

**PENERAPAN STRATEGI BELAJAR *SELF-TALK* INSTRUKSIONAL
TERHADAP HASIL BELAJAR KETERAMPILAN DASAR *DEFENSIVE
CLEAR* DAN *LONG SERVICE* PADA PERMAINAN BULUTANGKIS**

**Riansyah Riansyah^{1,*}, Yusuf Hidayat², Regi Dwi Septian³, Muhamad Dzikry
Abdullah Al Ghazali⁴, Burhan Hambali⁵, Reshandi Nugraha⁶, Muhammad Satria⁷**
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}
riansyah@upi.edu¹

ABSTRAK

Tujuannya untuk menguji pengaruh strategi belajar *self-talk* instruksional terhadap keterampilan dasar *defensive clear* dan *long service*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen terhadap siswa sekolah dasar Pinggir Sari 1 sebanyak 32 siswa terdiri dari 16 siswa kelompok eksperimen dan 16 siswa kelompok kontrol, yang dilakukan dengan menggunakan teknik (*random sampling*). Hasil penghitungan uji *independent samples t tes* data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *defensive clear* menggunakan asumsi *equal variances not assumed* dimana dilihat dari nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yaitu ($20,93 > 7,31$) dan hasil penghitungan uji *independent samples t tes* data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *long service* menggunakan asumsi *aequal variances not assumed* dimana dilihat dari nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yaitu ($18,50 > 7,93$). Simpulan, Strategi belajar *self-talk* intruksional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar keseluruhan.

Kata Kunci: *Defensive clear, Long service, Self-talk instruksional*

ABSTRACT

The aim is to test the effect of instructional self-talk learning strategies on basic defensive clear and long service skills. The research was carried out using the experimental method on 32 Pinggir Sari 1 elementary school students consisting of 16 experimental group students and 16 control group students, which was carried out using a technique (random sampling). The results of the calculation of the independent samples t-test data for the experimental group and the defensive clear control group use the assumption of equal variances, which is seen from the average value of the experimental group, which is higher than the control group, namely ($20.93 > 7.31$) and the results of the test calculations independent samples t-test data for the experimental group and the extended service control group using the assumption of equal variances not assumed which is seen from the average value of the experimental group which is higher than the control group, namely ($18.50 > 7.93$). Conclusion: The instructional self-talk learning strategy significantly influences overall learning outcomes for basic skills.

Keywords: *Defensive precise, Instructional self-talk, Long service*

PENDAHULUAN

Dilihat dari tujuan belajar, siswa harus dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan serta penampilannya dalam proses kegiatan belajar. Agar proses kegiatan belajar dapat tercapai, maka guru harus mampu mengimbangnya

dengan penerapan strategi belajar yang tepat. Strategi belajar inilah yang pada gilirannya dapat membantu mempermudah proses pertumbuhan dan perkembangan siswa secara optimal. Tentu saja ini menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi para guru pendidikan jasmani untuk lebih melakukan inovasi-inovasi terbaru dalam tataran proses belajar di sekolah agar terciptanya proses belajar yang menyenangkan, maka inilah kerisauan yang dirasakan oleh penulis, dimana pada satu sisi konsep pendidikan jasmani dipandang sebelah mata, sementara pada teorinya pendidikan jasmani adalah pendidikan yang sangat penting yang harus dilaksanakan di sekolah.

Tujuan kurikulum mencakup empat kompetensi, yaitu kompetensi sikap spiritual; sikap sosial; pengetahuan, dan keterampilan (Kaka, 2022; Kurniati & Khaliq, 2019; Ramah & Rohman, 2018). Salah satu kompetensi dasar pada kurikulum di atas pokok kajiannya yakni permainan bola kecil yang didalamnya tercantum permainan bulutangkis. Melalui permainan bulutangkis siswa dapat menyalurkan bakat, hobi dan mengekspresikan kegembiraannya. Bimantara et al., (2022), berpendapat bahwa “permainan bulutangkis pada hakekatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang, dengan menggunakan raket dan kok sebagai alat permainan.”

Salah satu pokok bahasan dalam permainan bulutangkis yang harus diajarkan kepada siswa adalah keterampilan dasar bermain bulutangkis yang secara konseptual keterampilan dasar dapat diartikan sebagai “kemampuan melakukan gerakan dasar yang dibutuhkan dalam bermain bulutangkis secara efektif dan efisien”. Gerakan dasar yang dimaksud meliputi komponen: cara memegang raket; posisi siap; gerakan kaki, dan gerakan dasar memukul. Keempat komponen tersebut saling melengkapi dan menguatkan (Bimantara et al., 2022)

Jenis pukulan yang biasanya diberikan untuk siswa pemula adalah *defensive clear* dan *long service*, siswa yang sudah menguasai kedua jenis pukulan dasar tersebut, dianggap sudah memiliki kemampuan minimal untuk melakukan permainan sederhana dalam permainan bulutangkis sehingga menjadi dasar pengembangan keterampilan-keterampilan pada tahap berikutnya.

Penguasaan dari kedua jenis keterampilan dasar di atas sangat penting dalam permainan bulutangkis, sebab jika penguasaan gerakannya sudah dikuasai secara benar, maka akan menentukan pengembangan keterampilan bermain bulutangkis pada tahap belajar selanjutnya yang mengarah pada keterampilan gerak keseluruhan dalam permainan dan untuk mencapai peningkatan prestasi yang tinggi seorang siswa mutlak membutuhkan penguasaan keterampilan dasar bermain yang sempurna. Jadi penguasaan keterampilan dasar memukul ataupun keterampilan dasar yang lain sudah dilakukan dengan baik dan benar, maka dapat dilihat kemampuannya untuk dikategorikan sudah mampu atau belum bermain bulutangkis, sehingga dalam pengertian pada tingkat yang paling dasar yaitu siswa mampu memukul *shuttlecock* menyeberang melewati bagian atas net sampai *shuttlecock* jatuh di daerah lapangan lawan (Rahman, 2020)

Oleh karena itu agar proses belajar pendidikan jasmani menjadi lebih menyenangkan atau tidak menjenuhkan, dan dapat mencapai hasil belajar yang di harapkan, maka dari perspektif kognitif penulis tertarik untuk menerapkan sebuah strategi belajar (*learning strategy*). Dongoran et al., (2023), mengemukakan bahwa “strategi belajar adalah alat kognitif yang digunakan untuk mengelola proses berfikir secara sistematis yang berhubungan dengan pengetahuan dan keterampilan”. Strategi belajar yang dimaksud dan akan diterapkan dalam penelitian ini adalah strategi belajar *self-talk*, yaitu sebuah strategi belajar yang dalam pandangan Asnani et al., (2019),

dapat meregulasi proses berfikir yang berkaitan dengan penguasaan pengetahuan dan keterampilan. Lebih lanjut Nugroho et al., (2022), menyatakan *self-talk* adalah suatu strategi untuk mengatakan sesuatu kepada diri sendiri dalam bentuk terbuka atau tertutup, positif atau negatif, dan memiliki fungsi motivasional dan instruksional

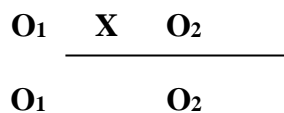
Sesuai dengan pengertian di atas, salah satu fungsi penting *self-talk* adalah *self-talk* instruksional. Putri et al., (2023), mengungkapkan bahwa “*self-talk* instruksional digunakan berkenaan dengan keterampilan dasar yang dipelajari dan disesuaikan dengan urutan pola pelaksanaan gerakan”. *Self-talk* instruksional berfungsi pada pelaksanaan gerak keterampilan dasar yang akan dipelajari oleh siswa dengan sistematis. Jadi *Self-talk* instruksional merupakan suatu kata yang diucapkan oleh guru sesuai dengan keterampilan gerakan yang dicontohkannya, lalu diinstruksikan kepada siswa agar sesering mungkin dapat menggunakan kata tersebut (Nugroho et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis bermaksud akan melakukan sebuah penelitian dan merumuskannya dalam sebuah judul “Penerapan strategi belajar *self-talk* instruksional terhadap hasil belajar keterampilan dasar *defensive clear* dan *long service* pada permainan bulutangkis.”

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu untuk menguji pengaruh strategi belajar *self-talk* instruksional terhadap hasil belajar lob bertahan dan *dropshot*, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Proses teknik *random sampling* ini dilakukan melalui dua tahapan, yaitu *random selection* dan *random assignment*. Tahap *random selection* adalah tahap pemilihan sampel secara acak dari jumlah populasi yang ada, dalam hal ini ditentukan 32 orang sampel dari 56 anggota populasi yang berisikan ke 32 orang tersebut terdiri atas 16 siswa putra dan 16 siswa putri. Selanjutnya masuk pada tahap kedua menggunakan *random assignment*, pada tahap ini ke 32 sampel ditugaskan atau ditempatkan secara acak ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi masing-masing kelompok terdiri dari 16 orang sampel, masing-masing 8 siswa putra dan 8 siswa putri.

Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group design*, dimana pada desain ini menggunakan tes sebelum diberikan perlakuan dan tes sesudah diberikan perlakuan dengan adanya kelompok pembandingan atau kelompok kontrol. Adapun gambar dari desain penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Sumber: Memahami riset perilaku dan sosial

Keterangan:

O₁ = Tes Awal (*pretest*)

X = Perlakuan (*Treatment*)

O₂ = Tes Akhir (*posttest*)

Dilakukan *pretest* keterampilan *defensive clear* dan keterampilan *long service* sebelum diberikan perlakuan dan dilakukan *posttest* sesudah diberikan perlakuan dengan adanya kelompok pembandingan atau kelompok kontrol yang tidak mendapatkan

perlakuan. Kelompok 1 (kelompok eksperimen) diberi perlakuan belajar *self-talk* instruksional selama 16 kali pertemuan dan tes akhir diberikan satu hari setelah pertemuan ke enam belas. Kelompok 2 (kelompok kontrol) hampir sama dengan kelompok eksperimen, namun sesuai dengan namanya kelompok kontrol tidak diberi perlakuan dan berfungsi sebagai kelompok pembanding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan berasal dari variansi yang homogen, maka selanjutnya peneliti akan menguji hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti, dimana hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah :

Uji Pengaruh Strategi Belajar *Self-Talk* Intruksional Terhadap Hasil Belajar *Defensive Clear*

Tabel 1
Hasil Analisis *Independent Sampels t test* Uji Pengaruh *Self-Talk* Intruksional Terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Defensive Clear*

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Defensive_Clear_Kelompok Eksperimen		16	20,9375	2,81588	,70397
Keseluruhan Kelompok Kontrol		16	7,3125	2,21265	,55316

Tabel 2
Hasil Uji *Independent Sampels t test* Uji Pengaruh *Self-Talk* Intruksional Terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Defensive Clear*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Defensive_Clear_Keseluruhan	Equal variances assumed	1,026	,319	15,218	30	,000	13,62500	,89530	11,79655	15,46345
	Equal variances not assumed			15,218	28,411	,000	13,62500	,89530	11,79225	15,45775

Sesuai dengan hasil uji *independent samples t tes* pada tabel di atas diperoleh nilai signifikansi dalam kolom *levene's test for equality of variances* sebesar 0,319, artinya nilai tersebut melebihi nilai α ($0,319 > 0,05$), ini berarti asumsi kedua varian tidak terpenuhi. Kemudian karena asumsi kedua varian tidak terpenuhi maka untuk melihat hasil uji *independent sampel t test* akan menggunakan asumsi *equal variances not assumed*, pada kolom tersebut didapat *p-value* sebesar 15,218 dan signifikan pada 0,000 dengan menggunakan uji dua sisi (*2-tailed test*) (Muhammad, 2019).

Karena nilai signifikansi lebih kecil dari α yaitu ($0,000 > 0,05$) atau dengan *p-value* sebesar 15,218 yang terletak didaerah penolakan hipotesis nol, ini berarti hipotesis nol ditolak, artinya ada perbedaan antara hasil tes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana dilihat dari nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yaitu ($20,93 > 7,31$) (Putri et al., 2023; Syafawani, 2023)

Uji Pengaruh Strategi Belajar *Self-Talk* Intruksional Terhadap Hasil Belajar *Long Service*

Tabel 3
Hasil Analisis *Independent Sampels t test* Uji Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Long Service*

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Long_Service_	Kelompok Eksperimen	16	18,5000	2,73252	,68313
Keseluruhan	Kelompok Kontrol	16	7,9375	1,48183	,37046

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Long_Service_Keseluruhan	Equal variances assumed	4,208	,049	13,592	30	,000	10,56250	,77711	8,97542	12,14958
	Equal variances not assumed								13,592	23,120

Sesuai dengan hasil uji *independent samples t tes* pada tabel di atas diperoleh nilai signifikansi dalam kolom *levене's test for equality of variances* sebesar 0,049, artinya nilai tersebut melebihi nilai α ($0,049 > 0,05$), ini berarti asumsi kedua varian tidak terpenuhi dan untuk melihat hasil uji *independent sampel t test* akan menggunakan asumsi *equal variances not assumed*) dimana pada kolom tersebut didapat *p-value* sebesar 6,916 dan signifikan pada 0,000 dengan menggunakan uji dua sisi (*2-tailed test*).

Karena nilai signifikansi lebih kecil dari α yaitu ($0,000 > 0,05$) atau dengan *p-value* sebesar 13,592 yang terletak didaerah penolakan hipotesis nol, ini berarti hipotesis nol ditolak, artinya ada perbedaan antara hasil tes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana dilihat dari nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yaitu ($18,50 > 7,93$) (Fauzan et al., 2022).

SIMPULAN

Dari hasil pengolahan data dan analisis dapat diambil kesimpulan dari proses pembelajaran permainan bulutangkis di Sekolah Dasar Muhammadiyah 3 bahwa: strategi belajar *self-talk* intruksional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar *defensive clear*; strategi belajar *self-talk* intruksional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar *dropshot*; strategi belajar *self-talk* intruksional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnani, A. A., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2019). Pengaruh strategi self talk terhadap kemampuan lompat tinggi. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(10).
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/37012>
- Bimantara, A. W., Permadi, A. G., & Akhmad, N. (2022). Analisis keterampilan dasar

- bulutangkis Pb Gemilang Mataram tahun 2021. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(2), 7–19. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/4920>
- Dongoran, F. R., Simanungkalit, L. M., Dewi, L. R., Sinaga, E. S., & Tarigan, I. P. (2023). Strategi Belajar & Pembelajaran dalam Meningkatkan Keterampilan Bahasa. *Journal of Education and Instruction (JOEAI)*, 6(1), 75–81. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOEAI/article/view/5073>
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan Dropshot Melalui Latihan Self-Talk pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121–139. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.51640>
- Kaka, P. W. (2022). *Integrasi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Kurikulum Merdeka Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP*. Citra Bakti. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/stilistika/article/view/2320>
- Kurniati, N., & Khaliq, A. (2019). Penilaian sikap, pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran bahasa Inggris yang berorientasi kurikulum 2013. *Seminar Nasional Taman Siswa Bima*, 1(1), 309–316. <http://semnas.tsb.ac.id/index.php/prosiding/article/view/112>
- Muhammad, G. (2019). Analisis Komparasi Keakuratan Metode Capital Asset Pricing Model (Capm) Dan Arbitrage Pricing Theory (Apt) Dalam Memprediksi Return Saham (Studi Kasus Pada Perusahaan Sektor Perbankan Di BEI Periode 20014-20018). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan*, 1(1), 43–52. <https://pustaka-psm.unilak.ac.id/index.php/mbt/article/view/4322>
- Nugroho, E., Joswanto, A., Trisnaningtyas, V., & Simon, S. (2022). The Power of Self-Talk: Kekuatan menggunakan Firman Allah untuk Bicara pada Diri Sendiri sebagai Dasar Intropeksi Diri. *XAIRETE: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 15–31. <http://e-journal.sttkai.ac.id/index.php/xairete/article/view/20>
- Putri, J. F. K., Hidayat, Y., Juliantine, T., Hambali, B., & Rahmat, A. (2023). Penyusunan Dan Pengembangan Strategi Self-Talk Motivasional Dalam Permainan Bulutangkis. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 8(1), 36–44. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/view/61611Test>
- Rahman, L. (2020). *Modul pembelajaran SMA pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) Kelas XII: permainan bola kecil*. Direktorat Sekolah Menengah Atas, Direktorat Jenderal PAUD, Dikdas dan <https://repository.kemdikbud.go.id/21774/>
- Ramah, S., & Rohman, M. (2018). Analisis buku ajar bahasa Arab Madrasah Aliyah kurikulum 2013. *Arabiyatuna: Jurnal Bahasa Arab*, 2(2), 141–160. <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/ARABIYATUNA/article/view/552>
- Syafawani, N. (2023). Efektivitas Penggunaan Selftalk Dalam Pembelajaran Penjas Bagi Siswa (Systematic Literature Review). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 840–858.