

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SELF TALK* TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING FREE THROW PADA ATLET CLUB PAPAR BASKETBALL
DI KABUPATEN KEDIRI**

OLEH

**RIZKI RAMADHAN NUR SYAMSURI
NIM. 832 416 033**

Pembimbing I



**Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP. 19740826 200312 1 002**

Pembimbing II



**Syarif Hidavat, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003**

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



**Syarif Hidavat, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003**

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Latihan Self Talk Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada
Atlet Club Papar Basketball di Kabupaten Kediri

OLEH:
RIZKI RAMADHAN NUR SYAMSURI
NIM. 832 416 033

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada:
Hari/tanggal : Kamis , 18 Juni 2020
Pukul : 13.00 WITA s/d selesai

Dosen Penguji:		
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP: 198106152008121001		18-06-2020
2. <u>Suprianto Kadir, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19870918 201903 1 010		18-06-2020
3. <u>Syarif Hidayat, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		18-06-2020
4. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 1 002		18-06-2020

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002



Abstrak

Rizki Ramadhan Nur Syamsuri. 2020. Pengaruh Latihan Self Talk Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada Atlet Club Papar Basket Ball di Kabupaten Kediri Provinsi Jawa Timur. **Skripsi.** Jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga , Fakultas Olahraga Dan Kesehatan , Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd., dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M. Or

Penelitian ini di latar belakang oleh kurangnya kemampuan Shooting free throw yang di sebabkan kurangnya ketahanan mental Atlet dalam berlatih pada Atlet bola basket di Club Papar Basketball di Kabupaten Kediri. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan sebuah pengetahuan untuk pelatih, guru ataupun tim pengajar lainnya tentang pengaruh latihan mental self talk dan untuk mengetahui pengaruh dari latihan self talk terhadap kemampuan Shooting free throw Atlet Club Papar Basketball pada tahun 2020

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian control group desain pre test- post test, penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang di beri treatment self talk sedangkan kelompok kontrol tanpa di beri treatment. Populasi di dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Club Papar Basketball yang berjumlah 10 Atlet. Instrument penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah AAHPERD free throw test, dengan validitas dan realibilitas instrument antara 0,70-0,80. Teknik analisis data menggunakan paired sampel T test dengan bantuan aplikasi SPSS versi 16 pada taraf signifikansi 0.05

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan self talk yang signifikan terhadap kemampuan Shooting free throw pada Atlet bola basket Club Papar Basketball, dengan nilai sebesar $P(0,000) < 0,05$ dengan nilai $t_{hitung}(29,00) > t_{tabel}(2,276)$ dengan nilai peningkatan kelompok eksperimen sebesar 72,5% dan kelompok kontrol 33,3%

Kata kunci : Latihan Self Talk , Shooting Free Throw

ABSTRACT

Rizki Ramadhan Nur Syamsuri. 2020. The Effect of Self Talk on Shooting Free throw Skill towards Basketball Athletes of Club Papar in District of Kediri, East Java Province. Skripsi. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd, and co-supervisor is Syarif Hidayat, M.Or.

The research background is generated from the lack of shooting free throw skill, which is caused by the lack of mental toughness of the athletes in exercising among athletes of Club Papar in District of Kediri. The research is aimed at giving an insight towards coaches, teachers or the other teaching teams related to the effect of self talk as mental practice; and understanding the effect of self talk on shooting free throw skill towards basketball athletes of Club Papar in 2020.

The research is categorized into an experimental design with control group pre test – post test. It involves two classes, such as experimental class, which is applied the treatment of self talk, and control class without accepting the same treatment. The research population are 10 basketball athletes of Club Papar. The instrument is an AAHPERD free throw test, while the instrument validity and reliability are within 0,70 – 0,80. The technique of data analysis uses a paired t test sample with the assistance of SPSS application 16 version in the level of significance 0,05.

The research findings revealed that there was a significant effect of self talk on shooting free throw skill towards basketball athletes of Club Papar with the value of P (0,000) was lower than 0,05, while the value of t_{count} (29,00) was higher than t_{table} (2,276). The experimental class improved to 72,59%. While the control class improved to 33,3%.

Keywords: Self Talk, Shooting free Throw

