Self-Talk Dan Waktu Reaksi

Surya Medal Megantara
STKIP Pasundan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2018

Disetujui Maret 2018

Dipublikasikan April 2018

Keywords:

self-Talk, Waktu Reaksi

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana pengaruh yang diberikan *self-talk* terhadap waktu reaksi. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian yang sama dengan metode penelitian yang dilakukan oleh tod et.al (2009). yang menjadi populasi adalah seluruh mahasiswa Prodi PJKR tingkat 3. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Hasil pengujian pada tes tersebut menunjukkan bahwa taraf signifikasni $0. < 0,05$. Dengan demikian, maka h_0 ditolak dan h_a diterima. Dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh *self-talk* terhadap waktu reaksi.

Abstract

The purpose of this study is to determine the extent of the effect that self-talk has on the reaction time. In this study using the same research method with research methods conducted by tod et.al (2009). the population is all students of Level 3 PJKR Study Program. The sampling technique used is random sampling. Test results on these tests indicate that the significance level is $0. < 0.05$. Thus, h_0 is rejected and h_a is accepted. In other words, there is an effect of self-talk on reaction time.

© 2018 Surya Medal Megantara
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Secara tidak langsung di dunia pendidikan maupun di dunia olahraga prestasi para guru pendidikan jasmani maupun pelatih melakukan strategi kognitif yang bertujuan untuk memperbaiki tugas gerak (motorik) dan kinerja olahraga (Orlick 1986; Hardy et al., 2004; Kolovelonis dkk., 2010). Dalam hal ini Self-talk suatu bagian dari strategi kognitif yang digunakan oleh guru, pelatih atau bahkan dipergunakan oleh siswa maupun atlet itu sendiri. Self-talk sendiri biasanya dilakukan secara verbal yang berbentuk terbuka diteriakan sehingga orang lain menjadi tahu atau bisa juga berupa terselubung didalam hati yang fungsinya sebagai memperbaiki tugas gerak (instruksional) dan motivasi (Hardy et al., 2004). Motivational self-talk (MST) mendefinisikan pernyataan yang dibuat untuk memfasilitasi kinerja dengan meningkatkan kepercayaan diri dan pengeluaran energi, memperluas usaha, dan membangkitkan suasana hati yang positif. Di sisi lain, merancang pembelajaran self-talk instruksional (IST) membantu kinerja dengan memulai gerakan yang diinginkan melalui fokus perhatian pada aspek strategis dan teknis keterampilan motorik (Theodorakis et al., 2000).

Banyak penelitian meneliti tentang pengaruh dari self-talk motivasi dan instruksional pada berbagai tugas dan cabang olahraga, dan hampir semuanya mengatakan bahwa self-talk dapat memperbaiki kinerja tugas. Misalnya, Hatzigeorgiadis dkk. (2004) menyatakan bahwa ST dapat memperbaiki tugas polo air. Goudas dkk. (2006) juga menunjukkan bahwa ST dapat meningkatkan kinerja atlet amatir dalam keterampilan melempar. Pemeriksaan lebih lanjut Hatzigeorgiadis dkk. (2009) mengevaluasi efek self-talk motivasi pada kepercayaan diri, kecemasan, dan kinerja tugas pada pemain tenis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mempraktikkan

penggunaan self-talk motivasi melampaui kelompok kontrol dalam kinerja tugas. Selanjutnya, dalam self-talk group self-confidence meningkat dan kecemasan kognitif menurun secara signifikan. Temuan menunjukkan bahwa efek memfasilitasi self-talk pada kinerja cenderung berasal dari perubahan positif pada kepercayaan diri. Sebuah studi baru-baru ini oleh Kolovelonis dkk. (2010) melaporkan bahwa self-talk instruksional dan motivasional efektif dalam meningkatkan kinerja tugas motorik siswa.

Dari beberapa penelitian yang dikemukakan diatas para peneliti semuanya berpusat pada keterampilan dan hasil akhir atau pada rasa percaya diri dan kecemasan, akan tetapi tidak ada yang membahas tentang pengaruh Self-talk terhadap reaction time (waktu reaksi). Padahal reaction time (waktu reaksi) adalah fundamental dari sejumlah keterampilan yang membutuhkan pengambilan keputusan secara cepat dan efektif dan mewakili kecepatan memproses informasi. Reaction time (waktu reaksi) sederhana adalah selang waktu yang berlalu dari presentasi stimulus yang tiba-tiba ke awal respons seseorang. Sementara pilihan Reaction time (waktu reaksi) mengacu pada selang waktu yang berlalu antara presentasi salah satu dari beberapa rangsangan yang mungkin dan awal dari satu dari beberapa kemungkinan tanggapan (Schmidt dan Wrisberg 2008). Karena waktu reaksi merupakan indikator pengolahan informasi (Schmidt dan Wrisberg 2008), diharapkan terjadi perubahan dalam tiga tahap pengolahan informasi (1. pemrosesan persepsi, 2. memproses keputusan, dan 3. pengolahan efisien) dapat menyebabkan perubahan pada reaction time (waktu reaksi) (Hardy 2006).

Banyak definisi ahli mengenai waktu reaksi diantaranya adalah “ Waktu reaksi merupakan interval antara penerimaan suatu stimulus terhadap respon motorik secara sadar” Senel O, Eroglu H (2006). “ Waktu reaksi

adalah salah satu parameter fisiologi yang penting untuk mengetahui seberapa cepat respon motorik seseorang terhadap suatu stimulus” Ritesh K, Tejas G (2012). Menurut Bempa (2009), waktu reaksi adalah jarak waktu antara pemberian stimulus kepada seseorang sampai terjadinya reaksi otot pertama kali atau terjadinya gerakan yang pertama kali. Jenis-jenis Waktu Reaksi

- a. Waktu Reaksi Sederhana : “terjadi apabila hanya terdapat satu stimulus dan satu respon” Kosinski RJ. (2014). Waktu reaksi sederhana biasanya sering berhubungan dengan kebiasaan dan merupakan jenis waktu reaksi yang paling banyak diaplikasikan dalam kehidupan.
- b. Waktu Reaksi Kompleks : “Waktu reaksi kompleks terjadi apabila terdapat beberapa stimulus sekaligus yang harus direspon bersamaan dan hanya satu stimulus yang dapat direspon dengan baik sedangkan stimulus yang lain tidak mendapatkan respon”. Nelson (2014). Waktu reaksi kompleks seseorang tergantung pada bagaimana kompleksitas dari stimulus, ada berapa banyak pilihan untuk bereaksi, dan seberapa sering seseorang telah berada dalam situasi yang sama.

Banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi waktu reaksi, antara lain, jenis stimulus, usia, jenis kelamin, penggunaan tangan kanan atau kiri, jumlah rangsangan stimulus, nutrisi, alkohol, aktivitas fisik, latihan dan kelelahan (Senel O, Eroglu H, 2006 dan Kosinski RJ, 2014), Motivasi (Jhonson, 1922 dan Woodworth and Schloberg, 1968), konsentrasi (Woodworth and Schloberg, 1968).

Sementara itu, *Self-talk* menurut Nikos Zaurbanos, Yannis Theodorakis & Antonis Hatzigeorgiadis (2006) bahwa *self-talk* merupakan strategi psikologi olahraga memiliki arti sebagai fenomena multidimensional yang berhubungan dengan individu atlet atau siswa itu sendiri dengan menggunakan bentuk verbal yang ditujukan kepada dirinya sendiri yang bertujuan untuk

memperbaiki tugas gerak instruksional atau berfungsi juga sebagai bentuk motivasi diri. *Self-talk* dapat dilakukan oleh atlet maupun siswa baik secara terbuka terdengar oleh orang lain atau tertutup tidak terdengar oleh orang lain.

Self-talk merupakan strategi psikologi yang paling banyak digunakan dan efektif untuk meningkatkan kinerja olahraga (Shannon, Gentner, Patel, & Muccio, 2012; Thelwell, Weston, Greenlees, & Hutchings, 2008; Vargas-Tonsing, Myers, & Feltz, 2004). Penelitian ekstensif telah mendokumentasikan hubungan antara *self-talk*, performance, dan variabel terkait (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis 2011; Tod, Hardy, & Oliver, 2011)

Self-talk memiliki fungsi sebagai bentuk motivasi agar atlet atau siswa mampu membuat dirinya kembali fokus pada apa yang harus dilakukan, meningkatkan rasa percaya diri, memberi rasa keyakinan, kesiapan dan motivasi terhadap dirinya baik pada saat dia proses latihan maupun pada saat didalam pertandingan.

Sebagai sebuah fenomena multidimensi *self-talk* terkait dengan beberapa dimensi baik secara umum maupun secara spesifik dalam domain olahraga, antara lain dimensi valensi, keterbukaan, instruksional, dan frekuensi. Dimensi-dimensi tersebut dalam aplikasinya dapat digunakan secara soliter atau dikombinasikan antara satu dimensi dengan dimensi yang lain.

Dimensi valensi berkenaan dengan isi *self-talk* menurut Nikos Zaurbanos, Yannis Theodorakis & Antonis Hatzigeorgiadis (2006) mengungkapkan bahwa isi *self-talk* terdiri atas deskriptor bipolar *self-talk* positif dan negatif. *Self-talk* positif berisi kata-kata, frase, atau pernyataan-pernyataan positif untuk meningkatkan semangat, keyakinan, atau memfokuskan perhatian. Misalnya, "pasti bisa", "saya yakin dapat melakukannya.". Adapun *self-talk* negatif adalah *self-talk* dalam bentuk kritikan dan merendahkan diri sendiri

sebagai manifestasi kekesalan atau ketidakpuasan, biasanya kurang rasional, memunculkan kecemasan, bersifat konterproduktif, dan memiliki pengaruh negatif terhadap penampilan. Sesuai dengan uraian di atas, *self-talk* positif diasumsikan dapat meningkatkan penampilan olahraga, sementara *self-talk* negatif dapat menurunkan penampilan olahraga.

Dimensi keterbukaan (*overtness dimension*) bertalian dengan verbalisasi pernyataan diri atlet yang dimanifestasikan dalam sebuah kontinum bipolar *self-talk* terbuka (*overt*) dan tertutup (*covert*). *Self-talk* terbuka adalah *self-talk* eksternal yang ditujukan pada diri sendiri dan memungkinkan orang lain mendengarnya, sedangkan *self-talk* tertutup adalah *self-talk* internal dengan menggunakan suara halus di dalam pikiran dan tidak dapat didengar oleh orang lain.

Self-talk instruksional mencakup pernyataan-pernyataan yang dirancang untuk meningkatkan penampilan dengan memberikan stimulasi terhadap gerakan yang benar melalui pemusatan perhatian dan pola-pola gerakan yang sesuai. *Self-talk* instruksional lebih menekankan pada aspek-aspek teknik, taktik, dan kinestetik dan pelaksanaan gerak. Fungsi *self-talk* instruksional akan lebih efektif daripada fungsi *self-talk* motivasional ketika tuntutan tugas diarahkan pada penguasaan keterampilan gerak, kecermatan, dan akurasi. misalnya mengungkapkan kata “ayo pukulan lob bertahan itu kebelakang tujuannya”, “ayo bergerak dekati shuttle coks nya”

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian yang sama dengan metode penelitian yang dilakukan oleh tod et.al (2009). Pada penelitian ini dibagi 2 sesi, sesi pertama naracoba (tester) diberikan tes waktu rekasi sebanyak lima kali dalam waktu yang

sama, kemudian diambil nilai yang didapat kemudian dirata-ratakan untuk setiap pengujian. Pada sesi kedua melakukan tes yang sama dengan sesi pertama, akan tetapi pada sesi kedua naracoba (tester) sebelum melakukan tugas gerak yang harus dilakukan naracoba (tester) disuruh megatakan berulang kali dengan ungkapan “saya dapat berekasi cepat” selama 15 detik baik secara verbal maupun diungkapkan didalam hati.

Berdasarkan masalah yang ingin diteliti yaitu tentang pengaruh *self-talk* terhadap reaction time (waktu rekasi), maka dalam penelitian ini, yang menjadi *target population* adalah seluruh mahasiswa Prodi PJKR tingkat 3. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah random sampling.

Untuk mengambil data yang dibutuhkan, instrumen memiliki peran yang sangat penting dalam sebuah penelitian, karena dengan menggunakan instrumen itulah peneliti bisa mendapatkan hasil dari penelitiannya. Seperti menurut Maksom (2009, hlm.111) “Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian”. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, penulis menggunakan instrumen waktu reaksi dengan *Whole Body Reaction Time*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian terhadap atlet ukm bulutangkis stkip pasundan di dapatkan hasil tes sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Tes Reaction Time

N0	NAMA	HASIL TES	N O	NAMA	HASIL TES
1	A	0,717	13	N	0,769
2	B	0,643	14	O	0,647
3	C	0,754	15	P	0,773
4	D	0,643	16	Q	0,585
5	E	0,707	17	R	0,732

6	F	0,590	18	S	0,848
7	G	0,793	19	T	0,774
8	H	0,588	20	U	0,684
9	I	0,769	21	V	0,779
10	J	0,590	22	W	0,945
11	K	0,793	23	X	0,905
12	L	0,588	24	Q	0,771

Dari data tersebut didapatkan nilai rata-rata sebesar 0,7244, sedangkan simpangan baku yang diperoleh sebesar 0,101. Kemudian selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji analisis uji t, adapun hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji T

One-Sample Test						
	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Tes 4	34.916	7	.000	.746875	.69629	.79746

Hasil pengujian pada tes tersebut menunjukkan bahwa $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ yaitu $34.916 < 1.860$ dengan tingkat signifikansi ($p\text{-value}$) $< 0,05$ yaitu $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh self-talk terhadap waktu reaksi.

Pembahasan

Hasil pengujian pada tes tersebut menunjukkan bahwa taraf signifikasni $0. < 0,05$. Dengan demikian, maka h_0 ditolak dan h_a diterima. Dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh self-talk terhadap waktu reaksi. Dalam hal ini sesuai dengan pendapat bahwa waktu reaksi merupakan indikator pengolahan informasi (schmidt dan wrisberg 2008), diharapkan terjadi perubahan dalam tiga tahap pengolahan informasi (1. Pemrosesan persepsi, 2. Memprosesan

keputusan, dan 3. Pengolahan efesien) dapat menyebabkan perubahan pada reaction time (waktu reaksi) (hardy 2006). Dan self-talk merupakan dimensi untuk peningkatan keterampilan maupun kemampuan motorik. *Self-talk* instruksional mencakup pernyataan-pernyataan yang dirancang untuk meningkatkan penampilan dengan memberikan stimulasi terhadap gerakan yang benar melalui pemusatan perhatian dan pola-pola gerakan yang sesuai. *Self-talk* instruksional lebih menekankan pada aspek-aspek teknik, taktik, dan kinestetik dan pelaksanaan gerak. Fungsi *self-talk* instruksional akan lebih efektif daripada fungsi *self-talk* motivasional ketika tuntutan tugas diarahkan pada penguasaan keterampilan gerak, kecermatan, dan akurasi. Misalnya mengungkapkan kata “ayo pukulan lob bertahan itu kebelakang tujuannya”, “ayo bergerak dekati shuttle coks nya”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dalam penelitian inii didapatkan hipotesis self-talk berpengaruh terhadap peningkatan waktu reaksi dengan nilai signifikansi $0.000 < \text{taraf signifikansi } 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa self-talk berpengaruh signifikan terhadap peningkatan waktu reaksi pada mahasiswa Prodi PJKR tingkat 3.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa TO, Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training: Human Kinetics Europe, Limited, 2009
- Goudas, M., Hatzidimitrou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing and jumping events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 105-116
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*,

7(1), 81-97.

- Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. (2004). A note on athletes' use of self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 251-257
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the swimming pool: The effects of self-talk on thought content and performance on water-polo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the selftalk-performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Students' Motor Task Performance in Physical Education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 153-158
- Kosinski RJ. A Literature Review on Reaction Time Available : biae.clemson.edu/bpc/bp/lab/110/reaction.htm. Accessed November 16, 2014
- Landin, D. (1994). The Role of Verbal Cues in Skill Learning. *Quest*, 46(3), 299-313
- Nelson. Driver Reaction Time Available: hazardcontrol.com/factsheets/pdfs/driver-reaction-time.pdf Accessed November 30, 2014.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*: Champaign, IL: Human Kinetics
- Ritesh K, Tejas G. Comparative Study of Simple and Choice Visual Reaction Time on Medical Student of Bhavnagar Region: *International Research Journal of Pharmacy*, 2012;3(7)
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: a situation-based learning approach* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers
- Senel O, Eroglu H. Correlation Between Reaction Time and Speed in Elite Soccer Players. *Gazy University, Ankara, Turkey*, 2006:126
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *Sport Psychologist*, 14(3), 253-271.
- Tod, D. A, Thatcher, R., McGuigan, M., & Thatcher, J. (2009). Effects of Instructional and Motivational SelfTalk on the Vertical Jump. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 196-202