



## Penyusunan Dan Pengembangan Strategi Self-Talk Motivasional Dalam Permainan Bulutangkis

Jihan Fadhilah Kurnia Putri\*, Yusuf Hidayat, Tite Juliantine, Burhan Hambali, Alit Rahmat

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi 229 Bandung, 40154, Jawa Barat, Indonesia

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Didaftarkan: Maret 2023  
Direvisi: Maret 2023  
Diterima: April 2023  
Dipublikasikan: April 2023

#### Akses Artikel



#### Korespondensi

Jihan Fadhilah

Email: [jihanfadhilah@upi.edu](mailto:jihanfadhilah@upi.edu)

Alamat: Program Studi PJKR, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No.229 Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

### Abstrak

Penelitian ini merupakan sebuah studi awal yang dirancang dalam bentuk kegiatan workshop tentang penyusunan dan pengembangan strategi self-talk motivasional dalam latihan bulutangkis. Penelitian ditujukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun dan mengembangkan strategi self-talk untuk dapat diterapkan dalam proses latihan pada siswa-atlet bulutangkis pemula. Kegiatan workshop dilakukan terhadap 14 pelatih bulutangkis tingkat dasar yang berasal dari delapan klub/sekolah bulutangkis di Kota Bandung. Proses workshop dilaksanakan menggunakan pendekatan experiential learning dalam empat tahapan proses, yaitu tahap explorasi konsep, refleksi, pembentukan konsep, dan pengujian konsep. Hasil analisis menggunakan teknik analisis deskriptif ditemukan pemahaman pelatih tentang materi workshop dari tes awal ke tes akhir meningkat 41,75% (42%) dari 38,01% menjadi 79,76%. Selain itu, dihasilkan juga produk workshop dalam bentuk 18 kiu self-talk motivasional yang tersebar dalam tiga dimensi dan delapan indikator, termasuk fungsi setiap kiu tersebut, dan juga penggunaannya dalam proses latihan. Hasil dan produk ini merupakan temuan awal yang harus ditindaklanjuti dengan pengujiannya di lapangan, baik dalam bentuk latihan praktek melatih maupun intervensi, sehingga ditemukan kiu-kiu self-talk motivasional yang secara empiris sudah teruji dan valid digunakan dalam proses latihan. Meskipun demikian, untuk kepentingan praktis, ke-18 kiu self-talk motivasional tersebut dapat digunakan dalam proses latihan, khususnya dalam penguasaan keterampilan teknik dasar bermain bulutangkis.

**Kata Kunci:** Workshop, self talk, motivasional, bulutangkis

### Abstract

This research is an initial study designed in the form of a workshop activity on the preparation and development of motivational self-talk strategies in badminton practice. The research is aimed at increasing coaches' understanding and skills in compiling and developing self-talk strategies to be applied in the training process for novice badminton students-athletes. The workshop activities were carried out with 14 basic level badminton coaches from eight badminton clubs/schools in the city of Bandung. The workshop process was carried out using an experiential learning approach in four stages of the process, namely the stages of concept exploration, reflection, concept formation, and concept testing. The results of the analysis using descriptive analysis techniques found that the coaches's understanding of the workshop material from the pre-test to the post-test increased by 41.75% (42%) from 38.01% to 79.76%. Apart from that, a workshop product was also produced in the form of 18 motivational self-talk cues spread over three dimensions and eight indicators, including the function of each cue, as well as its use in the training process. These results and products are initial findings that must be followed up by testing in the field, both in the form of coaching practical training and interventions, so that motivational self-talk cues are found which have been tested empirically and are valid for use in the training process. However, for practical purposes, the 18 motivational self-talk cues can be used in the training process, especially in mastering the basic technical skills of playing badminton

**Keywords:** Workshop, self talk, motivational, badminton



## Pendahuluan

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang populer dan diminati oleh masyarakat, baik di dalam maupun di luar negeri, dari berbagai usia. Olahraga ini juga digemari oleh semua golongan, baik tua maupun muda, serta laki-laki dan perempuan (Rifai et al., 2020). Tujuan permainan bulutangkis ialah untuk mempertahankan shuttlecock tidak jatuh di lapangan sendiri serta berusaha meraih angka dengan mengarahkan shuttlecock jatuh pada daerah lapangan lawan (Muthiarani et al., 2021). Permainan bulutangkis melibatkan penggunaan raket sebagai alat untuk memukul shuttlecock yang menjadi objek yang dipukul. Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dengan net sebagai pembatas. Bulutangkis termasuk salah satu jenis cabang olahraga yang kompleks. Selain harus memiliki kondisi fisik yang cukup baik, permainan ini juga melibatkan aspek teknik, taktik, dan mental. Para atlet bulutangkis diharuskan memiliki kemampuan teknik yang baik, kebugaran fisik yang optimal, strategi yang tepat, serta kekuatan mental yang kuat.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang tidak terukur, atlet bisa mengalami kekalahan ataupun kemenangan kapan saja serta membutuhkan keterampilan dasar yang baik (Riswara & Yuliandri, 2017). Ada empat keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh siswa-atlet bulutangkis, yaitu cara memegang raket, sikap siap, gerakan kaki, teknik pukulan (Casebolt & Zhang, 2020; Hambali et al., 2021; Hidayat et al., 2020). Keempat keterampilan ini dikenal dengan sebutan Basic Badminton Skill, disingkat BBS (Hidayat et al., 2023) dan semuanya saling berkaitan satu sama lain. Selanjutnya Hidayat et al (2020) dan (Subarjah, 2010) menyebutkan ada tiga keterampilan teknik dasar yang pertama kali harus dilatihkan kepada siswa-atlet, yaitu servis tinggi (high service), lob bertahan (clear lob), dan dropshot. Beragam kajian dan bukti empirik menguatkan pentingnya ketiga keterampilan Teknik dasar tersebut, sebab untuk siswa-atlet pemula menjadi fondasi utama untuk pengembangan

keterampilan teknik dasar pada tahap latihan berikutnya. Tzetzis & Votsis (2006) menegaskan dalam konteks yang lebih umum untuk semua cabang olahraga bahwa performa yang benar dari teknik gerakan memainkan peranan yang sangat vital untuk keberhasilan atlet

Seperti diketahui, ada beberapa komponen utama yang harus dikembangkan secara bersamaan dalam proses latihan olahraga, termasuk bulutangkis, yaitu komponen fisik, teknik, taktik, dan mental (psikologis). Keempat komponen tersebut saling menguatkan dan melengkapi dalam kaitannya dengan keberhasilan proses latihan dan pencapaian prestasi (Wijaya et al., 2023). Keempat kombinasi dari keempat komponen tersebut menjadi faktor kunci yang menentukan keberhasilan dan kualitas latihan (Lidor R, Blumenstein B, 2007; Wijaya et al., 2022).

Dari keempat komponen keberhasilan latihan tersebut, salah satu komponen yang masih terabaikan atau penerapannya kurang optimal adalah komponen latihan mental atau dikenal juga dengan sebutan strategi psikologis (Hidayat et al., 2023), terdiri atas goal setting, self-talk, imajeri mental, dan rileksasi (Thelwell & Greenlees, 2003). Salah satu dari keempat strategi psikologis tersebut yang diyakini dan terbukti memainkan peranan penting dalam membantu kualitas proses latihan adalah strategi self-talk. Self-talk dapat diartikan sebagai pernyataan yang ditujukan pada diri sendiri, bersifat multidimensional, memiliki unsur-unsur interpretif berkaitan dengan isi pernyataan yang digunakan, bersifat dinamik, dan memiliki dua fungsi pokok yakni fungsi instruksional dan motivasional (Hardy, 2006). Fungsi self talk instruksional menjadi instruksional khusus dan umum, sedangkan fungsi self-talk motivational dipilah menjadi fungsi penguasaan, kesiagaan, dan dorongan (Hardy, J., Gammage, K.L., & Hall, 2001). Strategi self-talk ditemukan efektif untuk meningkatkan penampilan gerak dalam beragam cabang olahraga (de Matos et al., 2021)

Self-talk instruksional adalah pernyataan terhadap diri sendiri yang dirancang untuk meningkatkan penampilan gerakan melalui

pemusatan perhatian dan pola-pola gerakan yang sesuai dengan penekanan pada aspek-aspek teknik, taktik, dan kinestetik dari pelaksanaan gerak (Yulianto et al., 2023). Self-talk instruksional merupakan salah satu jenis self-talk yang paling banyak digunakan dalam penelitian eksperimen dan terbukti meningkatkan penampilan secara lebih signifikan pada berbagai cabang olahraga, termasuk bulutangkis (Hidayat & Budiman, 2014). Self-talk instruksional khusus digunakan untuk fungsi pengembangan dan pelaksanaan keterampilan gerak, berkenaan dengan belajar keterampilan yang baru dan memperbaiki teknik gerakan. Self-talk instruksional umum digunakan untuk dua tujuan umum yaitu untuk meningkatkan penampilan (misalnya “kembali ke tengah”), dan strategi bermain (“tinggi-belakang”, “jauh dari lawan”).

Selftalk motivasional berkenaan dengan pernyataan-pernyataan yang didesain untuk membantu penampilan melalui peningkatan aspek-aspek psikologis. Self-talk motivasional dibedakan menjadi self-talk penguasaan motivasional, self-talk kesiagaan motivasional, dan self-talk dorongan motivasional. Self-talk penguasaan motivasional digunakan untuk fungsi meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan kepercayaan diri. Self-talk kesiagaan motivasional digunakan untuk fungsi menjaga agar tetap siap, tetap rileksasi, dan tetap tenang. Self-talk dorongan motivasional digunakan untuk tujuan meningkatkan agar tetap termotivasi, tingkat usaha agar lebih giat dan keras, serta mendorong berlatih agar sesuai dengan tujuan, dan untuk mencapai penampilan terbaik (Yulianto et al., 2022).

Sebagai sebuah strategi psikologis yang memainkan peranan penting dalam proses latihan dan pencapaian prestasi olahraga, strategi self-talk harus dipahami dan dikuasai oleh pelatih, sebab pelatih merupakan figur kunci yang memiliki peran sangat penting dalam proses latihan dan memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan atlet (Hambali et al., 2021).Pelatih harus memahami dan terampil bagaimana strategi self-talk diterapkan dalam proses latihan, termasuk dalam proses latihan bulutangkis untuk para siswa-atlet pemula.

Pelatih harus memahami secara mendalam self-talk secara konseptual, jenis dan fungsi self-talk, kapan dan bagaimana cara menerapkannya dalam proses latihan.

Memahami pokok-pokok pikiran di atas, workshop yang akan dilaksanakan memiliki peran penting dalam kaitannya dengan mempersiapkan para pelatih bulutangkis tingkat dasar, terkait dengan pengetahuan dan keterampilannya dalam mengimplementasikan strategi psikologis, khususnya strategi self-talk, termasuk mempersiapkan bahan yang dapat digunakan oleh para pelatih dalam proses latihan.

## Metode

### Partisipan

Partisipan yang mengikuti kegiatan workshop berjumlah 14 orang pelatih bulutangkis tingkat dasar, berusia antara 20-31 tahun (reratausia = 25,2; SDusia = 3,12), berasal dari 7 (tujuh) klub/sekolah bulutangkis di Kota Bandung. Semua partisipan yang terlibat dipilih dan ditentukan dengan menggunakan teknik penyampelan bertujuan (purposive sampling technique). Ada 3 (tiga) kriteria inklusi partisipan, yaitu: (1) memiliki sertifikat pelatih bulutangkis tingkat dasar, minimal tingkat lokal atau cabang; (2) aktif melatih di salah satu klub/sekolah bulutangkis di Kota Bandung; (3) mahasiswa aktif semester 8, 9, atau 10 di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dengan minat utama permainan bulutangkis dan atau psikologi olahraga.

### Instrumen

Validasi materi workshop. Materi workshop terdiri atas keterampilan bermain bulutangkis (konsep dan analisis gerakan, khususnya keterampilan dasar dropshot), self-talk sebagai strategi psikologis, dan model aplikatif fungsi strategi self-talk). Sebelum materi workshop digunakan, terlebih dahulu materi tersebut divalidasi, baik pada aspek isi (content validity) maupun validasi Bahasa (Sari EA, Sugiyanto R, 2012; Hidayat, 2019).Proses validasi dilakukan oleh beberapa orang ahli pada bidangnya (panel expert judgment), yaitu bulutangkis, psikologi olahraga, dan bahasa. Tujuan utama validasi adalah untuk menilai tingkat kelayakan materi workshop, agar

sesuai dengan kriteria kelayakan secara nasional yang ditetapkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Selain itu, validasi juga dilakukan oleh peserta workshop pada aspek isi dan keterbacaan (bahasa).

Tes kemampuan kognitif. Untuk mengukur tingkat keberhasilan workshop secara kognitif, digunakan tes kemampuan kognitif yang akan mengukur tingkat keberhasilan partisipan terkait dengan penguasaannya terhadap materi workshop. Komponen kognitif yang diukur meliputi kemampuan mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi (Anderson LW, 2001; Näsström, 2009). Kelima dimensi kemampuan kognitif tersebut dikembangkan kedalam 40 soal tes kognitif dalam bentuk pilihan ganda. Berdasarkan hasil analisis estimasi reliabilitas split half, diperoleh indeks koefisien reliabilitas Spearman-Brown Prophecy sebesar 0,79.

### Prosedur

Proses workshop dilaksanakan melalui proses pentahapan sebagai berikut: (1) workshop dilaksanakan selama 2 (dua) hari, pada hari rabu dan kamis, tanggal 22 dan 23 Pebruari 2023, mulai jam 08.00 sampai jam 15.00; (2) pada awal workshop dilakukan tes awal untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman awal setiap partisipan mengenai materi workshop; (3) workshop dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan experiential learning, melalui empat tahapan proses, yaitu pembentukan pengalaman, refleksi, pembentukan konsep, dan pengujian konsep (Hidayat et al., 2020) pada akhir workshop setiap partisipan mengikuti tes akhir, untuk mengukur tingkat kemajuan pengetahuan dan pemahaman terkait dengan materi workshop. Selanjutnya, berikut ini diuraikan mengenai empat tahapan proses workshop.

(a) Tahap pembentukan pengalaman: Pada tahap ini, setiap partisipan terlibat secara aktif dalam kegiatan mempelajari materi workshop sesuai dengan pembagian kelompoknya. Kelompok pertama dan kedua mengkaji tentang fungsi self-talk dalam kaitannya dengan penguasaan keterampilan dasar dropshot dan kelompok 3 dan 4 mengkaji mengenai model aplikatif penggunaan self-talk dalam proses latihan.

(b) Tahap refleksi: Pada tahap refleksi, dua kelompok pertama melakukan refleksi atau memikirkan kembali semua materi yang dikajinya pada tahap pertama (keterampilan bermain

bulutangkis, kategori self-talk (apa), kapan dan dimana kategori self-talk itu digunakan (where and when), dan fungsinya (mengapa) atau alasan-alasan penggunaan kedua kategori self-talk tersebut.

(c) Tahap pembentukan konsep: Pada tahap ketiga ini, setiap partisipan berdiskusi secara aktif dalam kelompoknya masing-masing, untuk menghasilkan sebuah konsep baru yang akan dipresentasikan dan didiskusikan pada tahap keempat, yaitu tahap pengujian konsep, bagaimana konsep itu didiskusikan diantara semua partisipan dan fasilitator.

(d) Tahap pengujian konsep: Pada tahap ini akan dikembangkan sebuah hypothetical concept melalui sebuah proses diskusi yang melibatkan semua partisipan dan fasilitator. Hypothetical concept inilah yang akan menjadi produk workshop untuk diimplementasikan dalam proses latihan (Yusuf Hidayat & Komarudin, 2021).

## Hasil Penelitian

### Hasil Validasi Materi Workshop

Sesuai hasil analisis sebagaimana pada **tabel 1**, diketahui secara keseluruhan materi workshop memiliki tingkat validitas sebesar 83,43%, masing-masing 85,25% berdasarkan hasil validasi partisipan workshop dan 82,60% menurut panel ahli, 85,79% untuk komponen isi materi workshop dan 81,06% untuk komponen bahasa yang digunakan.

### Hasil Workshop

Ada dua hasil workshop, yaitu kemampuan kognitif sebagai indikator tingkat penguasaan partisipan terkait dengan materi workshop, diukur menggunakan tes kemampuan kognitif terkait dengan materi yang diajarkan pada saat workshop. Hasil analisisnya disajikan pada **tabel 2**.

### Produk Workshop

Produk workshop berupa konsep aplikatif fungsi self-talk dalam konteks latihan keterampilan dasar permainan bulutangkis, baik fungsi self-talk instruksional maupun motivasional. Pada **tabel 3**, disajikan hasil analisis konsep penggunaan self-talk motivasional yang diperoleh dari proses workshop melalui empat tahapan proses, mulai tahap eksplorasi konsep, refleksi, pembentukan konsep, dan pengujian konsep.

**Tabel 1.** Hasil Validasi Materi Workshop

Validator	Komponen yang Divalidasi		Total
	Isi Materi	Bahasa	
Panel Ahli	84,88 %	80,32 %	82,60 %
Partisipan workshop	86,70 %	81,80 %	85,25 %
Rata-Rata	85,79 %	81,06 %	83,43 %

**Tabel 2.** Statistik Deskriptif Kemampuan Kognitif Partisipan

Waktu Pelaksanaan Tes	Hasil Tes Kemampuan Kognitif			
	Rerata	DS	KP	%
Tes Awal Sebelum Workshop	38,01	3,86	0,97	38,00
Tes Akhir Setelah Workshop	79,76	7,94	1,38	80,00

**Keterangan:** DS = Deviasi Standar; KP = Kesalahan Pengukuran

**Tabel 3.** Produk Workshop Self talk Motivasional dan Penggunaannya dalam Proses Latihan

Self-Talk Motivasional	Kiu Self-Talk Motivasional		Fungsi dan Penggunaan dalam Proses Latihan	
	Awal Workshop	Akhir Workshop	Fungsi Self-Talk (Mengapa)	Penggunaan Slef-Talk (Dimana & Kapan)
<b>Penguasaan Motivasional</b>				
Konsentrasi	Fokus	Fokus	Meningkatkan perhatian dan fokus	Selama proses latihan
	Konsen	-	-	-
	Tetap konsentrasi	-	-	-
Kepercayaan diri	Yes	Yes	Meningkatkan kepercayaan diri	Ketika berhasil/memperoleh penguatan
	Saya bisa	Saya bisa	Meningkatkan kepercayaan diri	Ketika akan melakukan keterampilan gerak
	Saya yakin bisa	Saya yakin bisa	Meningkatkan kepercayaan diri	Ketika akan melakukan keterampilan gerak
	Yakin	-	-	-
Berlatih lebih keras	Semangat	Semangat	Meningkatkan kepercayaan diri	Selama proses latihan
	Lebih semangat	Lebih semangat	Meningkatkan kepercayaan diri	Selama proses latihan
	Berlatih lebih keras	-	-	-
<b>Kesiagaan Motivasional</b>				
Menjaga tetap siap	Siap	Siap	Tetap siap untuk melakukan gerakan	Gerakan awal dalam melakukan keterampilan teknik dasar
	Siap lagi	-	-	-
	Lebih siap	Lebih siap	Tetap siap untuk melakukan gerakan	Gerakan awal dalam melakukan keterampilan Teknik dasar
Menjaga tetap tenang	Saya lebih siap sekarang	-	-	-
	Tenang	Tenang	Meningkatkan rasa lebih rilek Ketika melakukan gerakan	Gerakan awal dalam melakukan keterampilan Teknik dasar
	Tetap rilek	-	-	-
Sabar Rilek	Tarik nafas Panjang	Tarik nafas Panjang	Meningkatkan rasa lebih rilek Ketika melakukan gerakan	Gerakan awal dalam melakukan keterampilan Teknik dasar
	Sabar	-	-	-
	Rilek	-	-	-

Sesuai dengan produk workshop pada **tabel 3**, diketahui ada sejumlah kiu self-talk motivasional yang pada akhir proses workshop tidak disepakati dan tidak akan digunakan dalam proses latihan, yaitu 17 kiu self talk yang tersebar di delapan indikator. Adapun jumlah kiu self-talk yang disepakati dan dapat akan digunakan dalam proses latihan berjumlah 18 kiu self-talk. Masing-masing enam kiu pada dimensi penguasaan motivasional, empat kiu untuk dimensi kesiagaan motivasi, dan 8 kiu untuk dimensi dorongan motivasional.

## Pembahasan

Tujuan penelitian ini untuk menyusun dan mengembangkan jenis kiu self-talk motivasional yang akan digunakan dalam proses latihan bulutangkis, untuk jenis keterampilan dropshot sebagai salah satu jenis keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh siswa-atlet pemula. Untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan workshop selama dua hari yang melibatkan 14 pelatih bulutangkis tingkat dasar dari 8 klub atau sekolah bulutangkis di Kota Bandung.

Self-talk Motivasional	Kiu Self-Talk Motivasional		Fungsi dan Penggunaan dalam Proses Latihan	
	Awal Workshop	Akhir Workshop	Fungsi Self-Talk (Mengapa)	Penggunaan Self-Talk (Dimana & Kapan)
<b>Dorongan Motivasional</b>				
Menjaga tetap termotivasi	Bagus	Bagus	Meningkatkan resa tetap termotivasi	Ketika berhasil/memperoleh penguatan
	Tetap semangat	Tetap semangat	Meningkatkan resa tetap termotivasi	Selama proses latihan
	Coba terus	-	-	-
	Coba lagi lebih semangat	Coba lagi	Meningkatkan resa tetap termotivasi	Selama proses latihan
Meningkatkan usaha	Lebih lembut	Lebih lembut	Merasa termotivasi untuk berlatih	Selama proses latihan
	Depan garis servis	Depan garis servis	Mengarahkan gerakan pada tujuan pukulan	Selama proses latihan
	Lebih keras lagi	-	-	-
	Ayun-pelan-tipis	Ayun-pelan-tipis	Mengarahkan gerakan pada tujuan pukulan	-
	Kuat tinggi kebelakang Jangan mati sendiri	- -	- -	- -
Mencapai penampilan terbaik	Bagus	-	-	-
	Tunjukkan	Tunjukkan	Membangun perasaan mampu dan berhasil	Selama proses latihan
	Bagus sekali	-	-	-
	Lakukan yang terbaik	Lakukan yang terbaik	Membangun perasaan mampu dan berhasil	Selama proses latihan
	Inilah saat yang terbaik	-	-	-

Sesuai dengan hasil analisis pada aspek penguasaan partisipan terhadap materi workshop, hasil analisis tes pengetahuan ditemukan peningkatan hasil tes awal ke tes akhir sebesar 41,75%, dari 38,01 % (tes awal) menjadi 75,76% (tes akhir). Artinya, pengetahuan dan pemahaman partisipan tentang materi workshop pada tes akhir lebih tinggi daripada tes awal. Sesuai dengan hasil ini, pelatih memiliki pengetahuan yang memadai tentang konsep keterampilan dasar bermain bulutangkis, konsep self-talk dan penerapannya dalam proses latihan. Temuan ini, relevan dengan temuan-tema sebelumnya, bahwa peningkatan dalam pengetahuan dan pemahaman pelatih terhadap materi workshop merupakan indikator adanya relevansi antara materi workshop dengan metode yang digunakan, sekaligus menunjukkan relevansinya dengan masalah, tuntutan, dan kebutuhan nyata para pelatih terkait dengan strategi psikologis, khususnya strategi self-talk motivasional (Hidayat, 2019)

Adapun temuan pada produk workshop, diperoleh 18 kiu self-talk motivasional yang tersebar pada tiga dimensi dan delapan indikator, serta penjelasan fungsi untuk masing-masing kiu self-talk, sekaligus kapan dan dalam kondisi apa kiu self-talk itu digunakan. Dimensi penguasaan motivasional terdiri atas enam kiu self-talk, masing-masing satu kiu untuk indikator konsentrasi (focus), tiga kiu pada indikator kepercayaan diri (yes, saya bisa, saya yakin bisa), dan dua kiu pada indikator berlatih lebih keras (semangat, lebih semangat). Dimensi kesiagaan motivasional dibangun oleh empat kiu, masing-

masing dua kiu pada baik pada indikator menjaga tetap siap (siap, lebih siap) maupun pada indikator menjaga tetap tenang (tenang, tarik nafas panjang). Adapun untuk dimensi dorongan motivasional dibangun oleh delapan kiu, masing-masing tiga kiu pada indikator menjaga tetap termotivasi (bagus, tetap semangat, coba lagi) dan indikator meningkatkan usaha (lebih lembut, depan garis servis, ayun-pelan-tipis), serta dua kiu untuk indikator mencapai penampilan terbaik (tunjukkan, lakukan yang terbaik). Semua kiu yang dihasilkan pada setiap dimensi dan indikator merupakan representasi hipotesis yang pada dapat digunakan untuk kepentingan proses latihan dan penelitian. Kiu-kiu tersebut merupakan produk awal dari workshop yang diikuti oleh 14 pelatih, untuk itu perlu divalidasi oleh pelatih dalam jumlah yang lebih banyak, termasuk memvalidasinya dalam konteks proses latihan dan juga penelitian.

Ke-18 kiu self-talk motivasional tersebut dari perspektif kerangka kerja “4Ws (Where, When, What, Why)” (Hardy, J., Gammage, K.L., & Hall, 2001; Zourbanos, 2013) termasuk dalam kerangka “what” yang menjelaskan tentang sifat atau isi self-talk yang digunakan, mungkin self-talk positif atau negatif, dalam bentuk tunggal (satu kata) atau frase (lebih dari satu kata), dan menggunakan orang pertama tunggal. Misalnya, self talk “saya yakin bisa” jika dianalisis dari isinya, masuk ke dalam kategori self-talk positif, dalam bentuk jama, dan menggunakan orang pertama. Adapun “why” merujuk pada alasan fungsional penggunaan self-talk, yang dalam workshop ini didasarkan pada alasan motivasional.

Dengan kata lain, kiu motivasional tersebut digunakan untuk fungsi tertentu yang berhubungan dengan aspek-aspek psikologis (misalnya kiu “saya yakin bisa” digunakan untuk fungsi “meningkatkan kepercayaan diri”). Beberapa penelitian lain telah menguji efektivitas self-talk motivasional ini dan terbukti efektif (Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, 2009; Yusup Hidayat, 2011; Zourbanos N, Chroni S, Hatzigeorgiadis A, 2013). Selanjutnya, untuk “where dan when” seperti disajikan pada table 3, “where” merujuk pada kondisi penggunaan self-talk, apakah kondisi latihan atau pertandingan, sedangkan “when” merujuk pada satuan waktu yang digunakan. (Hidayat et al., 2023) telah menggunakannya dalam tiga satuan waktu yaitu sebelum, pada saat, dan setelah melakukan Gerakan pada saat latihan. Salah satu contohnya sebagaimana disajikan pada table 3, kiu self talk ‘saya yakin bisa’ digunakan pada saat akan melakukan keterampilan gerak. Jadi, self talk “saya yakin bisa” jika dikaji dari kerangka 4Ws, termasuk jenis self-talk positif, dalam bentuk jamak, menggunakan orang pertama tunggal, berfungsi untuk meningkatkan kepercayaan diri, digunakan pada saat latihan Ketika akan melakukan keterampilan gerak. Kerangka kerja aplikatif yang sama diterapkan juga pada kiu-kiu self-talk yang lain (tabel 3)

Setiap penelitian memiliki keterbatasan, termasuk workshop ini. Jumlah partisipan workshop masih kurang memadai, dan tidak ada pengujian dilapangan, sehingga tidak diketahui kiu self-talk mana yang paling efektif dan paling sering digunakan. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada partisipan yang memiliki level berbeda, termasuk merancang pentahapan untuk melatih self-talk kepada siswa-atletnya, dan mengintegrasikannya kedalam struktur program latihan.

## Kesimpulan

Sesuai dengan semua hasil workshop, setiap pelatih harus memahami dan memiliki keterampilan untuk menerapkan strategi psikologis self talk dalam proses latihan, khususnya self talk motivasional. Jenis kiu self-talk tertentu akan efektif digunakan untuk fungsi tertentu, dan pada kondisi atau situasi tertentu. Selanjutnya untuk kepentingan latihan, setiap pelatih hendaknya memahami bagaimana pentahapan latihan dilakukan ketika akan

melatihkan self-talk kepada siswa-atletnya, dan bagaimana strategi self-talk ini akan diintegrasikan kedalam struktur proses latihan, mulai tahap pembukaan, latihan inti, dan penutup.

## Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi, khususnya kepada para pelatih bulutangkis tingkat dasar yang telah bersedia menjadi partisipan dalam workshop ini. Juga kepada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FPOK UPI yang telah memfasilitas pelaksanaan workshop. Tidak lupa kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar membantu, membimbing, dan mengarahkan penulis sehingga artikel publikasi ini dapat terbit.

## Daftar Pustaka

- Anderson LW, B. B. (2001). A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A revision of Bloom’s taxonomy of educational objectives.
- Casebolt, K., & Zhang, P. (2020). An authentic badminton game performance assessment rubric. *Strategies*, 33(1), 8–13.
- de Matos, L. F., Bertollo, M., Stefanello, J. M. F., Pires, F. O., da Silva, C. K., Nakamura, F. Y., & Pereira, G. (2021). Motivational self-talk improves time-trial swimming endurance performance in amateur triathletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 446–459.
- Hambali, B., Hidayat, Y., Yudiana, Y., Juliantine, T., Rahmat, A., Gumilar, A., & Nugraha, R. (2021). Performance Assessment Instrument Model in Defensive Lob Learning for Elementary School Students. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 88–95.
- Hardy, J., Gammage, K.L., & Hall, C. R. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306–318.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport & Exercise*, 7, 81–97.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self talk-performance relationship of motivational self-talk on self confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186–192.
- Hidayat, Yusuf. (2019). Research Article Workshop of Self-talk Intervention for Beginners of Badminton Coaches.
- Hidayat, Yusuf, & Komarudin, M. T. (2021). Mental imagery applicative model for beginner badminton coaches. *Int J Hum Mov Sport Sci*, 9(4), 59–65.
- Hidayat, Yusuf, Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC Psychology*, 11(1), 35.
- Hidayat, Yusuf, Yudiana, Y., & Juliantine, T. (2020). A Beginner Badminton Coach Training and Education Program: A Workshop of Multi-goal Strategies.
- Hidayat, Yusup. (2011). Model konseptual kepercayaan diri dalam aktivitas olahraga. *Penjasor*, 165.
- Hidayat, Yusup, & Budiman, D. (2014). The influence of self-talk on learning achievement and self confidence. *Asian Social Science*, 10(5), 186.
- Lidor R, Blumenstein B, T. G. (2007). Psychological aspects of training in European basketball: conceptualization, periodization, and planning. *The Sport Psychologist*, 2(1), 14–23.
- Muthiarani, A., Lismadiana, L., & Yuniana, R. (2021). The effect of shadow training using consecutive steps and cross steps on the agility of the footwork of badminton athletes. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 108–117.
- Näsström, G. (2009). Interpretation of standards with Bloom's revised taxonomy: A comparison of teachers and assessment experts. *International Journal of Research & Method in Education*, 32(1), 39–51.
- Rifai, A., Bustomi, D., & Hambali, S. (2020). Perbandingan Latihan Footwork dan Shadow Terhadap Kelincahan Atlet TIM Bulutangkis PB. Setia Putra. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 25–31.
- Riswara, F., & Yuliandri, F. (2017). Pengaruh Strategi Psikologi Goal Setting Dari Tingkat Motor Ability Rendah Terhadap Keterampilan Servis Tinggi Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 9(1), 72–98.
- Sari EA, Sugiyanto R, T. H. (2012). Penilaian kualitas buku teks pelajaran geografi sebagai sumber belajar bagi siswa SMA kelas XI di Kabupaten Temanggung. *Edu Geography*, 1(1), 23–29.
- Subarjah, H. (2010). Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis Fpok-Upi. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).
- Thelwell, R. C., & Greenlees, I. A. (2003). Developing competitive endurance performance using mental skills training. *The Sport Psychologist*, 17(3), 318–337.
- Tzetzis, G., & Votsis, E. (2006). Three feedback methods in acquisition and retention of badminton skills. *Perceptual and Motor Skills*, 102(1), 275–284.
- Wijaya, Muhamad Suma. (2022). Pjok Learning During The Covid-19 Pandemic On Students'physical Activity Learning Outcomes. *International Conference of Sport for Development and Peace*, 4(1), 211–218.
- Wijaya, Muhammad Suma, Hidayat, Y., & Sutresna, N. (2023). Integration Of Life Skills Through Hockey In The Framework Of Positive Youth Development. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 639–647.
- Yulianto, A. G., & Hendrayana, Y. (n.d.). Analysis Of Intentional Application Of Structural Programs For Life Skills Through Physical Education And Sports Activities In The Framework Of Positive Youth Development. *ASEAN Journal of Sport for Development and Peace*, 2(1).

Yulianto, A. G., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2023). Analysis of Intentionally Structured Programs to Improve Life Skills Through Out of School Activities. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 73–89.

Zourbanos N, Chroni S, Hatzigeorgiadis A, T. Y. (2013). The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Novice Undergraduate Students. *Journal Athletic Enhancement*, 2(3), 1–5.

Zourbanos, N. (2013). The Use of Instructional and Motivational Self-Talk in Setting Up a Physical Education Lesson,. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(8), 54–58.