ANALISIS TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SAAT BERTANDING ATLET PENCAK SILAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SORONG

Nur Rahman[1], Agus Kurniadi[2], Istiyono[3], Muh Mawardi[4], La Robi[5]
[1,2,3,4]Universitas Muhammadiyah Sorong
aguskurniadi@um-sorong.ac.id

ABSTRACT

Confidence is one of the psychological aspects that plays an important role in supporting the performance of pencak silat athletes when competing. This study aims to analyze the level of confidence when competing in pencak silat athletes of the University of Muhammadiyah Sorong. The research uses a quantitative descriptive approach with a survey method. The subjects of the study were 30 pencak silat athletes who were determined by total sampling technique. The instrument used was in the form of a confidence questionnaire which included indicators of confidence in one's abilities, emotional control during competitions, optimism in facing opponents, and courage to make decisions. Data were analyzed using descriptive statistics in the form of averages, percentages, and categorization. The results showed that 46.7% of athletes were in the high confidence category, 40% in the medium category, and 13.3% in the low category. Indicators of confidence in one's abilities have the highest average scores, while emotional control during competitions has the lowest average scores. The conclusion of the study shows that the level of confidence of pencak silat athletes at the University of Muhammadiyah Sorong is generally in the medium to high category, but the aspect of emotional control still needs special attention through a structured mental training program.

Keywords: *confidence, pencak silat, student athletes, sports psychology.*

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam menunjang performa atlet pencak silat saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding pada atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian berjumlah 30 atlet pencak silat yang ditentukan dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri yang mencakup indikator keyakinan terhadap kemampuan diri, kontrol emosi saat bertanding, optimisme menghadapi lawan, dan keberanian mengambil keputusan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata, persentase, dan pengkategorian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46,7% atlet berada pada kategori kepercayaan diri tinggi, 40% pada kategori sedang, dan 13,3% pada kategori rendah. Indikator

keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki nilai rata-rata tertinggi, sedangkan kontrol emosi saat bertanding memiliki nilai rata-rata terendah. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi, namun aspek kontrol emosi masih perlu mendapat perhatian khusus melalui program latihan mental yang terstruktur.

Kata kunci: kepercayaan diri, pencak silat, atlet mahasiswa, psikologi olahraga**.**

A. Pendahuluan

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang menuntut integrasi kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam situasi pertandingan yang dinamis serta penuh kontak (Aguss & Fahrizqi, 2020) Dalam nomor tanding, atlet harus mengambil keputusan cepat di bawah tekanan, sekaligus menjaga akurasi teknik dan strategi untuk memperoleh poin. Oleh karena itu, performa pesilat tidak hanya ditentukan oleh kapasitas biomotor dan keterampilan teknis, tetapi juga oleh kesiapan psikologis yang memungkinkan atlet tetap stabil dan adaptif sepanjang ronde (Andreato et al., 2022)

Salah satu konstruk psikologis yang paling sering dikaitkan dengan performa adalah kepercayaan diri (self-confidence), yaitu keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya untuk mengeksekusi tugas pertandingan secara efektif (Ayranci & Aydin, 2025) Meta-analisis dalam psikologi olahraga menunjukkan bahwa kepercayaan diri berasosiasi positif dengan performa atlet dan berfungsi sebagai faktor protektif ketika atlet menghadapi tekanan kompetisi yang tinggi (Demir et al., 2025).

Pada olahraga bela diri, tekanan kompetisi cenderung lebih besar karena adanya kontak fisik langsung, risiko cedera, serta konsekuensi menang dan kalah yang terlihat jelas. Penelitian pada atlet combat sports menunjukkan bahwa atlet dengan mental toughness yang baik cenderung memiliki kecemasan kompetitif yang lebih rendah dan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi menjelang pertandingan (Nurpujiati et al., 2025) .Hal ini menegaskan bahwa kepercayaan diri tidak berdiri sendiri, melainkan berhubungan erat dengan kemampuan mengelola stres dan fokus.

Dalam konteks kompetisi modern, kepercayaan diri juga berkaitan dengan kemampuan atlet mengatur pikiran dan emosi. Studi pada atlet pencak silat menemukan adanya hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi saat bertanding, sehingga atlet yang lebih percaya diri mampu mengontrol respons emosionalnya ketika berada dalam tekanan (Kurniadi et al., 2025). Regulasi emosi yang baik membantu atlet menghindari kesalahan teknik akibat reaksi emosional yang berlebihan.

Selain regulasi emosi, keterampilan psikologis seperti konsentrasi, kontrol kecemasan, dan persiapan mental juga berperan penting dalam menentukan kesiapan bertanding. Penelitian menunjukkan bahwa atlet elite memiliki profil psikologis yang lebih matang dibandingkan atlet non-elite, termasuk dalam aspek kepercayaan diri dan kesiapan mental (Prosiding UNNES, 2024)Dengan demikian, kepercayaan diri dapat dipandang sebagai bagian dari kesiapan psikologis yang dapat dilatih dan dikembangkan. Karakteristik pertandingan pencak silat yang cepat dan kompetitif menuntut atlet untuk mempertahankan keyakinan diri meskipun menghadapi situasi kritis, seperti tertinggal poin atau menerima serangan bertubi-tubi dari lawan. Literatur menunjukkan bahwa latihan mental pada cabang olahraga bela diri mampu meningkatkan self-confidence, stabilitas emosi, dan kesiapan bertanding atlet (Kurniadi et al., 2024).

Pembentukan kepercayaan diri atlet tidak terlepas dari pengalaman bertanding, kualitas latihan, serta dukungan pelatih dan lingkungan sosial. Studi pada atlet pencak silat tingkat klub dan perguruan tinggi menunjukkan bahwa atlet dengan frekuensi pertandingan yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik (Nurpujiati et al., 2025).Hal ini menunjukkan pentingnya pengalaman kompetisi sebagai sumber pembelajaran psikologis.

Pada atlet mahasiswa, kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh faktor akademik dan sosial. Atlet universitas menghadapi tuntutan ganda antara prestasi olahraga dan tanggung jawab akademik, yang berpotensi memengaruhi kesiapan mental saat bertanding (Weinberg & Gould, 2019) Kondisi ini dapat

meningkatkan kecemasan kompetitif apabila tidak diimbangi dengan manajemen psikologis yang baik.

Universitas Muhammadiyah Sorong (UMS) memiliki potensi besar dalam pengembangan prestasi pencak silat melalui pembinaan yang terstruktur. Namun, pada banyak tim universitas, aspek psikologis sering kali belum menjadi fokus utama dalam program latihan. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa kesiapan psikologis, khususnya kepercayaan diri, berperan penting dalam menjaga konsistensi performa atlet selama pertandingan (Naliza et al., 2024).

Hubungan kepercayaan diri dengan variabel psikologis lain juga ditemukan pada atlet pencak silat. Penelitian pada atlet remaja dan dewasa menunjukkan adanya hubungan positif antara mental toughness dan self-confidence, yang berkontribusi terhadap ketahanan atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi (Demir et al., 2025). Temuan ini menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan bagian dari sistem psikologis yang saling berkaitan. Secara konseptual, kepercayaan diri bersifat relatif stabil tetapi dapat berfluktuasi bergantung pada situasi pertandingan, kualitas lawan, dan pengalaman bertanding. Studi pemodelan struktural menunjukkan bahwa kepercayaan diri berperan sebagai mediator antara keterampilan psikologis dan performa atlet .(Weinberg & Gould, 2019)

Dalam praktik olahraga prestasi, berbagai metode latihan mental seperti self-talk, imagery, relaksasi, dan simulasi pertandingan telah digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Penelitian pada olahraga bela diri menunjukkan bahwa intervensi latihan mental yang sistematis dapat meningkatkan self-confidence sekaligus menurunkan kecemasan kompetitif (Fraenkel et al., 2022).

Meskipun penelitian tentang kepercayaan diri dalam olahraga telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus meneliti atlet pencak silat pada konteks perguruan tinggi di wilayah timur Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada atlet pelatnas atau puslatda, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan karakteristik atlet mahasiswa (Ayranci & Aydin, 2025) Selain keterbatasan konteks, perbedaan instrumen pengukuran juga menjadi tantangan dalam membandingkan hasil penelitian. Oleh

karena itu, penelitian deskriptif yang memetakan tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat UMS diharapkan dapat memberikan gambaran awal yang komprehensif sebagai dasar pembinaan mental atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan mental serta berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi olahraga pencak silat di lingkungan atlet mahasiswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei, yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat saat bertanding tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Pendekatan deskriptif kuantitatif dipilih karena sesuai untuk memetakan kondisi psikologis atlet berdasarkan data numerik yang diperoleh dari instrumen pengukuran yang terstandar (Oktavia & Jannah, 2025)

Penelitian dilaksanakan pada atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong yang secara aktif mengikuti program latihan dan memiliki pengalaman bertanding. Lokasi penelitian berada di lingkungan Universitas Muhammadiyah Sorong, Provinsi Papua Barat Daya. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa atlet pencak silat UMS merupakan atlet mahasiswa yang menghadapi tuntutan ganda antara akademik dan olahraga, sehingga menarik untuk dikaji dari aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri saat bertanding (Putra & Yudiana, 2023)

Subjek penelitian adalah seluruh atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu aktif berlatih, terdaftar sebagai atlet unit kegiatan mahasiswa pencak silat, dan pernah mengikuti kejuaraan atau pertandingan resmi. Teknik penentuan subjek menggunakan total sampling, mengingat jumlah atlet yang relatif terbatas sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pendekatan total sampling dinilai efektif untuk meningkatkan

representativitas data pada penelitian deskriptif (Sugiyono, 2020)

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kepercayaan diri yang disusun berdasarkan indikator psikologis kepercayaan diri dalam olahraga, meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, kontrol emosi saat bertanding, optimisme menghadapi lawan, serta keberanian mengambil keputusan. Penggunaan angket sebagai instrumen penelitian psikologi olahraga telah banyak direkomendasikan karena mampu mengukur konstruk psikologis secara sistematis dan efisien (Putra & Yudiana, 2023). Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan ketepatan dan konsistensi pengukuran.

Selain itu, proses pengisian angket dilakukan dalam kondisi terkontrol, baik sebelum atau sesudah sesi latihan, dengan penjelasan yang jelas kepada responden mengenai tujuan penelitian. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan bias respon dan meningkatkan kejujuran jawaban atlet. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi penelitian psikologi olahraga yang menekankan pentingnya kondisi pengambilan data yang kondusif

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, dengan menghitung nilai rata-rata, persentase, dan pengkategorian tingkat kepercayaan diri atlet ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Analisis deskriptif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menggambarkan profil kepercayaan diri atlet pencak silat UMS secara menyeluruh tanpa menguji hubungan antarvariabel (Rudiatna et al., 2024). Hasil analisis data selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memudahkan interpretasi dan penarikan kesimpulan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bagian hasil penelitian ini menyajikan temuan empiris yang diperoleh dari pengolahan data menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Data berasal dari hasil pengisian angket kepercayaan diri oleh atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong yang menjadi subjek penelitian. Analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan profil tingkat kepercayaan diri atlet secara umum

maupun berdasarkan masing-masing indikator.

Berdasarkan hasil pengolahan data, jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong. Responden terdiri dari atlet putra dan putri yang aktif mengikuti latihan dan pernah mengikuti kejuaraan resmi. Deskripsi umum responden disajikan pada Tabel 1

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian

Keterangan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Atlet Putra	18	60
Atlet Putri	12	40
Total	**30**	**100**

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah atlet putra, yaitu sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan atlet putri berjumlah 12 orang (40,0%). Komposisi ini mencerminkan kondisi keanggotaan atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong pada saat penelitian dilaksanakan.

Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong secara keseluruhan, dilakukan pengkategorian skor kepercayaan diri ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil pengkategorian tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategori Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat UMS

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	14	46,7
Sedang	12	40
Rendah	4	13,3
Total	**30**	**100**

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong berada pada kategori kepercayaan diri tinggi, yaitu sebanyak 14 atlet (46,7%). Atlet dengan kategori kepercayaan diri sedang berjumlah 12 orang (40,0%), sedangkan atlet dengan kategori rendah berjumlah 4 orang (13,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang relatif baik saat bertanding.

Analisis selanjutnya dilakukan untuk melihat tingkat kepercayaan diri atlet berdasarkan masing-masing indikator, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, kontrol emosi, optimisme menghadapi lawan, dan

keberanian mengambil keputusan. Nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi dari setiap indikator disajikan pada Tabel 3

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kepercayaan Diri Berdasarkan Indikator

Indikator	Mean	Standar Deviasi
Keyakinan terhadap kemampuan diri	4,12	0,48
Kontrol emosi saat bertanding	3,68	0,55
Optimisme menghadapi lawan	3,95	0,5
Keberanian mengambil keputusan	4,05	0,46

Tabel 3 menunjukkan bahwa indikator keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki nilai rata-rata tertinggi (mean = 4,12), yang mengindikasikan bahwa atlet cukup yakin terhadap kemampuan teknis dan fisik yang dimilikinya saat bertanding. Sebaliknya, indikator kontrol emosi memiliki nilai rata-rata paling rendah (mean = 3,68), yang menunjukkan bahwa sebagian atlet masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi ketika berada dalam tekanan pertandingan.

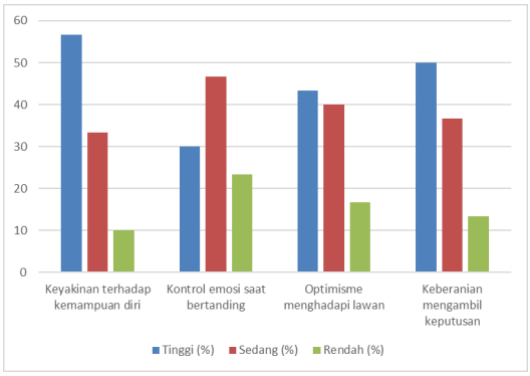
Untuk memperjelas profil kepercayaan diri atlet pada setiap indikator, dilakukan pengkategorian skor indikator ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil distribusi kategori tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Kategori Kepercayaan Diri Berdasarkan Indikator

Indikator	Tinggi (%)	Sedang (%)	Rendah (%)
Keyakinan terhadap kemampuan diri	56,7	33,3	10
Kontrol emosi saat bertanding	30	46,7	23,3
Optimisme menghadapi lawan	43,3	40	16,7
Keberanian mengambil keputusan	50	36,7	13,3

Berdasarkan Tabel 4, terlihat bahwa indikator keyakinan terhadap kemampuan diri didominasi oleh kategori tinggi, sedangkan indikator kontrol emosi memiliki persentase kategori rendah yang relatif lebih

besar dibandingkan indikator lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa aspek kontrol emosi merupakan bagian yang masih perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pembinaan mental atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong



Gambar 1. Distribusi Kategori Kepercayaan Diri Berdasarkan Indikator Tabel 10.

Diagram batang tersebut menunjukkan bahwa indikator keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki persentase kategori tinggi paling besar dibandingkan indikator lainnya. Sebaliknya, indikator kontrol emosi saat bertanding menunjukkan persentase kategori rendah yang relatif lebih tinggi. Visualisasi ini menegaskan bahwa aspek kontrol emosi merupakan komponen kepercayaan diri yang masih perlu ditingkatkan melalui program latihan mental yang terarah pada atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong memiliki tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori tinggi dan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses latihan yang berkesinambungan serta pengalaman bertanding yang dimiliki atlet berkontribusi positif terhadap pembentukan kepercayaan diri saat kompetisi. Kepercayaan diri yang baik memungkinkan atlet untuk mengeksekusi teknik secara optimal dan mengambil keputusan secara tepat di bawah tekanan pertandingan (Lochbaum et al., 2022).

Dominannya kategori kepercayaan diri tinggi sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengalaman bertanding merupakan salah satu sumber utama pembentukan self-confidence pada atlet bela diri. Atlet yang sering terlibat dalam pertandingan cenderung memiliki persepsi kemampuan diri yang lebih positif dibandingkan atlet dengan pengalaman bertanding terbatas (Ita et al., 2022). Hal ini menunjukkan

bahwa kompetisi tidak hanya berfungsi sebagai ajang evaluasi performa, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran psikologis.

Meskipun demikian, masih ditemukannya atlet dengan tingkat kepercayaan diri sedang dan rendah menunjukkan adanya variasi kesiapan mental antarindividu. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan kompetitif, tekanan ekspektasi, serta kurangnya pengalaman menghadapi situasi pertandingan yang menegangkan. Penelitian pada atlet mahasiswa menunjukkan bahwa tekanan akademik dan tuntutan sosial turut memengaruhi kondisi psikologis atlet saat bertanding (Naliza et al., 2024).

Hasil analisis indikator menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan aspek dengan nilai rata-rata tertinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet pencak silat UMS memiliki persepsi positif terhadap kemampuan teknis dan fisik yang telah dilatih. Kepercayaan terhadap kemampuan diri merupakan fondasi utama self-confidence dan berperan penting dalam menjaga stabilitas performa selama pertandingan (Demir et al., 2025).

Sebaliknya, indikator kontrol emosi menunjukkan nilai rata-rata paling rendah dibandingkan indikator lainnya. Hal ini menandakan bahwa sebagian atlet masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan pertandingan, seperti provokasi lawan atau ketertinggalan poin. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa kontrol emosi merupakan tantangan utama pada olahraga bela diri karena intensitas kontak fisik dan tekanan kompetisi yang tinggi (Andreato et al., 2022).

Distribusi kategori berdasarkan indikator juga memperlihatkan bahwa aspek kontrol emosi memiliki persentase kategori rendah yang relatif lebih tinggi. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang lebih spesifik, seperti latihan regulasi emosi dan teknik relaksasi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa program latihan mental berbasis regulasi emosi efektif dalam meningkatkan self-confidence dan menurunkan kecemasan kompetitif atlet bela diri (Ayranci & Aydin, 2025).

Indikator optimisme menghadapi lawan dan keberanian mengambil

keputusan berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet mampu mempertahankan sikap positif dan berani mengambil keputusan strategis selama pertandingan. Optimisme dan keberanian mengambil keputusan merupakan karakteristik psikologis yang mendukung ketangguhan mental atlet dalam situasi kompetitif (Prosiding UNNES, 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan pandangan bahwa kepercayaan diri merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman bertanding, kesiapan mental, dan kemampuan regulasi emosi. Studi pemodelan psikologis dalam olahraga menunjukkan bahwa self-confidence sering berperan sebagai mediator antara keterampilan psikologis dan performa atlet (Lochbaum et al., 2022).

Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya integrasi latihan mental dalam program pembinaan pencak silat di tingkat universitas. Pelatih perlu memberikan porsi latihan mental yang seimbang dengan latihan fisik dan teknik, misalnya melalui imagery, self-talk positif, dan simulasi pertandingan. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental dan kepercayaan diri atlet (Ayranci & Aydin, 2025).

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa meskipun atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong secara umum memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik, penguatan aspek kontrol emosi dan konsistensi mental tetap diperlukan. Pengembangan program latihan mental yang sistematis dan berbasis bukti ilmiah diharapkan mampu meningkatkan kualitas performa atlet secara berkelanjutan serta mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal di masa mendatang (Demir et al., 2025).

D. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong saat bertanding secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagian besar atlet menunjukkan keyakinan yang baik terhadap kemampuan diri, optimisme dalam menghadapi lawan, serta keberanian

dalam mengambil keputusan selama pertandingan. Hal ini mengindikasikan bahwa proses latihan dan pengalaman bertanding yang dimiliki atlet telah berkontribusi positif terhadap pembentukan kepercayaan diri.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa aspek kontrol emosi saat bertanding masih menjadi indikator dengan nilai paling rendah dibandingkan indikator kepercayaan diri lainnya. Temuan ini menandakan bahwa meskipun atlet memiliki keyakinan diri yang cukup baik, sebagian atlet masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika berada dalam tekanan pertandingan. Oleh karena itu, penguatan kemampuan regulasi emosi menjadi kebutuhan penting dalam pembinaan atlet pencak silat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang berperan penting dalam menunjang kesiapan dan performa atlet pencak silat Universitas Muhammadiyah Sorong. Penerapan program latihan mental yang sistematis dan terintegrasi dengan latihan fisik dan teknik diharapkan mampu meningkatkan konsistensi kepercayaan diri atlet, khususnya dalam aspek kontrol emosi, sehingga performa bertanding dapat menjadi lebih optimal dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *5*(2), 123–131.

Andreato, L. V, Santos, J. F. dos, & Andrade, A. (2022). Mental toughness, anxiety, and confidence in combat sports athletes. *Journal of Human Kinetics*, *82*(1), 211–221. https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0019

Ayranci, E., & Aydin, F. (2025). The effects of mental training on self-confidence and competitive anxiety in combat sports athletes. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1298453. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1298453

Demir, T., Türkeli, A., & Yilmaz, A. (2025). Psychological readiness and performance consistency in elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *23*(1), 45–58. https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2301156

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2022). *How to Design and Evaluate Research in Education* (10th ed.). McGraw-Hill.

Kurniadi, A., Bakar, A., & Robi, L. (2025). *Development of a Service Technique Training Model for Volleyball for Physical Education Students of the University of Muhammadiyah Sorong Pengembangan Model Latihan Teknik Service Atas Bola Voli*

untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Sorong A . Pendahuluan. *7*(2).

Kurniadi, A., Robi, L., & Bakar, A. (2024). *Effectiveness of Return Board on Table Tennis Forehand Drive Capability Efektivitas Return Board Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive Tenis Meja*. *7*(1).

Naliza, R., Prasetyo, Y., & Hidayat, T. (2024). Academic stress and competitive anxiety among student-athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, *24*(2), 312–320. https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02040

Nurpujiati, D., Subarjah, H., & Williyanto, S. (2025). Mental toughness and self-confidence in elite pencak silat athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *13*(1), 87–95. https://doi.org/10.13189/saj.2025.130110

Oktavia, A. C., & Jannah, M. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan kepercayaan diri atlet pelajar. *Jurnal Sportif Humaniora*, *5*(1), 33–42.

Prosiding UNNES. (2024). Hubungan mental toughness dan kepercayaan diri atlet pencak silat. *Prosiding Seminar Nasional Keolahragaan*, *3*(1), 210–218.

Putra, R. A., & Yudiana, Y. (2023). Self-confidence and competitive anxiety in futsal players. *Journal of Physical Education and Sport*, *23*(1), 98–105.

Rudiatna, M. A., Komarudin, Purnamasari, I., & Novian, G. (2024). Pengaruh latihan kognisi terhadap percaya diri atlet olahraga open-skill. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *23*(2), 145–154.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.