



ANALISIS TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SAAT BERTANDING ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN SATRIA SEJATI

Rachmi Marsheilla Agus¹, Eko Bagus Fahrizqi²

^{1,2} Universitas Teknokrat Indonesia

Email: rachmi.ma@teknokrat.ac.id¹, ekobagus@teknokrat.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. Metode yang digunakan penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasinya adalah atlet pencak silat perguruan satria sejati berjumlah 24 orang. Teknik sampling menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu semua anggota sampel merupakan populasi. Instrumen penelitian menggunakan angket kepercayaan diri yang dijabarkan dengan faktor masing-masing. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasilnya pada atlet putra perolehan paling besar berada pada kategori “tinggi” yaitu dari 8 atlet putra sebesar 61,53% dan 9 atlet putri perolehan paling besar yaitu di kategori “tinggi” sebesar 81,81%. Kategori sangat tinggi perolehan persentasenya lebih kecil dibandingkan kategori tinggi. Artinya berdasarkan data yang diperoleh dari angket untuk tingkat kepercayaan diri saat bertanding berada pada kategori tinggi untuk atlet putra maupun putri. Tidak sangat tinggi, maupun rendah ataupun sangat rendah. Maka dari itu kepercayaan diri atlet saat bertanding masih terbilang baik.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Pencak Silat

Abstract

This research aimed to determine level of self-confidence when competing on silat martial art of satria sejati Athlete College. The method used was descriptive quantitative. The population was 24 athletes. The sampling technique used saturated sampling technique, in which all sample members were the population. The research instrument used a self-confidence questionnaire which was described by the respective factors. Data analysis technique used quantitative descriptive. The result showed that for male athletes, the highest gain was in the "high" category, from 8 male athletes at 61.53% and 9 female athletes the highest gain was in the "high" category at 81.81%. In the very high category, the percentage gain was smaller than high category. This means that based on data obtained from questionnaires, level of confidence when competing was in the high category for male and female athletes. It was neither very high nor very low nor very low. Therefore, the athlete's confidence when competing was still fairly good.

Keywords: Self-Confidence, Martial arts



PENDAHULUAN

Upaya atlet untuk memperoleh prestasi yang tinggi banyak faktor yang mempengaruhi. Seperti yang dikatakan Faidillah Kurniawan dalam <http://blog.uny.ac.id/faidillahkurniawan> (2010), 'faktor penentu pencapaian prestasi maksimal terdiri dari dua faktor besar, yaitu faktor indogen dan faktor eksogen. Faktor indogen atau faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, meliputi kesehatan fisik dan mental, bentuk tubuh serta proporsi tubuh selaras dengan olahraga yang diikuti, penguasaan teknik, penguasaan taktik, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, memiliki kematangan juara yang mantap. Faktor berikutnya adalah faktor eksogen yaitu faktor yang berasal dari luar. Faktor eksogen meliputi: pelatih, sarana dan prasarana, organisasi, lingkungan, dan sebagainya. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 20 ayat 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional terdapat pola pembinaan olahraga di Indonesia tergambar dalam bangunan sistem keolahragaan nasional yang mengatakan bahwa pembinaan prestasi olahraga seharusnya dilakukan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan dalam (Pelajar et al., 2020).

Beberapa studi telah membuktikan betapa pentingnya peranan psikologis untuk meningkatkan kemampuan atlet saat menghadapi pertandingan. Perubahan psikologis saat menghadapi pertandingan yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima tekanan, tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental, sehingga mampu mengatasi tantangan yang berat (D. Sukadiyanto, 2011).

Rasa percaya diri (*Self Confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling propechy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu, menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan. Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang

disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi (Kusuma, 2018). (Lumintuarso, 2013) rasa percaya diri adalah hasil dari pertandingan dan kemampuan yang dimiliki atlet akan memiliki *self confidence* jika mereka mempercayai kemampuan untuk mencapai tujuan.

Penelitian ini menekankan pada tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat. Kepercayaan diri adalah yakin dan sadar akan kemampuan yang dimiliki individu atlet untuk memperoleh keberhasilan dalam situasi pertandingan. Menurut John Feraira (dalam Agustian dan Widayanti, 2010) menyatakan 'seseorang yang memiliki kepercayaan diri, disamping mampu untuk mengendalikan serta menjaga keyakinan diri tersebut, akan mampu pula membuat perubahan dilingkungannya'.

Pencak silat merupakan salah satu hasil masyarakat Indonesia dan termasuk budaya masyarakat rumpun melayu. Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Kepercayaan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat (Setyo, 2015). Kurangnya rasa percaya diri akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang sang atlet. Masalah yang muncul saat berlatih dan bertanding bisa saja memperlemah rasa percaya dirinya, meski sang atlet sudah berlatih dengan baik, apalagi jika masalah yang dihadapi berkaitan dengan konsep dirinya.

Pada cabang pencak silat lebih dominan untuk aspek fisiologis adalah disesuaikan sistem energi yang bekerja pada tiap kategori, untuk kategori tanding, kemampuan anaerob lebih besar daripada aerob dengan perbandingan kurang lebih 60:40. Pada aspek mental emosional untuk kategori tanding yang dominan adalah percaya diri, agresivitas, persepsi diri, dan kebutuhan berprestasi (Lubis, 2014). Menurut Nur Dyah N dalam Marsheilla Aguss, (2013) mengatakan sarana beladiri yang didalamnya terdapat gerakan-gerakan atau jurus-

jurus untuk menjaga diri merupakan pengertian pencak silat.

Cabang olahraga pencak silat, baik pada kategori tanding maupun kategori seni, membutuhkan kepercayaan diri yang sangat tinggi. Atlet juga harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, akan mampu menghadapi hambatan saat pertandingan, serta mampu tetap bersikap fokus, tidak mudah ragu-ragu dan tenang pada setiap pertandingan. Dalam olahraga prestasi, seperti pencak silat, atlet-atlet pada umumnya dihadapkan dengan situasi-situasi yang penuh ketegangan, untuk mengatasinya dibutuhkan rasa kepercayaan diri.

Psikologi sangat berperan penting untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet. Semua itu tidak terlepas dari kecerdasan emosi, dimana kepercayaan diri merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosi. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, motivasi berprestasi yang tinggi pasti akan selalu bersifat optimis dengan berpikir positif bahwa dirinya mampu sesuai dengan kemampuan dan kapasitas dirinya.

Sebagai atlet yang telah berada ditingkat lanjut dan memiliki pengalaman bertanding yang dirasa sudah cukup banyak, pesilat pada perguruan satria sejati seharusnya telah mempunyai kepercayaan diri yang baik dan tentunya paham akan pentingnya kepercayaan diri pada saat pertandingan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sebab kepercayaan diri menunjang perannya dan berkiprah pada prestasi. Diharapkan dari penelitiannya ini mampu mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet silat perguruan satria sejati. Berdasarkan kajian pustaka diatas, maka faktor kepercayaan diri yang digunakan dalam instrument yaitu faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal meliputi: konsep diri, harga diri, dan kondisi fisik. Pada faktor eksternal meliputi : pendidikan, pekerjaan, lingkungan.

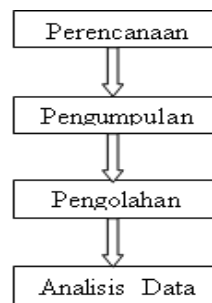
Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu peran faktor mental untuk mencapai prestasi, rendahnya tingkat kepercayaan diri atlet, pentingnya kepercayaan diri atlet pencak silat, dan belum diketahuinya tingkat

kepercayaan diri atlet perguruan satria sejati. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet, baik berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sehingga akan menghasilkan data deskriptif yang berupa angka hasil dari responden. Menurut Suchman dalam (Nazir, 2014) desain penelitian adalah semua proses yang diperlukan untuk perencanaan dan pelaksanaan penelitian.

Adapun desain penelitian nya sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian ini mengadopsi skema penelitian Apti Mylsidayu (2016)

(Maksum, 2012) definisi operasional adalah definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti atau mendeskriptifkan kegiatannya, atau memberikan keterangan cara mengukur variabel tersebut. Variabel dalam penelitian ini adalah “Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati”, dimana merupakan variabel tunggal. (1) Tingkat adalah tolak ukur keberhasilan seseorang atau suatu yang menunjukkan kemajuan. Dalam penelitian ini yaitu tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. (2) Kepercayaan Diri adalah kemampuan individu untuk dapat meyakini seluruh potensinya agar dapat digunakan saat pertandingan. Yang ingin

diketahui dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati.

Target/Subjek Penelitian

(Sugiyono, 2018) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah atlet perguruan pencak silat satria sejati yang berjumlah 24 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampling merupakan teknik dalam pengambilan sampel (Soegiyono, 2010). Teknik pengambilan sampel digunakan teknik

sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota sampel merupakan populasi. Artinya sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 24.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang akan digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini yaitu dengan melakukan pengukuran pada variabel yang terdapat dalam penelitian ini adapun instrument yang digunakan merupakan kisi-kisi dari instrument kepercayaan diri yang telah dijabarkan dalam indikator dan faktor masing-masing variabel yang mengacu pada teori (Ghufron dan Rini, 2011) dengan mengadopsi instrument dari (Andrianto, 2016).

Tabel 2. Penjabaran Indikator Instrumen Penelitian

Faktor Internal	
Konsep diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya selalu yakin kepada diri sendiri setiap mengikuti perlombaan. b. Saya tidak akan melakukan kesalahan yang mengakibatkan saya diskualifikasi. c. Saya selalu meyakinkan diri bahwa saya bisa mencatat skor terbaik. d. Target kemenangan yang diberikan pelatih membuat saya tidak yakin terhadap kemampuan yang saya miliki. e. Saya selalu optimis akan memenangkan perlombaan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih kuat. f. Ketika saya tidak mencapai target yang ditentukan, maka saya mudah putus asa. g. Saya yakin akan mendapat hasil yang sempurna dengan berusaha dan berdoa.
Harga diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Keyakinan saya meningkat apabila saat penyisihan saya bertanding sangat baik. b. Saya tidak akan menyerah walupun saya berada di posisi terakhir c. Saya merasa optimis ketika saat perlombaan menghadapi lawan tanding yang kemampuannya jauh di atas saya. d. Saya merasa malu dan tidak yakin apabila saat babak penyisihan, penampilan saya kurang baik. e. Saya merasa minder ketika melihat perlengkapan tanding lawan lebih baik.
Kondisi Fisik	<ul style="list-style-type: none"> a. Saya selalu siap apabila diturunkan dalam perlombaan walaupun kondisi saya tidak bugar. b. Saya tetap merasa optimis walaupun latihan saya kurang. c. Saat cedera saya memaksakan diri mengikuti perlombaan, karena ini perlombaan bergengsi. d. Porsi latihan yang ditambah akan meningkatkan performa saya

Pengalaman	<p>ketika bertanding.</p> <p>e. Saya merasa yakin mengikuti perlombaan walaupun selama latihan catatan skor saya tidak baik.</p> <p>a. Mengikuti berbagai perlombaan membuat saya semakin antusias ke level yang lebih tinggi.</p> <p>b. Mengikuti perlombaan berbagai tingkat membuat ragu akan kemampuan saya.</p> <p>c. Kompetisi ini merupakan kompetisi perdana saya, sehingga saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya.</p> <p>d. Saya merasa optimis ketika berlomba karena memiliki banyak pengalaman perlombaan.</p> <p>e. Saya merasa ragu karena mengalami kekalahan pada perlombaan yang sebelumnya.</p>
<hr/> Faktor Eksternal <hr/>	
Pendidikan	<ul style="list-style-type: none">• Saya merasa yakin mengikuti perlombaan yang digolongkan berdasarkan jenjang pendidikan .• Saya merasa bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi hasil perlombaan.• Saya merasa memiliki kemampuan lebih dengan status pendidikan saya.• Walaupun pendidikan saya hanya sampai SMA tetapi saya tetap percaya diri mengikuti perlombaan.
Pekerjaan	<ul style="list-style-type: none">• Saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya walaupun saya harus membagi waktu latihan dan kerja.• Saya malu karena profesi saya hanya seorang atlet.• Saya bangga menjadi seorang atlet karena mampu mencukupi kebutuhan sehari-hari.• Segala macam bentuk ejekan dan cemooh yang diberikan kepada saya saat perlombaan berlangsung tidak mempengaruhi penampilan saya.• Saya bersemangat apabila orang tua, teman dan kerabat datang untuk melihat saya berlomba.
Lingkungan	<ul style="list-style-type: none">• Saya merasa percaya diri ketika pelatih memberikan motivasi sebelum bertanding.• Saya semakin bersemangat ketika didampingi pelatih disaat perlombaan berlangsung.• Tidak hadirnya pelatih akan mempengaruhi performa saya saat berlomba.• Saya menjadi grogi ketika banyak penonton yang datang melihat perlombaan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menyebar atau membagikan angket kepada atlet silat perguruan satria sejati. Selanjutnya setelah data terkumpul dilakukan mengolah dan menganalisis data. Pada (Mashud, 2019), teknik pengumpulan data sangat bergantung pada kelengkapan data dari catatan yang diperoleh melalui observasi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel dan populasi. Rumus Anas (Sudjiono, 2010) digunakan dalam teknik perhitungan untuk masing-masing butir kuisioner.

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi

n : Jumlah responden

Pengolahan hasil penelitian kemudian dikonversikan berdasarkan kategori kriteria penilaian. Dalam (Suharsimi, 2010), data kemudian diinterpretasikan dalam lima tingkatan, yaitu:

Tabel 3. Nilai Interpretasi

No.	Rentang	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Tinggi
2	61% - 80%	Tinggi
3	41% - 60%	Sedang
4	21% - 40%	Rendah
5	0 - 20%	Sangat Rendah
Jumlah		

HASIL DAN PEMBAHASAN

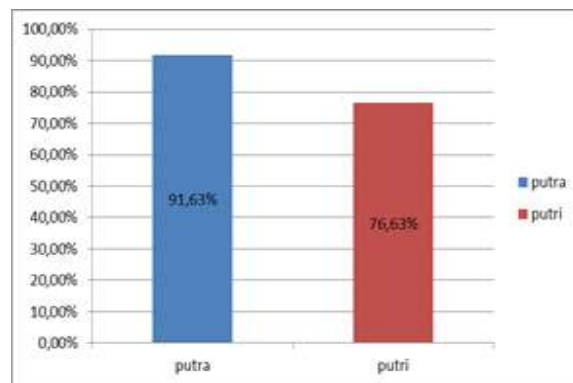
Hasil dari penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan data tentang tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati yang dinyatakan dalam angket berjumlah 35 butir pernyataan, yang terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, dan dari faktor tersebut terbagi lagi menjadi subindikator yang

diantaranya tentang konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman didalam faktor internal. Pendidikan, pekerjaan dan lingkungan merupakan subindikator dalam faktor eksternal.

Tabel 3. Perhitungan persentase Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati.

Atlet	Skor Rill	Skor Maks	%	Kategori
Putra	1407	1540	91,63	Sangat Tinggi
Putri	1180	1540	76,63	Tinggi

Dari data diatas apabila diformulasikan ke dalam bentuk diagram batang, maka data persentase tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati sebagai berikut.



Gambar 2. Diagram batang tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati

Data hasil analisis dari tabel 3 dan gambar 2 diatas, bahwa didapatkan data tentang presentase Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati atlet putra sebesar 91,63% dalam kategori sangat tinggi dan pada atlet putri sebesar 76,63% masuk dalam kategori tinggi.

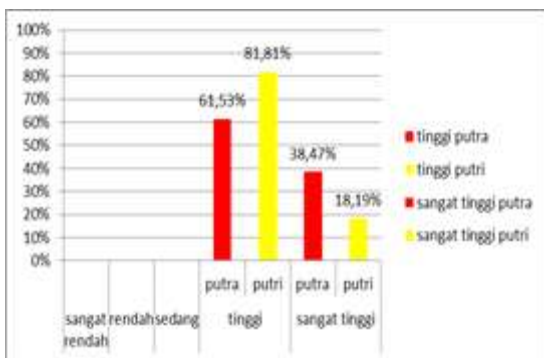
Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Putra dan Atlet Putri

Hasil dari data penelitian tentang Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati yang diperlihatkan dalam bentuk distribusi frekuensi.

Tabel 4. Distribusi frekuensi Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati.

Kategori	Putra		Putri	
	F	%	F	%
Sangat Tinggi	5	38,47	2	18,19
Tinggi	8	61,53	9	81,81
Sedang	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0
Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah	13	100	11	100

Diatas adalah data tabel distribusi frekuensi analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati yang dapat ditampilkan pada gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 3. Diagram Batang Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati.

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 tersebut diatas memperlihatkan bahwa Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati pada kategori sangat rendah 0%, kategori rendah 0%, dan kategori sedang 0% untuk atlet putra dan putri (0

atlet). Sedangkan untuk kategori tinggi atlet putra sebesar 61,53% (8 atlet) dan kategori tinggi atlet putri 81,81% (9 atlet). Kemudian untuk kategori sangat tinggi pada atlet putra sebesar 38,47% (5 atlet) dan kategori sangat tinggi atlet putri sebesar 18,19% (2 atlet).

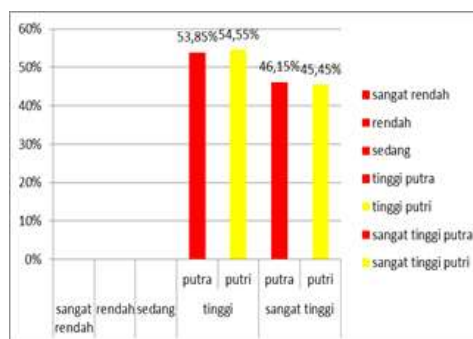
a. Faktor Internal

Hasil penelitian data Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi frekuensi Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati Berdasarkan Faktor Internal.

Kategori	Putra		Putri	
	F	%	F	%
Sangat Tinggi	6	46,15	5	45,45
Tinggi	7	53,85	6	54,55
Sedang	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0
Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah	13	100	11	100

Berdasarkan data dari tabel distribusi frekuensi Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati berdasarkan faktor internal yang disajikan dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 4. Diagram Batang Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati berdasarkan faktor internal.

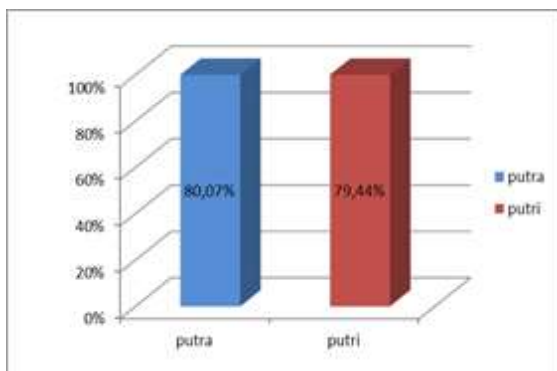
Berdasarkan tabel 5 dan gambar 4 tersebut diatas memperlihatkan bahwa hasil Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati berdasarkan faktor internal pada kategori sangat rendah 0%, kategori rendah 0%, dan kategori sedang 0% untuk atlet putra dan putri (0 atlet). Sedangkan untuk kategori tinggi atlet putra sebesar 58,85% (7 atlet) dan kategori tinggi atlet putri 54,55% (6 atlet). Kemudian untuk kategori sangat tinggi pada atlet putra sebesar 46,15% (6 atlet) dan kategori sangat tinggi atlet putri sebesar 45,45% (5 atlet).

Persentase Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati diilustrasikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Perhitungan persentase tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat perguruan satria sejati berdasarkan faktor internal.

Atlet	Skor Rill	Skor Maks	%	Kategori
Putra	916	1144	80,07	Tinggi
Putri	769	968	79,44	Tinggi

Dari tabel perhitungan presentase diatas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang maka data Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati berdasarkan faktor internal yaitu seperti berikut ini.



Gambar 5. Diagram Batang Persentase Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati Berdasarkan Faktor Internal.

b. Faktor Eksternal

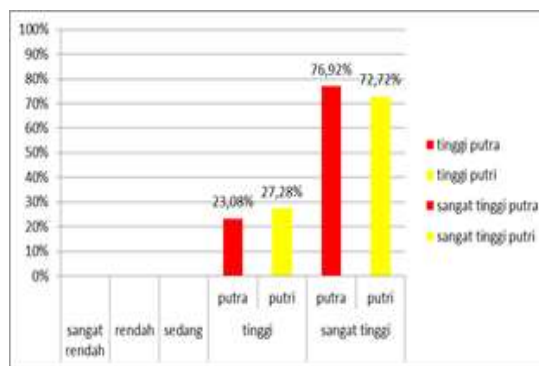
Hasil data dari Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 7. Distribusi frekuensi Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Berdasarkan Faktor Eksternal.

Kategori	Putra		Putri	
	F	%	F	%
Sangat Tinggi	10	76,92	8	72,72
Tinggi	3	23,08	3	27,28
Sedang	0	0	0	0
Rendah	0	0	0	0
Sangat Rendah	0	0	0	0
Jumlah	13	100	11	100

Dari data yang didapat dalam tabel distribusi frekuensi Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati diformulasikan kedalam diagram batang pada gambar berikut ini.

Gambar 6. Diagram Batang Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati Faktor Eksternal.



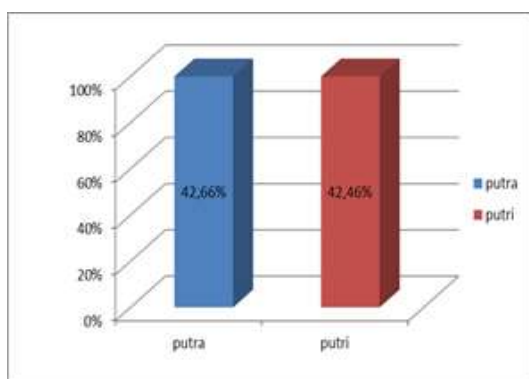
Berdasarkan tabel 7 dan gambar 6 seperti yang ada diatas memperlihatkan bahwa hasil Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati berdasarkan faktor eksternal pada kategori sangat rendah, rendah dan sedang sebesar 0% (0 atlet), tetapi untuk kategori tinggi pada atlet

putra sebesar 23,08% (3 atlet) dan pada atlet putri sebesar 27,28% (3 atlet). Kategori sangat tinggi pada atlet putra sebesar 79,92% (10 atlet) dan sangat tinggi atlet putri sebesar 72,72% (8 atlet). Persentase Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati di ilustrasikan pada tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Perhitungan persentase tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat perguruan satria sejati berdasarkan faktor eksternal.

Atlet	Skor Rill	Skor Maks	%	Kategori
Putra	488	1144	42,66	Sedang
Putri	411	968	42,46	Sedang

Dari tabel perhitungan presentase diatas, jika ditampilkan dalam bentuk diagram batang maka data Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati berdasarkan faktor eksternal yaitu seperti berikut ini.



Gambar 7. Diagram Batang Persentase Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati Berdasarkan Faktor Eksternal.

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet saat bertanding. Berdasarkan hasil penelitian data analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati, menunjukkan bahwa

pada atlet putra berada pada kategori “tinggi” perolehan paling besar yaitu dari 8 atlet putra sebesar 61,53% dan 9 atlet putri perolehan paling besar yaitu di kategori “tinggi” sebesar 81,81%. Dari data tersebut kategori sangat tinggi perolehan persentasenya lebih kecil dibandingkan dengan kategori tinggi. Itu artinya berdasarkan data yang diperoleh dari angket untuk tingkat kepercayaan diri saat bertanding berada pada kategori tinggi untuk atlet putra maupun putri. Tidak sangat tinggi, maupun rendah ataupun sangat rendah. Maka dari itu kepercayaan diri atlet saat bertanding masih terbilang baik.

Pada faktor internal untuk tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati perolehan persentase yang terbesar yaitu terdapat pada kategori “tinggi” dengan persentase sebesar 53,85% untuk atlet putra berjumlah 7 orang dan 54,55% untuk atlet putri berjumlah 6 orang. Sedangkan pada faktor eksternal hasil data berdasarkan angket berada pada kategori “sangat tinggi” dengan persentase pada atlet putra berjumlah 10 orang sebesar 76,92% dan persentase pada atlet putri berjumlah 8 orang yaitu sebesar 72,72%. Tingkat kepercayaan diri atlet pada faktor internal lebih kecil dari pada tingkat kepercayaan diri atlet pada faktor eksternal. Itu artinya, tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati lebih dipengaruhi oleh komponen-komponen yang terdapat dalam faktor eksternal yaitu pendidikan, pekerjaan dan lingkungan.

Penelitian (Reymatgri, 2018) tentang “Analisis Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Tendangan Pinalti Pada Atlet Sepak Bola FIK UNM”. Pada penelitian ini peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan pinalti yang didasarkan dari hubungan positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan pinalti. Dengan tujuan yang sama pada penelitian (Warni et al., 2019) untuk mengetahui tingkat sesuatu yang dapat dibandingkan.

Penelitian (Mylsidayu, 2016) tentang “Tingkat *Self Confidence* Dalam Pertandingan Futsal Antar Kelas Pada Mahasiswa PJKR FKIP UNISMA Bekasi”. Penelitian ini memiliki

tujuan untuk mengetahui tingkat *self-confidence* dalam pertandingan futsal antar kelas pada mahasiswa PJKR Unisma Bekasi yang menunjukkan hasil mahasiswa yang mengalami *lack-confidence* akan mengalami hasil kerja yang tidak maksimal dalam pertandingan.

Kepercayaan diri merupakan faktor yang dapat mendorong atlet agar menjadi lebih percaya diri dan optimal, yang disebabkan karena adanya persaingan yang sangat ketat diantara para atlet lainnya untuk menjadi juara dan menjadi yang terbaik. Keterampilan tidak akan meningkat apabila tanpa adanya latihan dan dipraktekkan langsung ke lapangan. Oleh sebab itu, dalam meningkatkan kepercayaan diri maka atlet harus berlatih. Keyakinan atau tingkat kepastian yang dimiliki seseorang untuk bisa sukses dalam olahraga disebut dengan kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pada peran pada faktor internal untuk mencapai prestasi terdapat indikator konsep diri, harga diri, dan kondisi fisik. Dimana ketiganya tersebut terlihat bahwa kepercayaan diri pada faktor internal masuk dalam kategori tinggi baik untuk atlet putra maupun atlet putri. Peran pada faktor eksternal yang terdapat juga tiga indikator didalamnya yaitu pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan baik atlet putra maupun atlet putri tingkat kepercayaannya masuk dalam kategori sedang.

Telah diketahuinya tingkat kepercayaan diri atlet yang dalam hal ini atlet pencak silat perguruan satria sejati dengan kategori tinggi untuk faktor internal dan sedang untuk faktor eksternal. Artinya, analisis tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat perguruan satria sejati tidak rendah. Pentingnya kepercayaan diri bagi atlet agar performa dapat optimal. Kepercayaan diri atlet saat bertanding terbilang cukup baik. Apabila seseorang dapat mengontrol dirinya dalam suatu pertandingan, maka seseorang tersebut bisa dikatakan mempunyai kepercayaan diri yang optimal. Memiliki kepercayaan diri yang optimal dapat mendorong seseorang memiliki prestasi yang lebih baik dan motivasi yang kuat. Sebaliknya, apabila seseorang tidak

mampu mengontrol diri saat bertanding, maka tidak memiliki motivasi yang kuat, keterampilan dibawah rata-rata, serta tidak dapat hasil yang optimal.

SARAN

Diharapkan atlet dapat memiliki kontrol diri yang baik, percaya pada kemampuan sendiri pada saat bertanding agar keterampilan bisa optimal. Bagi Pelatih agar dapat memperhatikan atlet dalam hal mengukur kepercayaan diri atlet. Bagi para peneliti lainnya, agar dapat terus menerus memperbaiki penelitian dengan menggunakan variabel-variabel lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian dan Widayanti. (2010). *Bangkit dengan 7 budi utama: jujur, tanggung jawab, visioner, disiplin, kerjasama, adil, peduli: kumpulan kisah spiritual penggugah motivasi*. Arga Tilanta.
- Andrianto, N. W. (2016). *Tingkat Kepercayaan Diri Sprinter 100 Meter Peserta Jawa Timur Terbuka*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- D. Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Lubuk Agung.
- Ghufron dan Rini. (2011). Teori-teori psikologi (Psychology theories). In *Sport, Technology and the Body*. Ar-ruzz Media.
- Kusuma, I. M. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjajora*, 5(1), 36–46.
- Lubis, J. (2014). *Pencak silat*. Raja Grafindo Persada.
- Lumintuarso, R. (2013). Teori belajar dan pembelajaran. In *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Marsheilla Agus, R. (2013). *Pengaruh power otot tungkai terhadap peningkatan tendangan depan pencak silat*.
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mylsidayu, A. (2016). Tingkat Self Confidence Dalam Pertandingan Futsal antar Kelas Pada Mahasiswa PJKR FKIP Unisma Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 7(1), 48–58.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Pelajar, O., Indah, L., & Kalimantan, P. (2020). Available Online: [https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk.19\(1\),58-66](https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk.19(1),58-66).
- Reymatgri. (2018). Analisis Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Tendangan Pinalti Pada Atlet Sepak Bola FIK UNM. In *Universita Negeri Makasar* (Vol. 10, Issue 2).
- Setyo, E. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.
- Soegiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sudjiono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Ja Grafindo.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Warni, H., Arifin, S., & Sulaiman, S. (2019). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Lingkungan Lahan Basah Pada Sekolah Dasar Negeri Bunipah 2 Di Kecamatan Aluh-Aluh. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 19–24. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6563>