi Self-talk Motivasional dan Instruksional

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2023 yang bertempat di Lapangan Tennis Pelti Universitas Hasanuddin. Kegiatan ini dihadiri oleh 8 orang atlet beserta pelatih. Psikoedukasi dan pelatihan ini dilaksanakan pada pukul 9 pagi dengan durasi pelatihan sekitar 120 menit. Kegiatan ini juga dirangkaikan dengan sesi konseling untuk mengetahui kondisi mental atlet saat ini dan seberapa siap mereka menghadapi POMNAS tahun 2023 ini. Berdasarkan hasil konseling yang dilakukan, atlet POMNAS memiliki kepercayaan diri yang tinggi menghadapi POMNAS tahun ini karena beberapa dari mereka baru saja menjadi juara pada pertandingan yang nasional antar mahasiswa yang dilaksanakan di Universitas Hasanuddin. Hasil positif tersebut memberikan optimisme pada atlet untuk tetap melanjutkan tren positif pada POMNAS tahun 2023 mengingat peserta POMNAS tidak jauh berbeda dengan turnamen nasional antar mahasiswa yang baru saja dilaksanakan di Unhas.

Data deskriptif atlet POMNAS memperlihatkan bahwa rata-rata umur atlet adalah 20,25 tahun. Mereka semua adalah mahasiswa aktif dari dua universitas ternama di Sulawesi yakni Universitas Hasanuddin dan Universitas Negeri Makassar. Keseluruhan atlet ini tersebar dari berbagai fakultas dan menjadi mahasiswa pada tahun 2021, 2022, dan 2023. Hasil dari pretest menunjukkan pengetahuan atlet mengenai keterampilan mental self-talk berada pada rata-rata poin 4,75 dari range poin 1-10. Setelah mendapatkan pelatihan dan psikoedukasi, rata-rata pengetahuan atlet meningkat menjadi poin 7,375, yang berarti terdapat peningkatan poin 2,625 yang diprediksi berasal dari pelatihan dan psikoedukasi yang dilakukan.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pengabdian ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan atlet mengenai self-talk setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi dan pelatihan self-talk motivasional dan instruksional sebesar poin 2,625. Peningkatan ini diprediksikan berasal dari intervensi yang diberikan oleh tim pengabdian karena pengukuran pre dan posttest dilaksanakan pada hari yang sama. Pada pelatihan dan psikoedukasi ini ditemukan bahwa ternyata pengetahuan atlet mengenai keterampilan mental, utamanya self-talk motivasional dan instruksional tergolong rendah. Ini mungkin saja juga mempengaruhi kondisi mental mereka selama pertandingan yang telah dilalui sebelumnya. Dengan adanya pelatihan dan psikoedukasi ini, tim pengabdian berharap bahwa atlet mampu untuk mengimplementasikan kemampuan self-talk motivasional dan instruksional dalam kondisi latihan dan pertandingan agar performance dari pada atlet mengalami peningkatan, setidaknya pada bagaimana mereka menghadapi situasi-situasi yang sulit selama pertandingan. Harapannya, atlet yang telah mengikuti pelatihan dan psikoedukasi ini mampu memberikan hasil yang baik dalam pelaksanaan POMNAS tahun 2023 dan kembali ke Sulawesi Selatan dengan berbagai juara yang diraihinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches* (T. Amy, Ed.; 1st ed.). Human Kinetics.
- Goudas, M. (2006). The effects of self-talk on throwing-and jumping-events performance. In *Article in Hellenic Journal of Psychology*. <https://www.researchgate.net/publication/251599229>
- 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.
- Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). *Self-talk in Sport; First Edition*.