

TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI PESILAT PERISAI DIRI MIJEN MERBUH PADA PERISAI DIRI CUP V 2023

Isro' Akbar Patria Jati¹⁾, Sahri²⁾

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
email: isroakbar123@students.unnes.ac.id¹, sahari@mail.unnes.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur tingkat keyakinan diri para pesilat dari Perisai Diri Mijen Merbuh yang berpartisipasi dalam Perisai Diri Cup V 2023. Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Subjek penelitian terdiri dari para pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh yang mengikuti ajang Perisai Diri Cup V 2023, dengan total sampel sebanyak 30 pesilat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh, dan pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan metode deskriptif dengan menghitung persentase. Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa pesilat putra dari Perisai Diri Mijen Merbuh memiliki rata-rata tingkat keyakinan diri sebesar 74,46%, sedangkan pesilat putri memiliki tingkat keyakinan diri rata-rata sebesar 76,96%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup tinggi berdasarkan hasil penelitian ini. Rekomendasi yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Para atlet sebaiknya meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya keyakinan diri dan berusaha untuk meningkatkan keyakinan diri mereka guna meraih kesuksesan dalam pertandingan. 2) Pelatih perlu mengambil langkah-langkah lebih lanjut untuk tidak hanya mengembangkan program latihan fisik, tetapi juga memberikan pelatihan psikologis yang terstruktur dan teratur kepada para atlet, dengan harapan dapat meningkatkan tingkat keyakinan diri mereka.

Kata Kunci: Tingkat Kepercayaan Diri, Pencak Silat

CONFIDENCE LEVEL OF FIGHTER PERISAI DIRI MIJEN MERBUH IN PERISAI DIRI CUP V 2023

ABSTRACT

This study was conducted with the aim of measuring the level of self-confidence of the fighters from Perisai Diri Mijen Merbuh who participated in Perisai Diri Cup V 2023. The type of research conducted was descriptive research using the survey method. The research subjects consisted of Perisai Diri Mijen Merbuh fighters who participated in the Perisai Diri Cup V 2023, with a total sample of 30 fighters. The sampling technique used was saturated sampling technique, and data collection was carried out through distributing questionnaires. Data analysis was carried out using descriptive methods by calculating percentages. The results of this study indicate that male pugilists from Perisai Diri Mijen Merbuh have an average self-assurance level of 74.46%, while female pugilists have an average self-assurance level of 76.96%. Thus, it can be concluded that Perisai Diri Mijen Merbuh fighters have a fairly high level of self-confidence based on the results of this study. Recommendations that can be taken from this research are as follows: 1) Athletes should increase their understanding of the importance of self-confidence and endeavour to increase their self-confidence to achieve success in competition. 2) Coaches need to take further steps to not only develop physical training programmes, but also provide structured and regular psychological training to athletes, in the hope of increasing their confidence levels.

Keywords: Level of Self Confidence, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Keyakinan diri atau kepercayaan pada diri sendiri merupakan elemen yang memainkan peran penting dalam menentukan prestasi atlet saat berkompetisi (Purwanto et al., 2017). Salah satu contoh olahraga yang mengandalkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi adalah pencak silat (Edwarsyah et

al., 2017; Ihsan et al., 2017; Karo-Karo, 2018). Pencak silat adalah suatu bentuk bela diri yang mewarisi tradisi leluhur Indonesia dan memiliki makna budaya yang dalam. Oleh karena itu, upaya pelestarian, pengembangan, dan pembinaan pencak silat sangatlah penting (Nuraida, 2017). Keyakinan pada diri sendiri memiliki peran penting dalam memotivasi atlet untuk mengembangkan potensi mereka dalam seni bela diri pencak silat. Lebih dari itu, tingkat kepercayaan diri yang tinggi pada seorang atlet juga dapat membantu mereka mengatasi rasa takut. Tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap kemampuan pribadi memberikan dorongan semangat dan motivasi yang kuat dalam mencapai keberhasilan dalam pertandingan. Menurut pandangan Kamnuron (Kamnuron et al., 2020), ada dua faktor utama yang mempengaruhi pencapaian keberhasilan maksimal. Pertama, faktor endogen melibatkan aspek internal atlet, seperti kesehatan fisik, kesehatan mental, postur tubuh yang sesuai dengan jenis olahraga, penguasaan teknik, dan kemampuan taktik yang dikuasai secara psikologis. Kedua, faktor eksogen melibatkan unsur-unsur dari luar, seperti peran pelatih, fasilitas dan infrastruktur, sistem organisasi, lingkungan, dan faktor lainnya.

Dalam diri seseorang mempunyai keyakinan dan rasa percaya diri terhadap dirinya dan cara tersebut menggambarkan pandangan tentang dirinya secara menyeluruh (Apriansyah et al., 2017; Kamnuron et al., 2020). Kepercayaan ini sebagai aspek psikologis yang utama dan sangat penting bagi seorang atlet, serta memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa mereka dalam arena pertandingan (Permadani Putranto, Jalung, Rohman Kafrawi, 2020; Wardhana, 2016). Kepercayaan diri memberikan kemampuan bagi seseorang atlet untuk menghadapi tantangan baru, memiliki keyakinan dalam situasi yang sulit, mengatasi hambatan yang menghalangi jalur kesuksesan, menyelesaikan tugas-tugas yang belum pernah dilakukan sebelumnya, memanfaatkan bakat dan kemampuan mereka secara optimal, dan tidak merasa cemas akan kegagalan (Carsiwani, 2016). Atlet akan mampu mengevaluasi situasi dan kondisi sebelum pertandingan dimulai, dan bahkan sebelum pertandingan dimulai, reaksi mereka sudah beragam (Sutiyono et al., 2022). Ini tergantung pada bagaimana pandangan atlet terhadap pertandingan; ada yang merasa antusias untuk meraih kemenangan, namun ada pula yang merasa tertekan dan cemas sebagai reaksi terhadap ancaman. Ketika fokus atlet terganggu, hal ini dapat memengaruhi teknik serangan atau pertahanan yang telah dirancang dalam strategi pertandingan. Kemenangan dalam pertandingan pencak silat memerlukan kemampuan untuk memahami dan menguasai situasi dominan, termasuk penguasaan terhadap teknik dan pengelolaan emosi negatif. Pentingnya aspek psikologis terlihat dalam performa atlet saat bertanding. Kondisi psikologis yang baik akan memberikan peluang lebih besar bagi atlet untuk meraih kesuksesan dalam pertandingan, sementara atlet yang mengalami hambatan psikologis dapat memiliki performa yang kurang memuaskan (Mansur, 2015). Oleh karena itu, faktor psikologis sangat berperan dalam menentukan keberhasilan atlet saat berkompetisi

Banyak atlet dalam cabang olahraga pencak silat, ketika berlatih sebelum pertandingan, sering tampil dengan rasa keyakinan diri yang tinggi, yang menghasilkan performa yang optimal. Namun, ketika mereka berada di tengah pertandingan, tingkat keyakinan diri seringkali menurun atau bahkan hilang sama sekali, menyebabkan mereka menghadapi lawan dengan kurangnya keyakinan. Mereka cenderung merasa cemas dan gugup saat pertandingan berlangsung, yang mengakibatkan kesulitan dalam melaksanakan teknik-teknik seperti kunci dan guntingan yang sebenarnya sudah dikuasai dengan baik. Ketidakpastian dan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan mereka menghambat kemampuan untuk mengeluarkan performa terbaik. Melalui uraian di atas, jelas bahwa faktor psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam dunia olahraga, terutama dalam hal keyakinan diri terhadap keberhasilan saat bertanding. Maka dari itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana tingkat keyakinan diri atlet Pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh pada acara Perisai Diri Cup V 2023

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif menggunakan metode survei dan teknik pengambilan data dengan kuesioner (Anggito et al., 2018). Populasi pada penelitian ini yaitu pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh, untuk sampel dalam penelitian ini adalah pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh yang mengikuti Perisai Diri Cup V 2023 berjumlah 30 pesilat. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel dimana semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil atau terlalu sedikit. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan penggunaan kuesioner (angket) serta dokumentasi. Berikut ini disajikan kerangka instrumen penelitian terkait tingkat kepercayaan diri, yang telah diuraikan ke dalam faktor dan indikator berdasarkan konsep dari teori (Ghufron et al., 2017), dan instrumen tersebut diadopsi dari penelitian sebelumnya oleh (Sumarsono, 2023). Rincian lengkap mengenai instrumen tersebut dapat ditemukan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Kuesioner

No	Variabel	Faktor	Indikator	No Item		Jumlah
				Favorable	Unfavorable	
1	Tingkat Kepercayaan Diri	Internal	Konsep diri	1	8	2
			Harga diri	2,9	-	2
			Kondisi Fisik	3,10	-	2
			Pengalaman	4	11	2
		Eksternal	Pendidikan	5,12	-	2
			Pekerjaan	13	6	2
			Lingkungan	7	14	2
Jumlah				10	4	14

Daftar pertanyaan tersebut terdiri dari pernyataan yang bersifat menguntungkan (positif) dan pernyataan yang bersifat tidak menguntungkan (negatif). Pernyataan yang bersifat menguntungkan terdapat pada nomor 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, dan 13. Di sisi lain, pernyataan yang bersifat tidak menguntungkan terdapat pada nomor 6, 8, 11, dan 14. Setiap pernyataan juga dilengkapi dengan jawaban menggunakan skala Likert, suatu jenis skala yang umum digunakan dan mengharuskan responden untuk menunjukkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap serangkaian pertanyaan terkait objek (Sahir et al., 2020). Kategori skor pada skala Likert ini terdiri dari 4 alternatif jawaban:

Tabel 2. Kategori Skor Skala Likert

Favorable (F)	Score	Unfavorable (UF)	Score
SS	4	SS	1
S	3	S	2
TS	2	TS	3
STS	1	STS	4

Statistik deskriptif merupakan teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini dan digunakan untuk menganalisis data dengan maksud memberikan gambaran maupun menjelaskan data yang telah terkumpul, tanpa niat untuk membuat kesimpulan yang bersifat umum atau melakukan generalisasi.

Klasifikasi dalam penilaian analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan kriteria konversi, sesuai dengan konsep yang dijelaskan oleh (Arikunto, 2019), terdapat lima tingkat:

Tabel 3. Kategorisasi Tingkatan

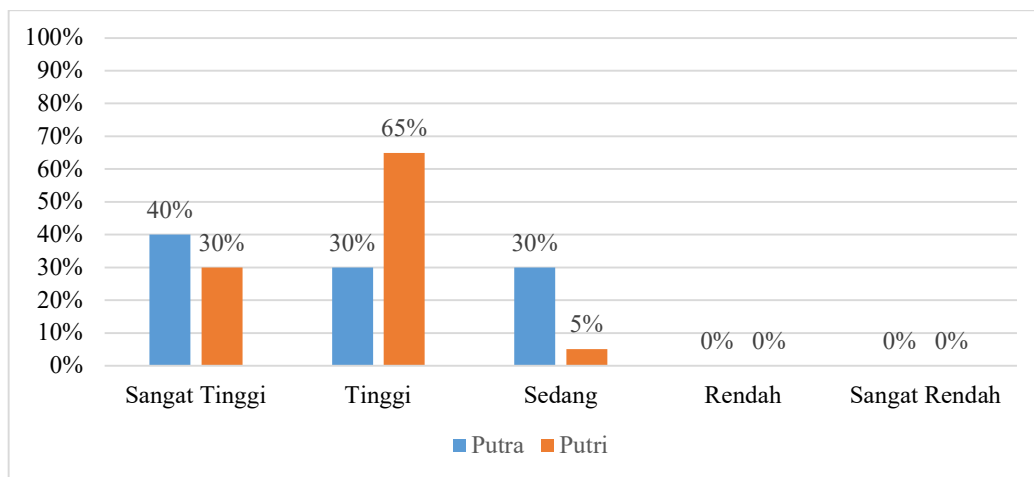
No	Interval	Kategori
1	81%-100%	Sangat Tinggi
2	61%-80%	Tinggi
3	41%-60%	Sedang
4	21%-40%	Rendah
5	0%-20%	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini untuk menginvestigasi tingkat keyakinan diri para pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh dalam Perisai Diri Cup V 2023 dengan mempertimbangkan faktor-faktor internal dan eksternal. Hasil kategori tingkat keyakinan diri untuk pesilat putra dan putri dapat ditemukan dalam tabel dan grafik berikut :

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kepercayaan Diri Pesilat

No	Kategori	Putra		Putri	
		F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	4	40%	6	30%
2	Tinggi	3	30%	13	65%
3	Sedang	3	30%	1	5%
4	Rendah	0	0%	0	0%
5	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
Jumlah		10	100%	20	100%



Gambar 1. Grafik Kategorisasi Tingkat Kepercayaan Diri Pesilat

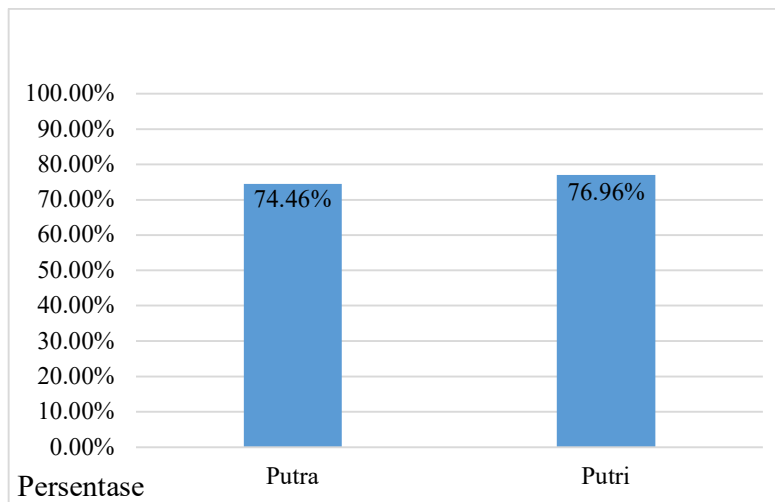
Berdasarkan data yang diberikan pada tabel dan grafik di atas, dapat dijelaskan bahwa pada ajang Perisai Diri Cup V 2023, tingkat kepercayaan diri pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh dalam kategori pesilat putra terbagi sebagai berikut: Tidak ada pesilat yang memiliki tingkat kepercayaan diri "sangat rendah" (0%), tidak ada juga pesilat yang memiliki tingkat kepercayaan diri "rendah" (0%), sebanyak 30% (3 pesilat) pesilat memiliki tingkat kepercayaan diri "sedang", 30% (3 pesilat) memiliki tingkat kepercayaan diri "tinggi", dan 40% (4 pesilat) memiliki tingkat kepercayaan diri "sangat tinggi". Sementara itu, pada kategori pesilat putri, hasilnya adalah sebagai berikut: Tidak ada

pesilat yang memiliki tingkat kepercayaan diri "sangat rendah" (0%), juga tidak ada pesilat yang memiliki tingkat kepercayaan diri "rendah" (0%), sebanyak 5% (1 pesilat) pesilat memiliki tingkat kepercayaan diri "sedang", 65% (13 pesilat) memiliki tingkat kepercayaan diri "tinggi", dan 30% (6 pesilat) memiliki tingkat kepercayaan diri "sangat tinggi".

Untuk penghitungan persentase tingkat kepercayaan diri pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh pada Perisai Diri Cup V 2023 terdapat pada tabel berikut :

Tabel 5. Penghitungan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri Pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh pada Perisai Diri Cup V 2023

Pesilat	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Putra	417	560	74,46%	Tinggi
Putri	862	1120	76,96%	Tinggi



Gambar 2. Grafik Penghitungan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri Pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh pada Perisai Diri Cup V 2023

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase Tingkat kepercayaan diri pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh pada Perisai Diri Cup V 2023 untuk pesilat putra sebesar 74,46% berada pada kategori tinggi dan pesilat putri sebesar 76,96% berada pada kategori tinggi juga.

Setiap atlet diharapkan mampu mempertahankan tingkat kepercayaan diri mereka pada titik optimal. Atlet perlu memiliki pandangan yang objektif terhadap kemampuan mereka. Ketika atlet memiliki kepercayaan diri yang mencapai tingkat optimal, mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi sulit dengan baik (Jang et al., 2021; Scott et al., 2021; Vella et al., 2023). Hal ini mendorong mereka untuk mengadopsi sikap rasional, komitmen dalam kerja keras, kesiapan penuh, serta membuka berbagai alternatif dalam menghadapi tantangan yang timbul (Muskanan, 2015). Kepercayaan diri sering diartikan sebagai kemampuan individu untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Dalam pengertian lain, kepercayaan diri atau self confidence menjadi dasar penting bagi kemajuan, karena pencapaian prestasi tinggi dan bahkan peningkatan rekor atlet itu sendiri harus dimulai dengan keyakinan bahwa mereka mampu melebihi prestasi sebelumnya (Apriansyah et al., 2017). Ini menunjukkan bahwa unsur keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki keterkaitan yang kuat dengan pengalaman, terutama dalam konteks mencapai tujuan masa depan,

Atlet merasa tidak percaya diri, atau malu, sebagai akibat dari kurangnya kepercayaan pada kemampuan mereka. Atlet yang menganggap dirinya terlalu rendah tidak akan bisa untuk mengeluarkan potensi terbaik mereka. Atlet tersebut meremehkan dirinya sendiri, dalam kasus

seperti itu kesalahan kecil akan menjadi kesalahan besar, karena akan memperkuat persepsi ketidakmampuannya. Kasus yang sama dalam hal tidak menguntungkan adalah ketika atlet terlalu percaya diri (*over confidence*). Dengan kata lain, atlet terlalu percaya pada kemampuan aslinya (Pratama, 2019). Terlalu percaya diri sama berbahayanya dengan kurang percaya diri. Karena keyakinan tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga atlet akan mengalami penurunan, bahkan merasa malas untuk berlatih. Efeknya yaitu menurunnya performa saat bertanding. Atlet yang terlalu percaya diri seringkali tidak pernah membayangkan kegagalan, jadi ketika mereka harus mengakui kekalahan yang muncul nantinya adalah rasa frustrasi yang luar biasa.

SIMPULAN

Hasil analisis data dan pembahasan menunjukkan bahwa simpulan yang bisa diambil yaitu: tingkat keyakinan diri pesilat Perisai Diri Mijen Merbuh dalam Perisai Diri Cup V 2023, baik untuk pesilat putra maupun putri, tergolong dalam kategori tinggi, dengan presentase sebesar 74,46% untuk pesilat putra dan 76,96% untuk pesilat putri. Oleh karena itu, diharapkan bahwa semua pesilat dapat menjaga dan meningkatkan kualitas latihan mereka, terutama dalam pelatihan psikologis yang terstruktur dan berkala, sehingga tingkat keyakinan diri atlet dapat meningkat lebih lanjut, mendukung pencapaian kesuksesan dalam pertandingan.

DAFTAR RUJUKAN

- Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Carsiwan. (2016). Penerapan latihan imagery mental dalam pelatihan olahraga unggulan di provinsi jawa barat. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(1), 1–20.
- Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10.
- Suminta, R. R. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Epistemologis dengan Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 40–54.
- Yohandri, Y. (2017). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. *Jurnal Sostek: Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi*, 124–131.
- Jeong, T. (2021). Intelligent system of training data sets for current reported normality levels and physical fitness analysis. *Science & Sports*, 36(4), 310.e1-310.e6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.10.001>
- Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394>
- Karo-Karo, A. A. P. (2018). *Nilai–Nilai Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran Pencak Silat*.
- Mansur, H. (2015). *Pedoman Pembelajaran Penjas Adaptif Bagi Peserta Didik Dengan Hambatan Pendengaran*.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Nuraida, N. (2017). Pengembangan Nilai–Nilai Karakter Melalui Pendidikan Pencak Silat Untuk

- Anak Usia Dini (Studi Kasus Di Paguron Pencak Silat Galura Panglipur Bandung). *Tunas Siliwangi: Jurnal Program Studi Pendidikan Guru PAUD STKIP Siliwangi Bandung*, 2(1), 59–77.
- Permadani Putranto, Jalung, Rohman Kafrawi, F. (2020). Analisis Kemampuan Passing Dan Shooting Pemain Futsal Putra Kabupaten Magetan Pada Pertandingan Babak Penyisihan Grup Pra Porprov Jawa Timur Tahun 2019. *E-Journal Unesa*, 8(1).
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh gizi, motivasi dan percaya diri terhadap prestasi atlet sepakbola universitas sriwijaya. *Journal of Sport Education*, 1(2), 37–42.
- Christyanti, R. D. (2017). Mengembangkan Prestasi Belajar dan Minat terhadap Pembelajaran Matematika Siswa SMP Kelas VIII Menggunakan Pembelajaran Kolaboratif Berbasis Masalah. *Journal of Medives: Journal of Mathematics Education IKIP Veteran Semarang*, 1(1), 66–73.
- Situmorang, S. H. (2020). The effect of customer experience and emotional value on the net promoter score: Middle-class millennial climber category. *Jurnal Manajemen Dan Pemasaran Jasa*, 13(2), 199–212.
- Wright, D. J. (2021). Combined action observation and motor imagery: An intervention to combat the neural and behavioural deficits associated with developmental coordination disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 638–646. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.05.015>
- Sumarsono, R. N. (2023). Analysis of Confidence Levels of Rich Slalom Rowing Athletes Hours. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 7(1), 486–491.
- Ilham, M. (2022). Coaching Clinic Pengukuran Olahraga (Kondisi Fisik) Tim Bola Voli Desa Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, SNPPM2022-BRL.
- Lubans, D. R. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.01.001>
- Wardhana, I. K. (2016). *Analisis Teknik Dasar Passing Dan Control Pada Pertandingan Porprov V Cabor Futsal Tim Kota Surabaya Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Prodi S1 Ilmu Keolahragaan*.