

ABSTRAK

Muhammad Ikhsan. 2024. “ Pengaruh *Self Talk* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Pemain Bola Voli Klub Tanah Sekudung ”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Wawan Junresti Daya, S.Si., M.Pd. (II) Yonifia Anjanika, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *Self Talk*, Peningkatan Kepercayaan Diri

Hasil observasi peneliti dengan pelatih pada Permainan Bola Voli klub Voli Tanah Sekudung, mengenai *Self Talk*, sebelum melakukan observasi peneliti memberikan penjelasan mengenai *self talk*, agar pemain mengerti dan memahami

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Self Talk* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Pemain Bola Voli Klub Tanah Sekudung

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Postest Design*. Beberapa karakteristik akan digunakan dalam menentukan sampel yang digunakan menggunakan *purposive sampling*. Sehingga sampel di tetapkan yaitu 20 orang sebagai sampel.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara berurut 0,468 dan 0,473 > 0,05. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan (0.148) > (0,05) maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $16.719 > 1.7247$ T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan

Dapat di simpulkan bahwa terdapat Pengaruh *Self Talk* terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Pemain Bola Voli Klub Tanah Sekudung