

## **Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat IPSI Bojonegoro Menuju Porprov Jawa Timur 2025**

**Rosilia Avinda Agustin S<sup>1\*</sup>, Achmad Rizanul Wahyudi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, INDONESIA

\*Corresponding Author: achmadrizanul@unesa.ac.id

---

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat yang tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Bojonegoro dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (porprov) Jawa Timur tahun 2025. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam performa atlet, terutama dalam menghadapi kompetisi besar seperti Porprov. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat yang masuk dalam pemusatan latihan IPSI Bojonegoro untuk persiapan Porprov Jatim 2025, yang berjumlah 14 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling, sampel yang dipilih terdiri dari 9 atlet putra dan 5 atlet putri yang akan bertanding di kategori laga dan jurus dengan kriteria tertentu, yaitu atlet yang terdaftar dalam tim Porprov Bojonegoro dan memiliki pengalaman kompetisi sebelumnya. Instrumen yang digunakan berupa angket kepercayaan diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori tinggi, dengan persentase sebesar 64% dengan jumlah atlet 9, sementara 36% berada pada kategori sedang dengan jumlah 5 atlet, dan 0% pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas atlet pencak silat IPSI Bojonegoro memiliki kesiapan mental yang baik dalam menghadapi Porprov Jatim 2025.

**Kata kunci:** kepercayaan diri, atlet, pencak silat, IPSI Bojonegoro, Porprov Jatim 2025

---

## **The Confidence Level of IPSI Bojonegoro Pencak Silat Athletes Ahead of the 2025 East Java Provincial Sports Week**

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of self-confidence of pencak silat athletes who are members of the Indonesian Pencak Silat Association (IPSI) in Bojonegoro Regency in facing the 2025 East Java Provincial Sports Week (Porprov). Self-confidence is one of the psychological factors that plays an important role in an athlete's performance, especially when facing major competitions such as the Porprov. This study uses a quantitative descriptive method with a survey approach. The sample in this study consisted of all pencak silat athletes who were included in the IPSI Bojonegoro training camp in preparation for the 2025 East Java Porprov, totaling 14 people. The sample selection was conducted using total sampling technique, consisting of 9 male athletes and 5 female athletes who will compete in the laga and jurus categories with specific criteria, namely athletes who are registered in the Bojonegoro Porprov team and have previous competition experience. The instrument used was a self-confidence questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results of the study showed that most athletes had a high level of self-confidence, with a percentage of 64% (9 athletes), while 36% had a moderate level of self-confidence (5 athletes), and 0% had a low level of self-confidence. These findings indicate that the majority of IPSI Bojonegoro pencak silat athletes are mentally prepared to face the 2025 East Java Provincial Sports Week.*

**Keywords:** self-confidence, athletes, pencak silat, IPSI Bojonegoro, East Java Provincial Games 2025

---

### **PENDAHULUAN**

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari kebudayaan asli bangsa Indonesia. Sebagai bagian integral dari warisan budaya Indonesia, pencak

silat berkembang seiring dengan perjalanan sejarah dan evolusi masyarakat. Saat ini, seni bela diri ini telah mengalami keterikatan pengenalan yang signifikan di seluruh wilayah Indonesia, bahkan mulai dikenal dan dipraktikkan secara luas di negara-negara tetangga yang memiliki akar budaya Melayu. Istilah pencak silat terdiri dari dua unsur kata, yaitu pencak dan silat. Kata pencak mengacu pada gerakan dasar dalam bela diri yang diatur oleh peraturan teknis (Fajriyudin & Aminudin, 2020).

Adapun faktor yang sangat berpengaruh yakni kepercayaan diri. Pentingnya kepercayaan diri ini tidak bisa dipandang sebelah mata, karena ajang kompetisi besar seperti porprov, seorang atlet tidak hanya diuji kemampuannya secara fisik, tetapi juga kepercayaan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan. Perjalanan menuju kesuksesan di dunia olahraga tidaklah mudah, khususnya bagi para atlet pencak silat yang akan berlaga di Porprov Jawa Timur 2025. Prestasi dalam dunia olahraga tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan teknik semata, melainkan juga dipengaruhi secara signifikan oleh kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri merupakan kemampuan individu untuk meyakini kompetensinya dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu secara efektif, termasuk dalam konteks pertandingan. Dalam olahraga pencak silat yang sarat dengan aspek kompetitif dan tekanan emosional, kepercayaan diri menjadi modal psikologis penting bagi seorang atlet untuk mencapai performa optimal.

Bojonegoro sebagai salah satu kabupaten yang aktif dalam pembinaan atlet pencak silat melalui IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) menunjukkan komitmen tinggi dalam menghadapi ajang besar seperti Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur 2025. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet masih menjadi tantangan tersendiri. Menurut (Akbar et al., 2023), tingkat kepercayaan diri saat bertanding memiliki korelasi positif dengan kualitas performa atlet pencak silat. Penelitian ini menekankan bahwa pembinaan psikologis harus dilakukan sejak awal, bukan hanya menjelang kompetisi.

Studi lain oleh (Santika et al., 2022) yang dilakukan di perguruan Putra Garuda menunjukkan bahwa pencak silat mengandung nilai-nilai pembentuk karakter seperti percaya diri, ketekunan, dan resiliensi yang terbentuk melalui latihan rutin dan nilai-nilai perguruan. Namun, mereka juga mencatat bahwa kepercayaan diri atlet bisa menurun drastis ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih unggul.

Sehubungan dengan kecenderungan atlet yang memiliki kecemasan tinggi, penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat IPSI Kabupaten Bojonegoro, dan merumuskan langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kualitas mental mereka. Dengan pendekatan sistematis dan berdasarkan fakta, diperlukan harapan untuk menemukan solusi yang tepat untuk mengoptimalkan performa atlet dalam kompetisi berikutnya. Sebagaimana dengan alasan penelitian ini dilakukan terhadap atlet yang sedang mengalami masa transisi dari atlet remaja ke dewasa serta ajang PORPROV Jawa Timur 2025 ini menjadi event pertama pada kategori dewasa.

Sebagaimana disampaikan oleh salah satu pelatih IPSI Kabupaten Bojonegoro dalam hasil wawancara, mayoritas atlet saat ini sedang mengalami masa transisi dari kategori remaja ke dewasa. Hal ini menjadi tantangan tersendiri, sebab PORPROV Jawa Timur 2025 menjadi event pertama yang mereka ikuti di kategori dewasa, sehingga memerlukan adaptasi tidak hanya dalam aspek teknik dan strategi, tetapi juga kesiapan mental dan emosional untuk bersaing di level yang lebih tinggi.

## METODE

Bagian Jenis metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, untuk mengetahui menggambarkan dan menjelaskan kesiapan mental atlet pencak silat IPSI Kabupaten Bojonegoro dalam menghadapi ajang Porprov Jawa Timur 2025. Populasi penelitian kali ini adalah seluruh atlet pencak silat yang tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Bojonegoro. Pengambilan sampel dalam penelitian kali ini dipilih terdiri dari 9 putra dan 5 atlet putri yang akan bertanding di kategori laga dan jurus dengan kriteria tertentu, yaitu atlet yang terdaftar dalam tim Porprov Bojonegoro dan memiliki pengalaman kompetisi sebelumnya. Pada penelitian dilaksanakan di tempat latihan atlet Bojonegoro.

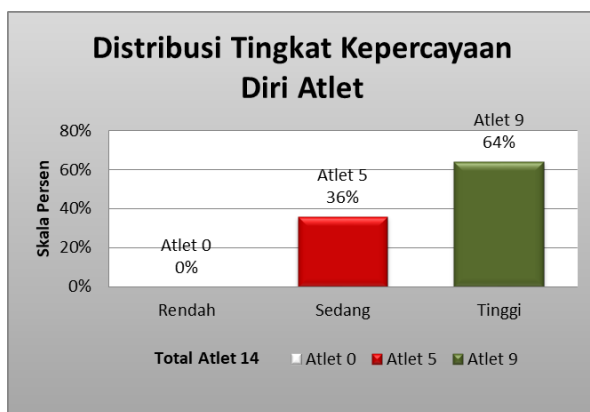
## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri atlet pencak silat yang tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Bojonegoro dalam rangka persiapan menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur tahun 2025. Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis penting yang dapat memengaruhi kesiapan dan performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket tertutup yang disusun berdasarkan indikator kepercayaan diri. Instrumen angket terdiri dari 35 item pernyataan yang terbagi menjadi dua bagian: aspek internal (X1–X20) dan aspek eksternal (Y1–Y15).

Responden dalam penelitian ini adalah 14 atlet pencak silat yang dipersiapkan untuk mewakili Kabupaten Bojonegoro dalam ajang PORProv Jawa Timur 2025. Setiap item diberikan skor menggunakan skala Likert 1–4. Hasil rekapitulasi data menunjukkan:

- Rata-rata skor kepercayaan diri internal (X): 54,29 (rentang skor minimum 41 dan maksimum 71).
- Rata-rata skor kepercayaan diri eksternal (Y): 51,57 (rentang skor minimum 43 dan maksimum 60).



Gambar 1. Distribusi Tingkat Kepercayaan Diri Atlet

Gambar 1 diatas menjelaskan bahwa distribusi tingkat kepercayaan diri atlet dan berdasarkan skor total, tingkat kepercayaan diri atlet diklasifikasikan menjadi tiga kategori dilihat dengan total atlet sebanyak 14 atlet dan dihitung menggunakan skala persen, yaitu:

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kepercayaan Diri Atlet

No.	Kategori	Skala Atlet	Skala Persen
1.	Tinggi	9	64%
2.	Sedang	5	36%
3.	Rendah	0	0%
	Jumlah	14	100%

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa secara umum, kondisi psikologis para atlet berada pada tingkat yang *positif* dan *stabil*. Mereka tampak memiliki keyakinan diri yang kuat dalam kemampuan mereka, sehingga mampu menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul menjelang kompetisi mendatang. Kepercayaan diri yang baik ini sangat penting karena dapat meningkatkan kinerja atlet, membantu mereka tetap fokus, termotivasi, dan mampu *stres* dengan efektif saat bertanding. Dengan demikian, kondisi yang berikut ini menjadi salah satu bahwa para atlet telah mempersiapkan diri secara mental dengan baik, yang pada akhirnya dapat memberikan kontribusi *positif* terhadap hasil dan pencapaian mereka dalam ajang kompetisi tersebut.

## PEMBAHASAN

### a. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet pencak silat IPSI Bojonegoro memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam menghadapi Porprov Jawa Timur 2025. Berdasarkan analisis deskriptif, rata-rata skor aspek internal (kepercayaan diri pribadi) sebesar 54,29 dan aspek eksternal (dukungan lingkungan) sebesar 51,57 dari skor maksimum 60. Menurut tingkat kepercayaan diri yaitu keyakinan yang kuat serta kesadaran yang mendalam akan kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh setiap individu atlet merupakan faktor penting yang memungkinkan mereka untuk mencapai keberhasilan dan prestasi maksimal ketika menghadapi berbagai tantangan dan tekanan dalam situasi pertandingan.

Kepercayaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kepercayaan diri untuk menanggulangi perasaan negatif yang dirasakan atlet, terutama ketika menghadapi pertandingan sehingga atlet pelajar dapat mencapai prestasinya secara maksimal. Aspek internal, seperti keyakinan terhadap kemampuan diri, kesiapan tampil, dan kontrol emosi, memiliki kontribusi dominan terhadap tingkat kepercayaan diri atlet. Hasil ini selaras dengan teori Bandura tentang self-efficacy, yang menyatakan bahwa kepercayaan diri individu berperan besar dalam menentukan performa optimal.

Penelitian (Akbar et al., 2023) juga menegaskan bahwa kepercayaan diri atlet berkorelasi positif dengan performa tanding mereka. Kepercayaan diri internal mencerminkan kondisi psikologis dalam diri atlet yang meliputi keyakinan terhadap kemampuan, kesiapan tampil, kontrol emosi, dan optimisme dalam pertandingan.

### b. Peran Dukungan Eksternal dalam Pembinaan Kepercayaan Diri

Selain faktor internal, dukungan eksternal dari pelatih, lingkungan latihan, dan rekan satu tim turut meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini didukung oleh temuan (Nisa & Jannah, 2021), yang menyebutkan bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial memiliki kontribusi signifikan dalam menjaga ketangguhan mental atlet. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan pembinaan mental yang menyeluruh harus mencakup dimensi internal dan eksternal. Meski mayoritas atlet menunjukkan kepercayaan diri tinggi yaitu 60%, terdapat sekitar 40% atlet yang berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa pembinaan mental belum sepenuhnya optimal untuk semua atlet. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Santika et al., 2022; Saputro, 2023) yang

menyebutkan bahwa transisi dari kategori remaja ke dewasa dapat memicu kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri jika tidak dibekali dengan latihan mental yang memadai. Hal ini sependapat dengan saat kecemasan meningkat, tingkat konsentrasi atlet cenderung menurun. Sebaliknya, jika kecemasan menurun, konsentrasi atlet akan meningkat.

Hal ini menayangkan bahwa kecemasan berperan sebagai gangguan internal yang mempengaruhi fokus atlet. Atlet dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan mengalami banyak rangsangan yang menarik perhatiannya. Akibatnya, atlet kesulitan melakukan seleksi perhatian terhadap rangsangan yang diterima dari inderanya, sehingga konsentrasinya mudah terpecah.

Dalam konteks ini, latihan seperti mental *imagery* dan *self-talk positif* sangat penting. (Hadian et al., 2024) membuktikan bahwa penggunaan teknik visualisasi mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan atlet. Sejalan dengan Strategi ini dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh pelatih untuk memastikan kesiapan mental para atlet menuju Porprov Jawa Timur 2025. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembinaan kepercayaan diri atlet pencak silat harus dilakukan secara holistik, dengan memperhatikan faktor internal (keyakinan diri, pengalaman, pengendalian emosi) dan eksternal (dukungan sosial, lingkungan latihan). Hal ini sejalan dengan kajian teori dan hasil penelitian sebelumnya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai tingkat kepercayaan diri para atlet pencak silat yang tergabung dalam IPSI Bojonegoro dalam rangka persiapan menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa para atlet tersebut menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa para atlet memiliki kesiapan mental yang matang dan stabil, yang merupakan faktor penting dalam menghadapi tekanan serta tantangan kompetisi di tingkat provinsi. Kepercayaan diri yang kuat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet selama berlangsungnya ajang Porprov. Dengan modal mental yang baik tersebut, para atlet diharapkan mampu menampilkan penampilan terbaik dan meraih prestasi optimal, sehingga dapat membawa nama baik daerah pada ajang olahraga bergengsi tersebut.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas berkat-Nya dalam menyelesaikan penelitian ini. Saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih seberhasil-berhasilnya kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi dalam perjalanan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang olahraga pencak silat. Terima kasih.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, A., Oktavianus, I., Yudi, A. A., Cahyani, F. I., & Kurniawan, R. (2023). Kepercayaan diri atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Barat. *Jurnal Patriot*, 5(3), 174–183. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.965>
- Fajriyudin, M., & Aminudin, R. (2020). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Pondok Pesantran

Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51-59., 2020(1), 51–59.  
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>

Hadian, A. M., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). *Penerapan Latihan Mental Imagery MG-M terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Remaja*. 14(4), 223–229.

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.

Santika, I. M. P., Budaya Astra, I. K., & Suwiwa, I. G. (2022). Studi Etnografi Serta Nilai-Nilai Pendidikan Karakter pada Perguruan Pencak Silat Putra Garuda di Desa Anturan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(2), 51–65. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i2.49050>

Saputro, D. V. (2023). Survei Tingkat Anxiety dan Kepercayaan Diri di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 240–245. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.50625>