

ANALISIS KONSEPTUAL PENGGUNAAN SELF-TALK MOTIVASIONAL DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SMAN 1 PARUNG

Fahmi Khairu Sidqi ⁽¹⁾, Sandey Tantra Paramitha ⁽²⁾

^{1,2} Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

e-mail: fahmikhairusidqi18@gmail.com, sandeytantra18@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.47647/jsr.v14i2.2638>

ABSTRACT

The aim of this research is to analyze motivational self-talk from these three indicators, namely self-confidence indicators, expressions of strength and anxiety control that are most trusted by class X students at SMAN 1 Parung to increase enthusiasm for learning. This research uses a quantitative descriptive method with a questionnaire distribution technique. The population of this research was class X students at State Senior High School (SMAN) 1 Parung, totaling 377 students. By taking samples using random sampling techniques, the required number of research samples was 79 students. The instrument used in this research was a self-talk questionnaire received from a journal entitled "Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS)" by (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, & Papaioannou, 2009). Data analysis techniques used in the research This is a descriptive analysis using Respondent Achievement Level (TCR) to find out which indicator gets the highest points in the data. Based on the results of data analysis and processing, the self-confidence indicator from the 5 statement items after analysis has a respondent achievement level (TCR) of 87.44 and is in the "very good" (SB) category. This result is the highest score and it can be concluded that the self-confidence indicator is the indicator that is most trusted to increase students' enthusiasm for learning.

Keywords : Learning, Physical Education, Self Talk, Motivational Self Talk

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis self talk motivasional manakan dari ketiga indikator tersebut yaitu inikator kepercayaan diri, ungkapan kekuatan dan kontrol kecemasan yang paling dipercaya siswa kelas X SMAN 1 Parung untuk meningkatkan semangat belajar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik penyebaran angket. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Parung yang berjumlah 377 siswa. Dengan pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling maka didapatkan jumlah sampel penelitian yang dibutuhkan sebanyak 79 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket self talk yang diadopsi dari jurnal yang berjudul “Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS)” oleh (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, & Papaioannou, 2009. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan Tingkat Capaian Responden (TCR) untuk mengetahui indikator mana yang mendapat poin tertinggi dalam data tersebut. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data, Indikator kepercayaan diri dari 5 butir pernyataan setelah dianalisis memiliki tingkat capaian responden (TCR) sebesar 87,44 dan masuk dalam katagori “sangat baik” (SB). Hasil tersebut merupakan nilai tertinggi dan dapat disimpulkan bahwa indikator kepercayaan diri merupakan indikator yang paling dipercaya dapat meningkatkan semangat belajar siswa.

Kata kunci: Pembelajaran, Pendidikan Jasmani, Self Talk, Self Talk Motivasiona

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat didalam kurikulum pendidikan saat ini. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa memahami konsep dasar dari kurikulum.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan pembelajaran untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan gerak dan mempromosikan pengembangan fisik dan kompetensi, serta meningkatkan partisipasi dalam olahraga. (Penney & Chandler, 2000). Sementara dari sudut pandang lain menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu kelompok mata pelajaran yang lebih menekankan pada peningkatan fisik, sportivitas, disiplin, kerja sama dan peningkatan hidup sehat.(Yudiana, 2015)

Pendidikan jasmani disekolah memiliki beberapa sub materi dalam

pembelajarannya, sudah diatur dalam silabus pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sub materi tersebut diantaranya pembelajaran bola besar (sepak bola, bola voli, bola basket), pembelajaran bola kecil (soft ball, tenis meja, bulu tangkis), dan keterampilan lainnya (renang, senam lantai, atletik). Jenis-jenis sub materi yang ada tentu memiliki kesulitannya masing-masing bagi siswa, terlebih siswa tidak dapat digeneralisir dan bersifat homogen. Kemampuan yang terdapat pada siswa beragam dan sangat bervariasi. (Yudiana, 2015)

Siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah terkadang beranggapan bahwa siswa dituntut untuk bisa dalam menyelesaikan tugas geraknya. Prinsipnya pendidikan jasmani disekolah tidak hanya berfokus pada keterampilan geraknya saja, jauh dari pada itu pendidikan jasmani juga menyentuh aspek yang lain secara menyeluruh. Pendangan ini didukung teori yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui fisik. Pemahaman tersebut menunjukan bahwa pendidikan 2 jasmani juga terkait dengan respon

emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional dan estetika (Abduljabar, 2011).

Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani pada prosesnya tidak bisa lepas dari metode yang digunakan. Metode sangat berpengaruh dalam menentukan hasil pembelajaran siswa, penggunaan metode yang bervariasi akan sangat membantu peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran (yudin, 2008). Selanjutnya, salah satu metode pembelajaran untuk meningkatkan motivasi siswa adalah metode kompetisi atau lomba. Metode kompetisi atau lomba adalah metode pembelajaran yang menggunakan cara kompetisi atau perlombaan untuk meningkatkan motivasi semangat belajar sekaligus mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran yang telah dilakukan siswa. (Ar-ruzz, 2016)

Selanjutnya dalam proses pembelajaran, motivasi dianggap sangat penting untuk mempengaruhi keberhasilan dalam pembelajaran. Mengapa demikian, karna motivasi adalah suatu unsure pendorong dalam melakukan pembelajaran hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa "Motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak atau pendorong tersebut. Motivasi sebagai proses psikologi adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan." (Hidayat, 2018).

Pendapat-pendapat diatas dapat kita tarik kesimpulan bahwa pada dasarnya motivasi sangat penting untuk menunjang siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Good & Brophy (1990) menyatakan bahwa ada tiga pentingnya motivasi dalam proses pembelajaran: 1) Motivasi merupakan generator penggerak internal didalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas; 2) Motivasi dapat menjamin kelangsungan aktivitas; 3) Motivasi berperan dalam menentukan arah aktivitas yang dilakukan terhadap pencapaian tujuan yang telah

ditetapkan. Tiga poin diatas dapat menjelaskan bahwa motivasi dapat mempengaruhi aktivitas kita termasuk dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani dan membantu diri kita dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Beberapa ahli sering mengklasifikasikan motivasi menjadi dua, motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang bersumber dari dalam diri siswa atau atlet yang menyebabkannya berpartisipasi dalam suatu aktivitas. Adapun motivasi ekstrinsik diartikan sebagai dorongan yang bersumber dari luar yang menyebabkan siswa atau atlet berpartisipasi dalam suatu kegiatan olahraga (Hidayat, 2018). Pencarian lebih jauh menemukan sebuah teori yang menyatakan bahwa motivasi ekstrinsik atau pemberian insentif kepada individu merupakan penguatan sementara dan jika dilakukan secara terus-menerus akan merusak motivasi intrinsik individu (Romaniuc & Bazart, 2015). Masing-masing motivasi memiliki peran dan fungsinya tersendiri untuk membantu individu dalam melakukan aktivitasnya baik itu motivasi intrinsik maupun ekstrinsik.

Self-talk motivasional dapat diartikan juga sebagai self-talk positif, dalam hal ini siswa atau atlet memompa semangat dengan cara berbicara pada diri sendiri sehingga siswa atau atlet mendapat motivasi untuk menyelesaikan tugasnya dengan maksimal. Teori tersebut didukung oleh Zourbanos "Self-talk is a term used in sport literature to describe what athletes say to themselves silently or out loud. One of the most detailed definitions in sport literature was provided" [Selftalk adalah istilah yang digunakan dalam literatur olahraga untuk menggambarkan apa yang dikatakan atlet kepada diri mereka sendiri secara diam-diam atau dengan lantang] (Zourbanos, 2013).

Dari teori-teori diatas menjelaskan bahwa kemampuan siswa dalam menghadapi proses pembelajaran

pendidikan jasmani sangat homogen, terlebih mata pelajaran pendidikan jasmani ini memiliki banyak sub materi yang akan membuat permasalahan siswa semakin kompleks. Sebagai guru kita tidak bisa mengeneralisir kemampuan siswa tersebut, hal ini yang menjadi permasalahan bagaimana nantinya siswa dapat menerima pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik secara keseluruhan.

Kondisi siswa saat menghadapi pembelajaran penjas tidak semua mengerti dan antusias ketika dihadapkan satu sub

materi yang mereka tidak suka. Sebagai analogi, sub materi yang sedang dipelajari adalah permainan bola basket. Dalam kondisi ini tidak semua siswa bisa dan antusias dalam melakukan pembelajaran. 4 Self talk motivasional merupakan salah satu cara untuk meningkatkan motivasi siswa, oleh karna itu penelitian ini dilakukan untuk melihat dan menganalisis seberapa percayakah siswa SMAN 1 Parung terhadap self talk motivasional untuk meningkatkan motivasi diri.

2. Metode

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode ini penulis bermaksud mengumpulkan data historis dan mengamati secara seksama mengenai aspek-aspek tertentu yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti oleh penulis sehingga akan memperoleh data-data yang dapat mendukung penyusunan laporan penelitian.

Sampel yang diambil haruslah representatif atau mewakili seluruh jumlah populasi yang menjadi objek atau subjek penelitian (Darajat J dkk, 2014, hlm. 17). Berdasarkan paparan diatas, untuk menghitung jumlah sample dari populasi tertentu yang dikembangkan Isaac dan Michael untuk tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%, maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 (N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Berdasarkan perhitungan diatas tersebut maka sample yang diambil sebanyak 79 orang dan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Simple Random Sampling

secara acak atau diundi untuk penyebaran sampel pada sepuluh kelas.

Penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner, daftar pertanyaan dibuat dengan bentuk pernyataan tertutup. Angket yang digunakan oleh penulis bertujuan untuk mengetahui self talk apa yang sering digunakan siswa SMAN 1 Parung. Angket dalam penelitian ini berisikan pernyataan self talk motivasional atau self talk positif yang sudah terdapat diberbagi jurnal yang ada. Adapun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini diambil dari (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis, & Papaioannou, 2009) yaitu, Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS). Menurut Hardy, Gammage, & Hall (dalam Zourbanos et al., 2009) menyatakan bahwa "the instrument was developed to assess Where, When, What, and Why ST is used." [instrumen dikembangkan untuk menilai Dimana, Kapan, Apa, dan Mengapa ST digunakan]. Alat analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu dengan menggunakan analisis TCR (Tingkat Capaian Responden).

3. Hasil dan Pembahasan

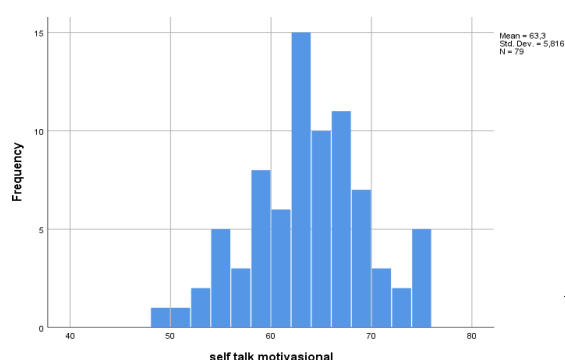
Berdasarkan data yang diperoleh dari 1 variabel yaitu self talk motivasional dengan 3 indikator yaitu keercayaan diri, ungkapan kekuatan dan kontrol kecemasan. hasil tes angket Self talk motivasional merupakan data mentah sehingga diperlukan pengolahan data untuk dijadikan data yang baku. Untuk dapat memberikan gambaran umum tentang data yang diperoleh dari hasil penelitian maka, data-data tersebut diolah dan dianalisis. Analisis data penelitian ini menggunakan bantuan program software komputer SPSS 16. Data yang telah diolah dan dianalisis akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini. Untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data dari hasil Self Talk motivasional manakah yang paling dipercaya siswa SMAN 1 Parung dalam meningkatkan motivasi pembelajaran maka data harus diolah dan dianalisis, berikut ini merupakan deskripsi hasil seluruh data.

Untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data dari hasil angket *Self talk* motivasional maka data harus diolah dan dianalisis. Berikut merupakan deskripsi hasil seluruh data.

Tabel 1 Deskripsi Data Self Talk Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
self talk motivasional	79	49	75	5001	63,30	5,816
Valid (listwise)	N 79					

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh nilai rata-rata untuk data *self talk* sebesar 63,30 dengan nilai standar deviasi sebesar 5,816 serta skor terendah sebesar 49, skor tertinggi 75 dan total skor 5001. Adapun deskripsi data dari keseluruhan variabel di tampilkan melalui grapik sebagai berikut.



Grafik 1 Keseluruhan Data Variabel Self Talk Motivasional (X)

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan hasil dari seluruh jawaban responden terhadap variabel *Self Talk* motivasional yang dilakukan kepada siswa SMAN 1 Parung yang duduk di kelas X, diketahui bahwa total nilai “sangat setuju” sebanyak 466 atau 39,32%; “setuju” 529 atau 44,64%; “ragu” 178 atau 15,02%; “tidak setuju” 9 atau 0,76%; dan “sangat tidak setuju” 3 atau 0,25%. Dengan kata lain bahwa *Self Talk* motivasional pada anak siswa SMAN 1 Parung kelas X berada pada kategori “**Baik**” dibuktikan dari tingkat capaian responden keseluruhan yaitu sebesar 84,41% responden.

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa dari ketiga indikator *self talk* motivasional, indikator kepercayaan diri mendapat nilai tertinggi dari penghitungan tingkat capaian responden. Hasil penelitian ini sama halnya dengan penelitian sebelumnya yaitu Hidayat, (2019) tentang “*Workshop of Self-talk Intervention for Beginners of Badminton Coaches*” dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa *self talk* intruksional setelah di validasi menghasilkan 7 iysrat untuk service (siap, mundur maksimum, ayunan depan, memukul, cambuk kuat akhir, ayunan silang, siap lagi) dan 11 isyarat lob (siap, lihat shuttlecock, anak tangga silang, di belakang kok, bahu terbuka, telinga depan, memukul, lurus tinggi, cambuk, ayunan silang, siap lagi). Sedangkan untuk produk isyarat *self talk* motivasional terdapat empat isyarat (siap, lebih siap, tenang, menghirup napas dalam-dalam)

Selanjutnya penelitian ini sejalan pula dengan penelitian Yusup Hidayat & Budiman, (2014) tentang “*The Influence of Self-Talk on Learning Achievement and Self Confidence*” dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa *self talk* merupakan keterampilan psikologis yang efektif. Teknik intervensi pelatihan dalam meningkatkan prestasi belajar keterampilan lob dan kepercayaan diri

dalam bulutangkis. Hal ini membuktikan bahwa dengan *self talk* prestasi belajar atlet bulutangkis lebih tinggi dibandingkan dengan atlet bulutangkis yang tidak menggunakan *self talk*. Studi ini juga menunjukkan bahwa dua tipe *self talk* yaitu *self talk* intruksional dengan *self talk* motivasional dapat digunakan secara mandiri atau sebagai kombinasi untuk meningkatkan prestasi belajar dalam keterampilan psikomotor dan kepercayaan diri.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dilihat dari penjabaran tersebut butir pernyataan *self talk* motivasional yang paling dipercayai siswa untuk meningkatkan motivasi belajar adalah pernyataan “kuat, kuat, kuat!!!” yang terdapat pada indikator “ungkapan kekuatan”.
2. Dapat terlihat hasilnya dari tiga indikator yang digunakan dalam angket *self talk* motivasional yang disebar kepada siswa kelas X SMAN 1 Parung menyatakan bahwa secara keseluruhan, indikator yang paling sering digunakan atau yang paling dipercayai siswa dalam meningkatkan motivasi untuk menghadapi pembelajaran pendidikan jasmani adalah indikator “kepercayaan diri”.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, ada beberapa hal yang direkomendasikan oleh penulis agar penelitian ini menjadi bermanfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Perhatian khusus harus lebih ditingkatkan dalam memotivasi siswa dalam pembelajaran penjas, karna kemampuan siswa berbeda dan tidak bisa digeneralisir kedalam satu permasalahan.

2. Tidak semua guru dan siswa paham mengenai *self talk*, dalam hal ini sosialisasi dan penelitian secara berkala sangat dibutuhkan untuk meningkatkan riset lebih mendalam terhadap *self talk*.
3. *Self talk* lebih sering digunakan oleh atlet dan terbukti membantu atlet dalam menyelesaikan masalahnya. Harapannya *self talk* bisa digunakan dan bisa meningkatkan mutu pembelajaran siswa dalam menghadapi permasalahan pada pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Suatu pembelajaran akan lebih mudah dilakukan seorang siswa juga dapat mengetahui kemampuan dirinya dan dapat mengontrol dirinya melalui *self talk*.

Daftar Pustaka

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, (1991), 36. Retrieved from http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/19650909191021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Anderson, A. (1997). Learning Strategies in Physical Education: Self-Talk, Imagery, and Goal-Setting. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 68(1), 30–35. <https://doi.org/10.1080/07303084.1997.10604874>
- Beale, A. (2015). Physical Education Is a Part of Public Health. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(6), 3–4. <https://doi.org/10.1080/07303084.2015.1054183>
- Brophy, E.J. & Gold, L.T. (1990). *Educational psychology*, New York: Long Man.
- Burnett, P. C. (1996). Children’s self-talk and significant others’ positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16(1), 57–67.

- <https://doi.org/10.1080/0144341960160105>
- Calder, B. J., & Staw, B. M. (1975). Self-perception of intrinsic and extrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(4), 599–605.
<https://doi.org/10.1037/h0077100>
- Carlson, G. P. (1982). Physical Education is Basic. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 53(1), 67–69.
<https://doi.org/10.1080/07303084.1982.10629288>
- Cholik, Toho, 1997, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Proyek Pengembangan Guru SD, Jakarta.
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology: concept and application*. Iowa: Wm. C Brown Publishers.
- Darajat J, Abduljabar B. 2014. *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang Warliartika..
- Fernet, C., Chanal, J., & Guay, F. (2017). What fuels the fire: Job- or task-specific motivation (or both)? On the hierarchical and multidimensional nature of teacher motivation in relation to job burnout. *Work and Stress*, 31(2), 145–163.
<https://doi.org/10.1080/02678373.2017.1303758>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356.
<https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltisios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *Sport Psychologist*, 22(4), 458–471.
<https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.458>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186–192.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Hidayat, Yusuf. (2019). Workshop of Self-talk Intervention for Beginners of Badminton Coaches. *Asian Journal of Scientific Research*, 12(2), 263–270.
<https://doi.org/10.3923/ajsr.2019.263.270>
- Hidayat, Yusup, & Budiman, D. (2014). The influence of self-talk on learning achievement and self confidence. *Asian Social Science*, 10(5), 186–193.
<https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p186>
- James, Balley, 1989, *Physical Education and The Physical Educator*, Allyn and Bacon, Inc. Boston, Toronto. Jasa Ungguh Muliawan, 45 Model Pembelajaran Spektakuler, Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2016.
- Katz, I., Kaplan, A., & Gueta, G. (2009). Students' needs, teachers' support, and motivation for doing homework: A cross-sectional study. *Journal of Experimental Education*, 78(2), 246–267.
<https://doi.org/10.1080/00220970903292868>
- Meichenbaum, D. H. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*, New York: Plenum.
- Penney, D., & Chandler, T. (2000). Physical Education: What Future(s)? *Sport, Education and Society*, 5(1), 71–87.
<https://doi.org/10.1080/135733200114442>
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and

- skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *Sport Psychologist*, 16(4), 368–383. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.4.368>
- Riduwan, Sunarto. (2011). *Pengantar Statistika Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Cetakan Ke-4 Bandung: Alfabeta.
- Romaniuc, R., & Bazart, C. (2015). Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Encyclopedia of Law and Economics*, 1–4. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7883-6_270-1
- Singer, R.N (1975). *Motor learning and human performance: an application to motor skill and movement behavior*. New York: Macmillan Publishing CO., INC
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta
- Suharjana, F. (2010). Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(1 april), 1–16.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendikia.
- Theodorakis, Y. (2018). The Effects of Motivational Versus Intructional Self-Talk on Improving Motor Performance. *Sereal Untuk*, 51(1), 51.
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114.
- Yudin Citradin, Profesi Keguruan, Mataram: 2008.
- Zhang, X., Lecce, S., Ceccato, I., Cavallini, E., Zhang, L., & Chen, T. (2018). Plasticity in older adults' theory of mind performance: the impact of motivation. *Aging and Mental Health*, 22(12), 1592–1599. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1376313>
- 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. <https://doi.org/10.1080/07303084.2013.827555>
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of a self-talk intervention on element motor task performance. *Early Child Development and Care*, 183(7), 924–930. <https://doi.org/10.1080/03004430.2012.693487>
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *Sport Psychologist*, 23(2), 233–251. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.233>