

ABSTRAK

Pengaruh *Self-talk* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet *Petanque* Kabupaten Sumenep Saat Mengikuti Pekan Olahraga Provinsi VIII. Imamul Hakim, Zainuri, 2024.

Kata Kunci : *Kepercayaan diri, Atlet Petanque Kabupaten Sumenep, Self-talk*

Penelitian ini dilatar belakang oleh kurangnya rasa kepercayaan diri kemampuan atlet *petanque* kabupaten Sumenep untuk meraih prestasi dalam kejuaraan karena salah satu faktor tidak dapat meraih kemenangan saat mengikuti pekan olahraga provinsi VIII.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan analisis pendekatan deskriptif menggunakan angket kuesioner diisi oleh atlet. Pengambilan data dilakukan 2 kali *pretest-posttest*, *pretest* dilakukan sebelum melakukan *treatment* pada atlet dimana hasilnya adalah murni. Setelah mengetahui skor *pretest* dari setiap atlet melakukan *treatment*, atlet di test kembali pada *posttest* untuk mengetahui tingkat perkembangan kepercayaan pada dirinya.

Hasil Penelitian menunjukkan data *pretest* pada 10 atlet, tingkat kepercayaan diri pada beberapa atlet tergolong kurang, dimana 6 atlet dikategorikan rendah, 3 atlet sedang dan 1 atlet tinggi. Ini membuktikan tidak ada semangat pada diri atlet untuk lebih percaya diri dengan kemampuannya. Ada juga atlet yang paham bagaimana cara untuk membantu lebih percaya diri dengan bantuan *self-talk* dimana membantu menaikkan kepercayaan diri atlet selain dari *support* eksternal. Dengan adanya metode *self-talk* khususnya *selftalk* positif dapat membantu para atlet untuk lebih percaya akan kemampuannya dan lebih percaya diri.