

ANALISIS ASPEK-ASPEK PSIKOLOGIS SISWA-ATLET PENCAK SILAT DI KABUPATEN SUBANG

Inne Nurafifah¹, Yusuf Hidayat², Alit Rahmat³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
innenurafifah@upi.edu¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis psikologis siswa-atlet pencak silat di Kabupaten Subang dalam perspektif jenis kelamin. Metode deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan 64 sampel yang merupakan atlet pencak silat asal Kabupaten Subang dengan 32 siswa-atlet laki-laki dan 32 siswa-atlet perempuan yang pernah mengikuti kejuaraan pencak silat. Instrumen yang digunakan adalah PSIS-R5 yang dikembangkan oleh Mahoney, Gabriel, & Perkins, dengan menggunakan skala Likert dengan 43 item pernyataan. Semua data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji *Independent Sample t-Test* untuk menguji perbedaan psikologis siswa-atlet laki-laki dan perempuan. Hasil analisis menunjukkan, Psikologis siswa-atlet pencak silat laki-laki dan perempuan berbeda secara signifikan. Simpulan, bahwa dari perspektif jenis kelamin, siswa-atlet pencak silat memiliki psikologis yang berbeda secara signifikan. Implikasi penting hasil penelitian ini, pembinaan dan pengembangan psikologis atlet dalam bentuk intervensi dapat diberikan kepada siswa-atlet pencak silat dilakukan dengan mempertimbangkan kategori jenis kelamin

Kata Kunci: Aspek Psikologis, Jenis Kelamin, Pencak Silat, Siswa-atlet

ABSTRACT

This research aims to analyze the psychology of pencak silat student-athletes in Subang Regency from a gender perspective. Quantitative descriptive methods were used in this research with 64 samples who were pencak silat athletes from Subang Regency with 32 male student-athletes and 32 female student-athletes who had participated in pencak silat championships. The instrument used was the PSIS-R5 which was developed by Mahoney, Gabriel, & Perkins, using a Likert scale with 43 statement items. All data collected was analyzed using the Independent Sample t-Test to test the psychological differences between male and female student-athletes. The results of the analysis show that the psychology of male and female pencak silat student-athletes is significantly different. Conclusion, pencak silat student-athletes have significantly different psychology. An important implication of the results of this research is that coaching and psychological development of athletes in the form of interventions can be given to pencak silat student-athletes by considering gender categories.

Keywords : Gender, Psychological Aspects, Pencak Silat, Student-athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi setiap orang dalam kehidupan sehari-hari, sebab olahraga mampu membuat seseorang menjadi sehat dan kuat baik secara jasmani dan rohani. Secara umum olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan-gerakan tubuh untuk mendapatkan hasil yang baik. pada hakikatnya olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk membentuk perubahan secara fisik, mental dan emosional

seseorang. Kegiatan olahraga dapat meliputi berbagai cabang olahraga seperti atletik, olahraga air, senam, serta olahraga beladiri. Fungsi olahraga selain untuk meningkatkan kesehatan kebugaran jasmani seseorang, olahraga juga berfungsi untuk mendapatkan prestasi dari kejuaraan-kejuaraan yang diikuti, diantara olahraga prestasi yang ada, beladiri merupakan salah satu olahraga prestasi yang berkembang di Indonesia (Nugraha et al., 2021)

Olahraga beladiri dapat membina jiwa/mental dan mengutamakan keberanian, kedisiplinan, kewaspadaan, rasa sosial, sportivitas/kejujuran, antisipasi, kepercayaan diri dan pengendalian emosi (Kamnuron et al., 2020). Beladiri merupakan olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh dalam bertanding dengan mempertahankan diri dari lawan untuk mendapat kemenangan (Nisa & Jannah, 2021), Olahraga beladiri adalah olahraga yang membutuhkan kontak fisik secara langsung dengan lawan menggunakan metode menyerang dan bertahan dari serangan yang dilakukan oleh lawan (Dewi & Jannah, 2019). Sedangkan seni bela diri merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan pertahanan diri secara fisik untuk mempertahankan derajatnya sehingga bermanfaat untuk masyarakat dan lingkungan sekitar (Rusmant et al, 2020). Olahraga beladiri termasuk kedalam olahraga keras karena melibatkan *fight full body contact* atau pertarungan yang melibatkan seluruh anggota tubuh, dengan menggunakan teknik tendangan, pukulan, bantingan, dan kunci yang dapat menyebabkan cedera besar (Amani & Priambodo, 2019). Olahraga beladiri banyak berkembang di Indonesia, salah satu olahraga yang berasal dari Indonesia yaitu pencak silat.

Pencak Silat merupakan salah satu warisan budaya Indonesia yang diwariskan sampai saat ini. Gerakan silat melibatkan semua anggota tubuh seperti tangan, kaki, dan badan sehingga jika dilakukan dengan tepat dan terarah tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani tetapi dapat meningkatkan keterampilan gerak seseorang. Pencak silat merupakan seni beladiri hasil karya bangsa Indonesia, dengan keterampilan beladiri yang fungsinya disesuaikan dengan kebutuhan dan menghadapi berbagai tantangan, terutama dari alam, binatang dan manusia (Ediyono & Widodo, 2019). Cabang olahraga pencak silat mengharuskan atletnya berkontak langsung dengan cara mempertahankan diri dari serangan lawan (Dewi & Jannah, 2019). pencak merupakan salah satu olahraga prestasi yang berkembang cepat di Indonesia.

Prestasi olahraga merupakan salah satu bentuk keterampilan seorang atlet dalam menyelesaikan tugasnya dalam berkompetisi untuk mencapai hasil yang optimal. Dalam dunia olahraga, salah satu keberhasilan pembangunan olahraga adalah dengan prestasi. Dengan kata lain prestasi merupakan indikator yang dapat digunakan untuk melihat keberhasilan dan tingkat pencapaian olahraga (Effendi, 2016). Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional bab 1 pasal 1 adalah “Membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Kompetisi menjadi tolak ukur dari pencapaian prestasi seseorang atlet bela diri pada tingkatan daerah, nasional atau internasional (Rosalina & Nugroho, 2020). Menurut (Adisasmito, 2007) ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal, yaitu faktor fisik, faktor teknik dan faktor psikologis. Psikologis berperan penting dalam pencapaian prestasi, 80% faktor kemenangan atlet ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). seorang atlet juga harus mampu dalam menghadapi respon dan tekanan, atlet akan dihadapkan dalam stimulus stress pada saat pertandingan (Ardini & Jannah, 2017).

Psikologi olahraga berperan penting dalam meningkatkan performa atlet, dengan cara membimbing atlet dalam teknik latihan mental, dengan begitu atlet akan mampu mengelola kondisi psikologinya (Irwanto & Romas, 2019). Dengan kata lain, psikologi olahraga berperan untuk membantu seseorang agar mampu mengoptimalkan prestasinya. Untuk mencapai prestasi yang maksimal tidak hanya keterampilan teknik dan fisik, tetapi terdapat aspek-aspek lainnya untuk menunjang keberhasilan atlet, salah satunya yaitu aspek-aspek psikologis atlet. Terdapat dua objek dalam psikologis olahraga yaitu, *Sport Performance* dan aspek psikososial (Ilham, 2021). Aspek psikologi meliputi aspek motivasi, kontrol kecemasan, konsentrasi, persiapan mental, pentingnya tim, dan kepercayaan diri (Dimiyanti et al., 2013). Metode keterampilan psikologis dalam meningkatkan performa olahraga adalah *self talk*, penetapan tujuan (*goal setting*), dan imajeri mental (Hidayat, 2010).

Keberhasilan dan kegagalan pemain dalam mendapatkan poin saat kompetisi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan mental. Para pelatih meyakini bahwa tidak kurang dari 50% keberhasilan dalam olahraga di tentukan oleh mental (Algani, 2018). Psikologis memiliki peranan penting untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan, psikologis termasuk dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi (Handayani, 2019). Menurut Dongoran et al., (2019), atlet harus memiliki keterampilan psikologis dan moral yang dibutuhkan oleh olahraga yang ditekuninya untuk berprestasi. Baik dan buruknya penampilan atlet terletak pada tingkat keterampilan psikologis yang baik lebih penting dari fisik, taktik dan teknik (Nopiyanto et al., 2019). Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis memiliki peranan yang sangat penting untuk keberhasilan prestasi seorang atlet. Namun, selain faktor psikologis terdapat faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan prestasi seorang atlet yaitu faktor jenis kelamin. Jenis kelamin dan level atlet merupakan variabel untuk menentukan keterampilan psikologis, baik ketika latihan ataupun kompetisi (Hidayat et al., 2023). Dalam olahraga faktor jenis kelamin menjadi salah satu penyebab keikutsertaan dalam olahraga, laki-laki secara umum termotivasi karena faktor kompetisi, kebugaran, tantangan dan kekuasaan. Sedangkan perempuan, termotivasi karena faktor penampilan, kesehatan, dan sosial (Sindik, 2015).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa ada perbedaan karakteristik psikologis atlet laki-laki dengan perempuan. Atlet laki-laki baik dalam mengontrol emosinya dan relaksasi sedangkan atlet perempuan kurang baik dalam mengontrol emosi dan relaksasi (Katsikas et al., 2009). Atlet laki-laki memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan atlet perempuan (Parnabas et al., 2015). Semakin tinggi tingkat kecemasan seorang atlet maka semakin besar dampak negatif terhadap performa, seorang atlet yang dapat mengendalikan kecemasannya maka akan memberikan pengaruh positif terhadap performanya (Supriyatna et al., 2019). Kecemasan dapat berdampak terhadap ketangguhan mental seorang atlet. Ketangguhan mental atlet laki-laki dan perempuan secara psikologis berbeda, disebabkan karena atlet laki-laki lebih unggul dalam kepercayaan diri, imagery, tingkat motivasi, pengendalian sifat, pengendalian visual, energy positif (Murod & Jannah, 2021). maka dapat disimpulkan bahwa atlet laki-laki masih mendominasi dan terdapat perbedaan karakteristik psikologis antara atlet laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan penjelasan diatas terdapat perbedaan psikologis atlet laki-laki dan perempuan. Maka penelitian ini akan dilaksanakan pada Siswa-Athlet Pencak Silat di

Kabupaten Subang yang ditinjau dari jenis kelamin untuk mengetahui perbandingan psikologis siswa-atlet laki-laki dan siswa-atlet perempuan.

KAJIAN TEORI

Karakteristik psikologis setiap atlet nampaknya memiliki konsekuensi yang berbeda disetiap sudut kehidupan yang mereka jalani. Karakteristik merupakan ciri atau sifat yang berkemampuan untuk memperbaiki kualitas hidup (Rahman, 2013). Kondisi Psikologis merupakan keadaan diri seorang individu, seperti sikap dan perilaku seseorang yang dapat memengaruhi pengambilan keputusan terhadap suatu masalah yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis (Riyadiningsih, 2015).

Berdasarkan dua pendapat diatas dapat dipahami bahwa karakteristik psikologi merupakan karakter atau tingkah laku individu dalam mengatur tingkah laku untuk memperbaiki kualitas hidupnya. terdapat beberapa hal yang harus ditingkatkan untuk meningkatkan prestasi atlet, salah satunya yaitu pelatihan mental. Pelatihan mental dalam olahraga pencak silat harus dilakukan secara sistematis, bertahap serta berkesinambungan. Atlet Pencak Silat diperkirakan memiliki reaksi emosional yang tinggi dalam bertanding.

Menurut Sukadiyanto, (2015), reaksi emosional adalah terjadinya perubahan tingkat kegairahan yang dapat memudahkan atau justru menghambat keinginan seseorang untuk berperilaku atau bertindak. Sesuai dengan penjelasan Fahmi & Budiani, (2013), bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang atlet Pencak Silat untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek psikologis memiliki peran penting terhadap performa atlet. Seorang atlet harus memiliki aspek psikologis yang bagus, sehingga diperlukannya pelatihan mental bagi atlet secara sistematis dan berkesinambungan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Desain Cross Sectional Study*. Pada desain ini Peneliti membandingkan dua atau lebih objek pada kelompok partisipan berdasarkan kategori tertentu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 siswa-atlet pencak silat sekolah yang berasal dari Kabupaten Subang, yang terdiri dari 32 siswa-atlet laki-laki dan 32 siswa-atlet perempuan. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh, dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini memiliki beberapa karakteristik antara lain berusia antara 12-17 tahun, pengalaman latihan antara 2-5 Tahun, terdaftar sebagai siswa-atlet di Perguruan silat atau sekolah aktif yang ada di Kabupaten Subang dan berlatih sebanyak 3 kali dalam satu minggu.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)*. Instrumen ini digunakan untuk mengetahui karakteristik keterampilan psikologis siswa-atlet Pencak silat. Kuesioner tersebut mengungkap enam aspek karakteristik keterampilan psikologis dengan 43 item pertanyaan dengan rincian

berbagai aspek sebagai berikut: Motivasi sebanyak 7 item pertanyaan, kepercayaan diri sebanyak 8 item pertanyaan, kontrol kecemasan sebanyak 8 item pertanyaan, persiapan mental sebanyak 6 item pertanyaan, pentingnya tim sebanyak 6 item pertanyaan konsentrasi sebanyak 8 item pertanyaan.

Proses penelitian dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut: menentukan populasi dan sampel untuk penelitian, mengumpulkan data penelitian melalui skala *The Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) dengan menggunakan google form, menganalisis, mengasosiasikan, merumuskan kesimpulan, dan mengimplikasi hasil penelitian. Pengumpulan data dilakukan kurang lebih 4 minggu, dimulai dari minggu pertama sampai akhir minggu keempat bulan Januari 2024. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *Software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 27.0. data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan uji independent T-test dengan tujuan untuk menguji perbedaan antara aspek psikologis siswa-atlet pencak silat laki-laki dan siswa-atlet pencak silat perempuan.

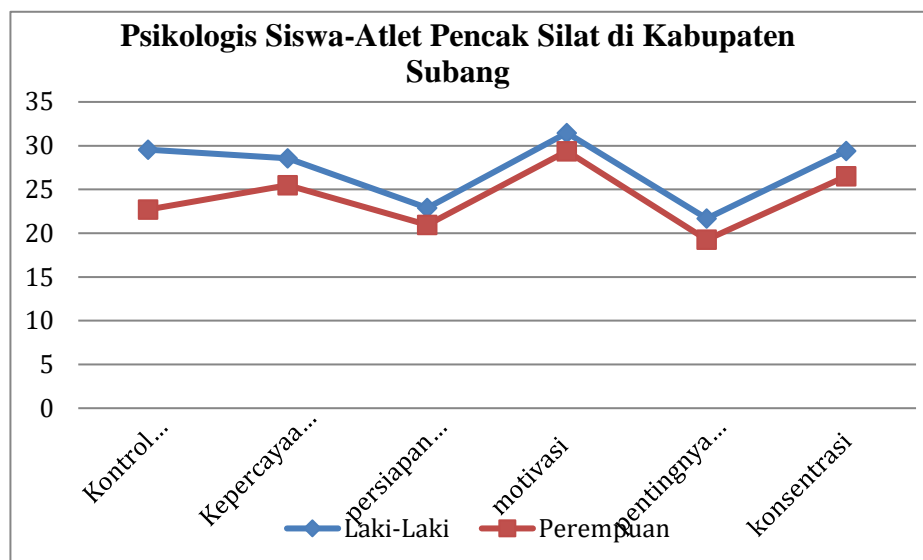
HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini, yakni data hasil tes psikologis atlet pencak silat di Kabupaten Subang (Tabel 1).

Tabel 1.
Karakteristik Psikologis atlet pencak silat di Kabupaten Subang

No	Aspek Psikologis	Total			Jenis Kelamin					
		Skor	M	SD	Laki-Laki			Perempuan		
					Skor	M	SD	Skor	M	SD
1	Kontrol Kecemasan	26,14	3,27	6,94	29,56	3,70	5,89	22,71	2,84	6,24
2	Kepercayaan Diri	27,03	3,38	4,25	28,56	3,57	4,26	25,50	3,19	3,69
3	Persiapan Mental	21,94	3,66	2,91	22,90	3,82	2,96	20,96	3,49	2,53
4	Motivasi	30,42	4,35	3,17	31,46	4,50	3,32	29,37	4,20	2,66
5	Pentingnya Tim	20,47	3,41	3,13	21,68	3,61	3,10	19,25	3,21	2,67
6	Konsentrasi	27,95	3,49	3,75	29,40	3,68	2,99	26,50	3,31	3,90
	Jumlah	126,00	21,56	24,15	163,56	22,88	22,52	144,29	20,24	21,69

Data yang telah diperoleh dari penelitian ini disajikan dalam bentuk skor, rata-rata dan standard deviasi berdasarkan jenis kelamin (tabel 1). pada tabel 1, diketahui rata-rata keseluruhan aspek psikologis siswa-atlet pencak silat (Skor = 126,00; M = 21,56; SD = 24,15). Dengan rata-rata aspek psikologis siswa-atlet laki-laki (Skor = 163,56; M = 22,88; SD = 22,52) dan rata-rata aspek psikologis siswa-atlet perempuan (Skor = 144,29; M = 20,24; SD = 21,69). Rata-rata skor yang diperoleh siswa-atlet laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan siswa-atlet perempuan.



Gambar 1. Psikologis Atlet Pencak Silat Putra dan Putri di Kabupaten Subang

Pada gambar 1 merupakan gambaran psikologis siswa-atlet pencak silat di Kabupaten Subang yang dijabarkan secara deskriptif, kemudian dilakukan analisis data pada karakteristik psikologis siswa-atlet pencak silat berdasarkan jenis kelamin dan selanjutnya dibuatkan grafik.

Tabel 2.

Hasil Uji Independent t-test siswa-atlet laki-laki dan perempuan			
No	Aspek Psikologis	t hitung	Hasil Uji Independent t-test
1	Kontrol Kecemasan	4,508	p = 0,001
2	Kepercayaan Diri	3,069	p = 0,003
3	Persiapan Mental	2,810	p = 0,007
4	Motivasi	2,783	p = 0,007
5	Pentingnya Tim	3,364	p = 0,001
6	Konsentrasi	3,343	p = 0,001

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui psikologis atlet pencak silat berdasarkan jenis kelamin dengan uji t yakni *independent sampel t test*. Kriteria Hipotesis uji t (*independent t test*) sebagai berikut: H_a : Ada perbedaan karakteristik keterampilan psikologi atlet pencak silat ditinjau berdasarkan jenis kelamin. H_o : Tidak Ada perbedaan karakteristik keterampilan psikologi siswa-atlet pencak silat ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Kerriteria uji t test dapat ditentukan sebagai berikut : jika nilai sig > 0,05 maka H_a diterima dan jika nilai sig < 0,05 maka H_o diterima. (Tabel 2).

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 2 diketahui bahwa nilai sig uji t (*Independent Sample t Test*) atlet pencak silat ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada aspek kontrol kecemasan , dengan nilai thitung = 4,508, dimana nilai sig. 0,001 < 0,05 maka H_o ditolak, maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kontrol kecemasan pada siswa-atlet pencak silat yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Pada aspek kepercayaan diri, dengan nilai thitung = 3,609, dengan nilai sig. 0,003 < 0,05 maka H_o ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kepercayaan diri pada siswa-atlet pencak silat yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin

Pada aspek persiapan mental, dengan nilai thitung = 2,810, dimana nilai sig. 0,007 < 0,05 maka H_o ditolak, maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang

signifikan persiapan mental pada siswa-atlet pencak silat berdasarkan jenis kelamin. Pada aspek Motivasi, dengan nilai thitung = 2,783, dimana nilai sig. $0,007 < 0,05$ maka H_0 ditolak, maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan motivasi siswa-atlet pencak silat yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Selanjutnya pada aspek Pentingnya tim, dengan nilai thitung = 3,364, dengan nilai sig. $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak, maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan aspek pentingnya tim siswa-atlet pencak silat yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Pada aspek konsentrasi, dengan nilai thitung = 3,343, dimana nilai sig. $0,001 < 0,05$ maka H_0 ditolak, maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan aspek konsentrasi siswa-atlet pencak silat yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji perbedaan aspek psikologis siswa-atlet pencak silat ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Untuk mencapai tujuan tersebut peneliti mengumpulkan data dalam bentuk survey terhadap 64 siswa-atlet pencak silat di Kabupaten Subang. Hasil analisis yang dilakukan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap aspek psikologis siswa-atlet pencak silat laki-laki dan siswa-atlet pencak silat di Kabupaten Subang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada cabang olahraga bola voli, ditemukan perbedaan aspek psikologis antara atlet laki-laki dengan atlet perempuan (Pulungan & Dimiyati, 2019). Terdapat perbedaan karakteristik psikologis antara atlet laki-laki dengan perempuan, atlet laki-laki lebih baik dalam mengontrol emosi dan relaksasi dibandingkan dengan perempuan (Katsikas et al., 2009). Ada perbedaan antara pemain laki-laki dengan perempuan seperti kepercayaan diri perempuan lebih rendah dari laki-laki.

Hasil penelitian lain menyatakan bahwa internalisasi kecemasan dan kesalahan lebih banyak dilakukan oleh perempuan dibandingkan dengan atlet laki-laki. Kecemasan lebih banyak dialami oleh atlet perempuan, penyebab tingginya kecemasan tersebut karena terdapat fluktuasi kadar estrogen dan progesterone yang lebih tinggi dibandingkan atlet laki-laki (Selpamira & Roepajadi, 2022).

Namun, ditemukan juga hasil penelitian yang berbeda dengan hasil penelitian ini. Tidak ada perbedaan yang signifikan karakteristik psikologis atlet SEA Games Indonesia yang ditinjau dari cabang olahraga individu berdasarkan jenis kelamin (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Pada dasarnya laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan yang sama, maka perbedaan terhadap keduanya tidak perlu dilakukan (Septiani & Purwanto, 2020). Perbedaan tersebut tergantung terhadap apa yang dimiliki oleh setiap atlet (Uyar et al., 2022). Program pendampingan atau intervensi kepada siswa-atlet tidak perlu membedakan jenis kelamin (Tanjung. H, et al., 2023).

Sesuai dengan hasil penelitian ini, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan dari perspektif jenis kelamin. Dengan kata lain Jenis kelamin memberikan pengaruh terhadap psikologis siswa-atlet pencak silat. Hasil penelitian ini memberikan informasi terkait dengan pengembangan psikologis ketika proses latihan. Program pendampingan atau pembinaan perlu dibedakan berdasarkan jenis kelamin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa psikologis siswa-atlet pencak silat berdasarkan Jenis Kelamin, siswa-atlet pencak silat laki-

laki dan siswa-atlet pencak silat perempuan memiliki psikologis yang berbeda secara signifikan. Siswa-atlet laki-laki memiliki psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan siswa-atlet perempuan. Implikasinya, proses pembinaan dan pengembangan psikologis siswa-atlet pencak silat dapat dilakukan dengan mempertimbangkan kategori jenis kelamin. Untuk para peneliti berikut, dapat melakukan penelitian dalam bentuk intervensi, bagaimana mengintegrasikan psikologis atlet sebagai variabel yang harus diintegrasikan dalam proses latihan, sehingga hasilnya dapat lebih terpercaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Rahman. (2013). Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu Dan Pengetahuan Empirik. Jakarta: rajawali pers.
- Algani, P. W. (2018). *Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli*. 06(01), 93–101.
- Amani, M., & Priambodo, A. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan Mengikuti Olahraga Beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 241–244.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2), 6–10.
- Dimiyanti, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat. *Jurnal Psikologi*, 40(2), 143–158.
- Dongoran, M., Nopiyo, Y., Saputro, D., & Nugroho, A. (2019). *Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes (Study on Indonesian Training Camp athletes)*. 383(Icss), 124–128. <https://doi.org/10.2991/icss-19.2019.210>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3), 10–14. <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Fahmi, M. H., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan antara kecemasan dengan ketepatan floating overhand serve bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di ma negeri rengel kabupaten tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–12.
- Haris Nugraha Tanjung, Yusuf Hidayat, B. H. (2023). *Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa-Athlet Sekolah Bola*. 8(April), 1–4. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i1>
- Hidayat, Y. (2010). *Model Persamaan Struktural Teoretis Sport PERFORMANCE: Analisis-Sintesis Perspektif Psikologis dalam Cabang Olahraga Bulutangkis*. 2(1), 28–40.
- Hidayat, Y., Yudianta, Y., Rahayu, N. I., Carsiwan, Hambali, B., & Kusnaedi. (2023). Use of the Test of Performance Strategies for Athletes: Gender and Levels of Athletes Analysis. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(3), 604–611. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110313>
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Juara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394>
- Katsikas, C., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of Greek

- track and field athletes: *Journal Biology of Exercise*, 5(1).
<https://doi.org/10.4127/jbe.2009.0023>
- Lilik Sudarwati Adisasmito. (2007). *Mental Juara modal atlet berprestasi*. Rajagrafindo Persada.
- Murod, A. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketanggihan mental atlet ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA “X.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9).
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketanggihan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin The psychological characteristics of Indonesian Sea Games athletes in terms of sports and sex. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76.
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik psikologis atlet sea games indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim. *Sporta Sainatika*, 4(2), 27–46.
- Nugraha, R. I. A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas ASAD Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 281–294. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.17857>
- Parnabas, V., Julinamary Parnabas, & Antoinette Mary Parnabas. (2015). The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance among Taekwondo Athletes. *European Academic Research*, 2(11), 14729–14734.
- Pulungan, K. A., & Dimiyati, D. (2019). The psychological skill characteristics of Indonesian volleyball players reviewed based on gender and position. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2), 279.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i2.13178
- Riyadiningsih, H. (2015). Faktor Determinan Kondisi Psikologis Individu Dalam Pengambilan Keputusan. *Jurnal Pro Bisnis*, 8(2), 15–27.
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- Rusmant, Ginanjar, A., & Ramadhan, R. (2020). Kondisi fisik atlet PPLPD bela diri tarung derajat kabupaten Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 18–27.
- Selpamira, D. A., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 21–30.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48082>
- Septiani, D. R., & Purwanto, S. E. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Hasil Belajar Matematika Berdasarkan Gender. *JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, 6(1), 141. <https://doi.org/10.30998/jkpm.v6i1.7526>
- Sindik, J. (2015). *Is the sport motivation a continuum? The example of female athletes. October*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3667.2724>
- Sukadiyanto. (2015). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi (Yogyakarta)*, 33(1), 50–62.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.7085>

- Supriyatna, Y., Kusmaedi, N., Hidayat, Y., & Hambali, B. (2019). Regression Equation Model of Motivation, Self-Confidence, and Anxiety Variables in Mastering Badminton Games Learning Outcome Test. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 111–117. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.18677>
- Uyar, Y., Gentile, A., Uyar, H., Erdeveciler, Ö., Sunay, H., Míndrescu, V., Mujkic, D., & Bianco, A. (2022). Competition, Gender Equality, and Doping in Sports in the Red Queen Effect Perspective. *Sustainability (Switzerland)*, 14(5), 1–8. <https://doi.org/10.3390/su14052490>