



## Profil Kepercayaan Diri Atlet Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional

Barata Yuda<sup>1</sup>, Ipang setiawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article History

Received : 20 Februari 2024  
Accepted : Maret 2024  
Published : Juni 2024

### Keywords

Athlete; Confidence; National; Profile;

### Abstrak

Fokus penulisan ini adalah profil kepercayaan diri atlet pada pekan olahraga mahasiswa nasional. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana profil kepercayaan diri atlet pencak silat menuju prestasi nasional. Desain penulisan pada tugas akhir ini adalah laporan yang mendeskripsikan profil kepercayaan diri atlet pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional dan perjalanan prestasi penulis. Penulisan ini mendeskripsikan profil pribadi penulis serta pendeskripsian profil kepercayaan diri pribadi penulis sebagai atlet nasional cabang pencak silat pada pekan olahraga mahasiswa nasional dari awal merintis prestasi hingga sekarang. Perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia saat ini sudah berjalan cukup baik dan berkembang dengan cepat sehingga penulis juga selalu berusaha mengikuti perkembangan dengan tetap memperhatikan kemampuan dan kepercayaan diri. Hasil penyesuaian tersebut akan menghasilkan prestasi yang baik dengan harapan menjadikan inspirasi bagi para atlet maupun pembaca umum untuk mentuk menciptakan atau mencapai suatu prestasi.

### Abstract

*The focus of this research is the level of student self-confidence towards the national student sports. The aim of this research is to find out and describe the level of self-confidence of pencak silat athletes towards national achievement. This research method uses qualitative research methods. This method was chosen because the data source comes from personal experience and is confirmed by photo documentation. The design in writing this thesis is a case study because the researcher observes an event that originates from himself and then puts it into this writing. This research describes the author's personal profile as well as a description of the author's personal level of self-confidence as a national athlete in the pencak silat branch from the beginning of his pioneering achievements until now. The development of pencak silat sports in Indonesia is currently going quite well and is developing quickly so that the author always tries to keep up with developments while still paying attention to ability and self-confidence. The results of these adjustments will produce good achievements with the hope of inspiring athletes and general readers to create or achieve achievements.*

### How To Cite:

Yuda, B., & Setiawan, I., (2024). Profil Kepercayaan Diri Atlet Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 18-32

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak – anak, remaja, dewasa, laki – laki, maupun wanita, olahraga sebagai kegiatan yang sistematis yang bertujuan untuk mendorong, membina potensi jasmani, rohani dan sosial (Zulva & Raharjo, 2022). Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Perkembangan olahraga sekarang ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, terutama dengan banyaknya jenis cabang olahraga yang dapat dilakukan sesuai dengan minat dan bakat serta setiap manusia memiliki tujuan masing-masing dalam melakukan kegiatan olahraga (Hanifah & Setiawan, 2015). Olahraga merupakan sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan (sejahtera jasmani dan sejahtera rohani) manusia itu sendiri (Sembiring, Tangkudung, Yusmawati, & Widiastuti, 2018).

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan atau satu upaya yang dilakukan oleh setiap manusia dalam kehidupan, yaitu untuk membentuk manusia yang sehat secara jasmani dan rohani yang disertai watak kepribadian disiplin dan sportifitas yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas. Sehat dan bugar merupakan kebutuhan paling dasar bagi manusia. Sehat adalah kebutuhan dasar bagi segala aktivitas kehidupan. Jadi sehat harus dipelihara dan bahkan ditingkatkan (Bangun, 2006).Olahraga merupakan salah satu kebutuhan atau upaya yang dilakukan tiap manusia dalam kehidupan, yaitu guna untuk membentuk manusia yang sehat baik secara jasmani ataupun rohani yang diiringi dengan watak kepribadian disiplin

dan sportifitas untuk membentuk manusia yang berkualitas (Khafid Maulana & Setiawan, 2020).

Pencak silat merupakan olahraga yang memiliki ragam teknik yang digunakan dalam pertanddingan. Adapun teknik dalam pencak silat yaitu: kuda-kuda, sikap pasang, Langkah, teknik bela-an, serangan, redaman, jatuhan, tangkapan dan teknik dasar tahanan terhadap bantingan. Menurut (Ulfah & Walton, 2019) Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap lingkungan sekitar demi mencapai kelarasan hidup yang baik serta meningkatkan keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Sedangkan menurut (Yolanda, Sepriani, & Handayani, 2020) pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan fisik, dengan kata lain fisik yang prima sangat besar pengaruhnya terhadap pesilat untuk meraih prestasi dan beberapa faktor lainnya yang mendukung seperti halnya ukuran tubuh, bentuk luar, struktur komponen dalam tubuh, kekuatan daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, enzim, keseimbangan, dan hormon. Pencak silat adalah cabang olahraga berasal dari Indonesia sebagai bentuk warisan nenek moyang yang berkembang dengan sangat pesat, serta memiliki tujuan mengarah pada pembelaan diri, kesehatan, prestasi, dan kebugaran bagisetiap orang yang melakukannya (Setyawan & Setiawan, 2022).

Perkembangan pencak silat saat ini cenderung mengarah pada olahraga prestasi dengan tingkat kompetisi yang tinggi. Oleh karena itu, setiap atlet selalu didorong untuk berlatih meningkatkan keterampilannya dalam kegiatan prestasi olahraga dan selalu memasukkan unsur kompetisi yang diakhiri

dengan penilaian “menang/kalah” dari pihak-pihak yang terlibat dalam permainan. Prestasi dari seorang atlet pencak silat tentunya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan potensi atlet secara terencana dan berjenjang.

Olahraga adalah segala aktifitas atau kegiatan yang dapat mendorong, mengembangkan serta membina potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang (Santika, 2015). Olahraga prestasi menjadi salah satu wadah untuk mencapai prestasi karena memiliki tujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dalam bidang olahraga. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal pada cabang-cabang olahraga, dari mulai tingkat daerah, nasional hingga internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya, tentunya diatas rata-rata non atlet (Saputra & Subagio, 2017).

Olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan bangsa Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga seperti mengadakan pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan (Andriawan & Irsyada, 2022). Prestasi para atlet pada dasarnya tidak lepas dari kerja keras yang dilakukan untuk mencapai kesuksesan. Upaya-upaya kerja keras tersebut bisa bermacam-macam bentuknya, baik secara fisik melalui latihan untuk memaksimalkan keterampilan dan teknik permainan, maupun persiapan secara psikologis sebagai mental juara yang terus berkembang agar tidak cepat menurun sehingga berdampak pada

menurunnya kualitas atlet itu sendiri.

Prestasi para atlet pada dasarnya tidak lepas dari kerja keras yang dilakukan untuk mencapai kesuksesan. Upaya-upaya kerja keras tersebut bisa bermacam-macam bentuknya, baik secara fisik melalui latihan untuk memaksimalkan keterampilan dan teknik permainan, maupun persiapan secara psikologis sebagai mental juara yang terus berkembang agar tidak cepat menurun sehingga berdampak pada menurunnya kualitas atlet itu sendiri.

Menurut Lauster dalam (Nisa & Jannah, 2021) kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi dalam pertandingan maupun latihan para atlet. Kepercayaan diri yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri atlet menjadi lebih percaya pada kemampuan sendiri, baik saat latihan maupun saat bertanding. Kepercayaan diri yang disebutkan oleh Lauster dalam Siregar (2020) adalah kepribadian yang memiliki keyakinan pada kemampuan dirisendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif, dan bertanggung jawab serta bersifat rasional.

Kepercayaan diri seorang atlet pencak silat sangat penting dalam pencapaian prestasinya (Siregar, 2020). Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan ketika bertanding. Berdasarkan uraian tersebut dapat dilihat bahwa para atlet pencak silat dalam memaksimalkan hasil pertandingan selain diperlukan kesiapan fisik dan teknik, tentunya juga diperlukan adanya dukungan sosial dan mental yang positif agar tidak mengalami kekhawatiran dalam bertanding sehingga akan memperoleh kesuksesan prestasi. Kepercayaan diri secara umum merupakan keyakinan pada dirisendiri

untuk mampu mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk mencapai prestasi maksimal sebagai atlet, dan berguna untuk menjaga kemampuan terbaik yang dimiliki sehingga atlet tersebut tetap menampilkan performa terbaik. Kepercayaan diri sebagai rasa percaya pada kemampuan diri bahwa mampu mencapai prestasi atau target tertentu bagi seorang atlet. Sehingga atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki kontrol diri yang baik, dan sebaliknya jika seorang atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup maka akan mudah mengalami kecemasan.

Hal tersebut selaras dengan kondisi penulis yang berlatar belakang seorang atlet pencak silat sejak tahun 2012 yang memulai latihan pencak silat di perguruan persinas Asad yang ada di kabupaten Wonosobo, Jawa tengah. Hingga saat ini, penulis telah berhasil menjadi atlet dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XVI tahun 2019 di Jakarta dengan perolehan medali emas dan POMNAS XVII tahun 2022 yang dihelat di Padang, Sumatera Barat, dengan perolehan medali perak. Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional tersebut berada dalam naungan Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI). Selain kejuaraan POMNAS, penulis juga telah berhasil memenangkan medali perunggu dalam ajang perlombaan Pekan Olahraga Nasional pada tahun 2021 yang diselenggarakan di Papua.

Beberapa prestasi di bidang pencak silat yang penulis telah peroleh tersebut tentunya dengan melewati banyak hal yang tidak mudah. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Putra & Komaini (2021) bahwa seorang atlet untuk meraih prestasi tertinggi pastinya diperlukan proses merangkak dari bawah hingga ke puncak prestasi.

Proses tersebut selain membutuhkan latihan fisik, juga diperlukan semangat dan motivasi serta rasa percaya diri yang tinggi untuk melangkah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi dalam olahraga timbul dari dalam diri dan dari luar (Setiawan & Kurniawan, 2023). Selain motivasi dan sikap percaya diri, dukungan dari pihak eksternal tentunya juga turut andil dalam membentuk semangat penulis dalam meraih setiap prestasi. Salah satunya adalah dengan diadakannya program akselerasi kelulusan mahasiswa berprestasi. Hal tersebut berdasarkan peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang No. 5 Tahun 2022 yaitu dari surat edaran pemberlakuan tugas akhir pada tanggal 28 April 2022 tentang pernyataan adanya dukungan program MBKM (Merdeka Belajar-Kampus Merdeka) dan mengakselerasi kelulusan mahasiswa berprestasi. Berdasarkan peraturan Rektor tersebut, penulis termasuk dalam kriteria karya ilmiah dari kategori mendapat juara tingkat Nasional dengan jenis lomba bela diri pencak silat. Oleh karena itu, penulis bermaksud membuat tugas akhir dengan judul "Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Menuju POMNAS".

## **METODE**

Desain penulisan pada tugas akhir ini adalah menggambarkan perjalanan prestasi atlet dan mendeskripsikan profil kepercayaan diri atlet pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional, Dimana penulis mengikutinya sebanyak 2 kali pada tahun 2019 dan 2022 dengan perolehan medali yang berbeda, hal itu kemudian di deskripsikan pada tugas akhir ini untuk mengetahui bagaimana kepercayaan diri atlet selama mengikuti kejuaraan tersebut dan mengapa terjadinya

penurunan hasil perolehan medali selama mengikuti kejuaraan pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional. Lokasi penulisan dalam tugas akhir ini adalah seluruh tempat dari pengalaman dan peristiwa yang menjadi bagian perjalanan prestasi dari penulis dimulai dari tingkat daerah hingga tingkat nasional. Fokus penulisan ini adalah mendeskripsikan profil pribadi penulis serta pendeskripsian profil kepercayaan diri pribadi penulis sebagai atlet nasional cabang pencak silat dari awal merintis prestasi hingga sekarang. Data dan sumber data dalam penulisan skripsi ini berasal dari pengalaman pribadi yang dikuatkan dengan dokumentasi pribadi dan beberapa referensi ilmiah terkait.

Analisis pada Penulisan tugas akhir ini adalah beberapa indikator yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri atlet yaitu Kondisi Fisik, Mental, Psikis dan juga lingkungan. Hal ini digunakan untuk menganalisis bagaimana Tingkat kepercayaan diri penulis pada kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional.

### **1. Indikator kepercayaan diri**

Dalam setiap pertandingan khususnya di cabang olahraga Pencak silat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas dan performa atlet, baik dari segi teknis maupun non-teknis, salah satunya ialah Kepercayaan Diri atlet. Kepercayaan diri atlet sendiri meliputi beberapa faktor dimana satu diantara lainnya saling berkaitan dan berpengaruh, faktor-faktor tersebut ialah.

#### **1. Kondisi fisik**

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi (Nurhidayah & Graha, 2017)

Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan". Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Hardiansyah, 2018).

#### **2. Psikologi/Kecemasan**

Ketika atlet mengikuti kompetisi berbagai tekanan dirasakan oleh atlet pelajar, mulai dari sering mengalami kecemasan dan seringkali melihat nama lawan serta tingkatan pengalaman bertanding lawannya. Hal tersebut menyebabkan psikologis atlet terganggu. Sehingga membuat atlet pelajar memiliki keraguan terhadap kemampuan dirinya sendiri. Dampaknya membuat atlet pelajar tidak maksimal dalam bermain dikarenakan kepercayaan diri atlet pelajar menurun.

Psikologi olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan sport performance atlet. Caranya adalah dengan membimbing atlet melakukan berbagai teknik latihan mental. Dengan melakukan latihan-latihan mental, atlet akan mampu mengelola kondisi psikologisnya sendiri, baik berupa menurunkan tingkat aspek "negatif", seperti stres atau kecemasan, maupun meningkatkan aspek "positif" seperti kepercayaan diri. Psikologi Olahraga khususnya yang berkaitan dengan proses mental emosional atlet menjadi faktor yang semakin menentukan dalam

pembinaan dan peningkatan performa atlet penulis.

(Nisavinea & Kusuma, 2021).

Menurut Prawitama & Aulia (2020) atlet harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi, karena kepercayaan diri merupakan model utama untuk mencapai keberhasilan dalam berprestasi serta dapat mempertahankan kemampuan terbaiknya, sehingga atlet pelajar dapat menampilkan penampilan yang maksimal dalam berkompetisi.

Kecemasan dapat dibedakan menjadi *somatic*, *worry*, dan *concentration disruption*. setiap kecemasan ini sangat mempengaruhi performa atlet dalam perlombaan. kecemasan yang pertama yaitu *somatic*, berupa unsur fisiologis yang terkait dengan gairah otonom, gejala negatif seperti perasaan yang gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, denyut jantung yang cepat, dan telapak tangan berkeringat. *Somatic* ini mampu mengindikasikan kecemasan seseorang dalam mempengaruhi perubahan fisiologis pada atlet.

Penelitian terkait kecemasan juga dilakukan pada atlet PON Aceh untuk mengkaji mengenai kecemasan (Zulfan Maulana & Khairani, 2017). Metode penelitian yang digunakan merupakan kuantitatif dalam jenis kausal komparatif. Subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak 60 atlet dengan 30 atlet dari aktivitas olahraga *body contact* dan 30 atlet dari aktivitas olahraga non *body contact*. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu tidak adanya perbedaan tingkat kecemasan antar atlet yang ditinjau dari jenis aktivitas olahraganya. Hal ini yang menjadikan dasar bagi penelitian kali ini untuk lebih memberikan fokus pada tingkat kepercayaan diri, karena faktor kecemasan juga mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atlet yang dialami

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi emosional seseorang merasa tertekan dengan ada atau tidaknya sebab yang jelas hingga berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri atlet. Jika dikaitkan dengan aspek psikososial atlet dengan *performance*-nya, kita dapat melihat misalnya apa yang biasa atlet lakukan saat tekanan kompetisi semakin tinggi. Apakah atlet tersebut menjadi semakin termotivasi dan tergugah seiring meningkatnya tekanan, atau merasakan kecemasan berlebih sehingga sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri akan kemampuannya sendiri? Semua respon atau reaksi atlet terhadap situasi kompetisi mencerminkan kebiasaannya. Di sini, psikologi olahraga berperan membantu atlet untuk mengganti kebiasaan lama yang mengganggu *performance* atlet dengan kebiasaan baru yang lebih positif dan produktif dalam menghadapi situasi kompetisi.

#### 1. Mental

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama ia menampilkan performa olahraganya. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan (Loehr, 1982). Berdasarkan pengertian tersebut, maka pelatihan mental diartikan sebagai latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan

mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan. Selain mental yang kuat didukung juga dengan kemauan yang besar untuk berusaha memberikan yang terbaik selama bertanding juga dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri atlet selama bertanding, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal.

## 2. Lingkungan

Rasa percaya diri itu terbentuk dan mempunyai fungsi yang positif dalam kehidupan seseorang. Telah diketahui bahwa pengertian utama dari percaya diri adalah keyakinan atas kemampuan diri sendiri dalam melaksanakan sebuah tugas. Sikap percaya diri selain berfungsi membantu seorang atlet olahraga berprestasi dalam lapangan juga berfungsi dalam membantu meraih kesuksesan di kehidupannya sehari-hari. Seorang manusia dalam menjalani kehidupan tidak bisa lepas dari orang lain. Dalam kehidupan seorang manusia merupakan makhluk sosial, artinya keberlangsungan hidup kita tidak bisa lepas dari keberadaan orang lain. Untuk dapat menyatu dan terjalin hubungan yang baik maka rasa percaya diri memegang peranan penting dalam kesuksesan seseorang dalam menjalani sebuah kehidupan.

Faktor lingkungan atau dapat dikatakan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari dapat berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri seorang atlet, karena dapat dilihat dari kehidupan sehari-hari maka dapat juga digambarkan bagaimana atlet itu selama bertanding. Kesimpulannya bahwa keterampilan atlet baik itu *skills* (kemampuan kaitannya motorik) maupun

*knowledge* (pengetahuan) akan muncul dan bisa dioptimalkan selaras dengan sikap percaya diri yang dimiliki. Apabila seorang atlet memiliki *skills* dan *knowledge* tinggi tapi tidak memiliki sikap percaya diri yang baik maka dua keterampilan tersebut tidak akan bisa muncul secara maksimal, Hal itu akan berpengaruh dalam performa pertandingan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penulisan ini adalah bagaimana profil kepercayaan diri atlet pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional, yang mana dilihat dari hasil POMNAS yang diikuti penulis sebanyak 2 kali pada tahun 2019 dan tahun 2022.

### 1. Profil Kepercayaan Diri Atlet pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional

Kepercayaan diri memiliki kaitan yang erat dengan *self-efficacy*. Bandura (1997) menyatakan *self-efficacy* adalah penilaian mengenai seberapa baik seseorang dapat menampilkan perilaku yang dibutuhkan untuk mengatasi situasi atau tugas tertentu. Dalam dunia olahraga istilah *self-efficacy* lebih dikenal dengan sebutan *sport-confidence*. Vealey (1986) mendefinisikan *sport-confidence* sebagai keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk berhasil dalam olahraga.

Menurut Singer (dalam Setyobroto, 2005), percaya diri adalah perasaan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang harus dilakukan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka kepercayaan diri diartikan sebagai tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil pada situasi olahraga tertentu.

Penulis mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS)

sebanyak 2 kali selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang, POMNAS yang pertama yaitu pada tahun 2019 dimana kejuaraan tersebut diselenggarakan di Jakarta. Penulis menyiapkan betul semua persiapan untuk menghadapi kejuaraan tersebut baik dari segi fisik, teknik, taktik dan strategi tak lain mempersiapkan kepercayaan dirinya dengan harapan dapat membawa pulang medali emas serta membanggakan nama baik almamater. Dengan berjuang sungguh-sungguh dan maksimal, usaha dan juga doa pada ajang tersebut penulis mendapatkann medali Emas. Karena dalam menghadapi kejuaraan tersebut kondisi penulis benar-benar bagus baik dari segi fisik, teknik, mental dan juga lingkungan sehingga dalam menghadapi kejuaraan tersebut dapat tampil dengan maksimal dan kepercayaan diri penulis tidak mudah goyah. Kemudin pada ajang Pekaan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) berikutnya pada tahun 2022 yang diselenggarakan di Padang, Sumatra Barat penulis Kembali ikut andil dalam mengikuti untuk membawa nama baik Jawa Tengah dan Kampus Universitas Negeri Semarang, tentu saja persiapan yang matang disiapkan penulis dan selalu tampil semaksimal mungkin untuk memberikan *performance* yang terbaik, namun dalam pertandingan ini penulis hanya mendapatkan medali Perak karena mengalami cedera pada *engkle* kaki kirinya sehingga mengganggu peformanya dan tampil tidak maksimal selama pertandingan di babak final.

Beberapa indikator yang dapat memperngaruhi kepercayaan diri atlet yang penulis ambil yaitu Kondisi Fisik, Menurut Ghufron dalam Murni (2020) menyatakan bahwa "Apabila kondisi fisik seseorang berubah

maka kepercayaan diri seseorang tersebut juga akan berubah." Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlit, bahkan dapat dikatakandasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Pratama, 2015).

Psikologis/kecemasan, Ketika atlet mengikuti kompetisi. Berbagai tekanan dirasakan oleh atlet, mulai dari sering mengalami kecemasan dan seringkali melihat nama lawan serta tingkatan pengalaman bertanding lawannya ketika kondisi psikologis menurun, perasaan cemas lebih rentan untuk dialami. Sedangkan untuk percaya diri, bisa dkatakan sebagai salah satu aspek psikologis yang penting dan perlu dimiliki oleh orang yang ingin berhasil. Dengan kata lain, percaya diri adalah aspek psikologis yang berupa keyakinan individu mengenal kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas dengan baik (Said dan Jannah, 2018).

Mental, Behnke, Tomczak, Kaczmarek, Komar, dan Gracz (2019), mengatakan bahwa dalam penelitian psikologi olahraga telah mengungkapkan bahwa latihan mental sangat penting dalam pengembangan kepercayaan diri atlet.

Menurut Mardhika dan Dimiyati (2015), latihan mental adalah unsur yang begitu penting hampir disemua cabang olahraga. Dengan demikian latihan mental perlu mendapat perhatian yang sangat penting untuk kesiapan mental atlet itu sendiri, karena dalam pemeliharaan dan pengembangan mental tidak bisa dilakukan secara terpisah agar keseimbangan latihan mental dan teknik sejalan dengan program latihan. Latihan mental adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan.



Lingkungan, Terbentuknya tingkat kepercayaan diri atlet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal biasanya dipengaruhi oleh konsep diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup sedangkan faktor eksternal di pengaruhi oleh lingkungan. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu menghasilkan prestasi yang gemilang kalau tidak didukung oleh mental ataupun kondisi psikis yang baik (Gunarsa dkk, 1996). yang mana sebenarnya satu sama lain sama berkaitan, maka dapat disimpulkan penyebab menurunnya rasa kepercayaan diri penulis ialah karena mengalami cedera sehingga hal tersebut menyebabkan kondisi fisiknya terganggu karena tidak dapat bergerak dengan maksimal, kemudian juga karena cedera tersebut dapat mempengaruhi psikis penulis karena akan timbul rasa cemas, ragu-ragu sebelum dan selama pertandingan. hal tersebut juga berpengaruh pada kondisi mental penulis dalam pertandingan dengan kondisi cedera.

## **2. Perjalanan prestasi pencak silat**

### **2.1 Perjalanan Pencak Silat Usia Dini (10-12 Tahun)**

Saya masih ingat jelas ketika pertama kali belajar olah raga pencak silat. Saat itu, saya masih duduk di bangku kelas lima Sekolah Dasar. Awalnya, saya belajar pencak silat karena merupakan warisan turun temurun dari keluarga saya. Sejak kecil, saya sering melihat ayah dan kakak saya berlatih dan bersaing di ajang-ajang pencak silat. Meskipun awalnya hanya belajar karena kebiasaan dan tradisi keluarga, seiring berjalannya waktu saya mulai merasa tertarik dan menyukai olahraga ini. Saya merasa terdorong untuk terus mengembangkan kemampuan saya dan memperoleh prestasi yang lebih baik dari generasi sebelumnya. Saya belajar dari

pengalaman ayah dan kakak saya serta terus berlatih untuk meningkatkan teknik dan keterampilan saya dalam pencak silat.

Saat masih duduk di bangku kelas lima Sekolah Dasar, saya memutuskan untuk mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat kabupaten di bidang olahraga pencak silat. Meskipun saya baru terjun di dunia silat dan hanya memiliki waktu yang singkat untuk berlatih, saya merasa yakin dan percaya diri untuk mengikuti kejuaraan tersebut. Saya mengikuti beberapa tahapan seleksi dan akhirnya berhasil lolos untuk mengikuti kejuaraan POPDA tingkat kabupaten. Pada saat itu, saya merasa sedikit khawatir karena masih kurang pengalaman dan persiapan yang cukup. Namun, saya tidak menyerah dan tetap berusaha semaksimal mungkin dalam setiap latihan dan persiapan.

Saat tiba di hari pertandingan, saya merasa sangat tegang dan gugup. Namun, semangat untuk memenangkan pertandingan lebih besar dari rasa gugup tersebut. Saya tampil dengan kemampuan terbaik yang saya miliki dan berusaha untuk mengaplikasikan semua teknik dan keterampilan yang telah saya pelajari.

Akhirnya, usaha saya membuahkan hasil dan saya berhasil meraih medali perak di kejuaraan POPDA Kabupaten. Walaupun tidak meraih medali emas, prestasi yang saya raih cukup memuaskan karena saya meraihnya dengan latihan yang singkat dan persiapan yang minim. Keberhasilan ini memotivasi saya untuk terus berlatih dan mengembangkan kemampuan saya dalam dunia silat. Pengalaman ini juga mengajarkan saya tentang arti penting dari persiapan yang matang dan latihan yang konsisten. Saya belajar bahwa dengan tekad yang kuat, semangat yang tinggi, dan usaha yang

keras, kita dapat mencapai hasil yang baik dan membanggakan. Saya berharap untuk terus berlatih dan mengembangkan kemampuan saya dalam dunia silat serta meraih prestasi yang lebih baik lagi di masa depan.

## **2.2 Perjalanan Pencak Silat Usia Praremaja (12-14 Tahun)**

Setelah meraih medali perak di kejuaraan POPDA tingkat kabupaten saat masih duduk di kelas 5 SD, semangat dan motivasi saya untuk terus berlatih dan mengembangkan kemampuan olah raga pencak silat semakin meningkat. Saya tidak hanya belajar dari pelatih dan anggota keluarga, tetapi juga mencari referensi dan informasi tentang teknik dan strategi olah raga pencak silat dari berbagai sumber. Ketika saya naik ke jenjang SMP, saya kembali memutuskan untuk mengikuti kejuaraan POPDA. Saya mulai berlatih dan mempersiapkan diri dengan lebih serius lagi. Saya berlatih setiap hari dengan fokus pada teknik dan keterampilan yang harus saya kuasai dalam olah raga pencak silat. Saya juga memperbaiki pola makan dan menjaga kondisi fisik agar tetap prima dalam proses latihan. Pada akhirnya, kerja keras dan dedikasi saya dalam berlatih terbayar lunas. Saya berhasil meraih medali emas pada kejuaraan POPDA tingkat SMP di tingkat provinsi pada tahun 2015. Kemenangan tersebut memberikan kebanggaan dan kepuasan tersendiri bagi saya, karena saya merasa berhasil menghasilkan sesuatu dari hasil kerja keras dan usaha yang saya lakukan selama ini.

Prestasi yang saya raih dalam kejuaraan POPDA tingkat SMP tersebut memberikan motivasi dan semangat baru dalam diri saya untuk terus berlatih dan memperbaiki kemampuan olah raga pencak silat saya. Saya yakin bahwa dengan terus berlatih dan berusaha

keras, saya dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi lagi di masa depan. Oleh karena itu, saya berkomitmen untuk terus mengembangkan kemampuan saya dalam olah raga pencak silat dan memberikan kontribusi yang lebih besar bagi diri saya, keluarga, dan bangsa Indonesia.

## **2.3 Perjalanan Pencak Silat Usia Remaja (14-17 Tahun)**

Saat masuk jenjang SMA, saya termasuk dalam kategori remaja dalam pencak silat. Saya mencoba mengikuti POPDA di tingkat kabupaten. Namun, pada saat itu saya gagal karena melakukan pelanggaran terhadap lawan. Tentunya, kegagalan ini membuat saya sedikit kecewa, tetapi saya tidak menyerah. Berbekal kemenangan medali emas yang saya peroleh di tahun sebelumnya, kemudian membawa saya untuk mendapat panggilan mengikuti seleksi masuk atlet PPLP Jawa Tengah. Seleksi dilakukan di GOR Jatidiri Semarang, dan membuahkan hasil yaitu diterima masuk PPLP pada bulan Juni tahun 2016. Saya merasa sangat bersyukur karena diterima masuk PPLP Jawa Tengah. Hal tersebut menjadikan saya mendapatkan kesempatan untuk belajar dan berlatih di bawah pelatihan yang profesional dan berkualitas selama kurang lebih 2 bulan. Pelatihan ini benar-benar memberikan saya banyak pengetahuan baru, teknik-teknik yang lebih baik, dan juga semangat yang lebih tinggi untuk terus berkembang dalam dunia pencak silat. Setelah melalui proses pelatihan yang cukup panjang, pada bulan Agustus 2016 saya mengikuti kejuaraan tingkat nasional yang bertempat di Jakarta. Kegiatan ini merupakan momen yang sangat ditunggu-tunggu oleh semua atlet yang mengikuti pelatihan di PPLP, termasuk saya.

Saya berhasil memenangkan kejuaraan dan meraih medali emas. Tentunya, keberhasilan ini menjadi motivasi besar bagi saya untuk terus berlatih dan berjuang dalam dunia pencak silat. Dan kemenangan ini merupakan kemenangan pertama saya pada kejuaraan tingkat nasional.

Setelah meraih medali emas pada kejuaraan nasional di Jakarta, saya merasa semakin termotivasi untuk terus mengembangkan kemampuan dalam pencak silat. Pada tahun 2017, saya mengikuti kejuaraan nasional antar PPLP yang berlangsung di Nusa Tenggara Barat. Saya Bersama tim PPLP Jawa Tengah sangat bersemangat untuk mengikuti kejuaraan ini dengan optimis membawa juara umum. Alhamdulillah, dengan kerja keras dan latihan yang cukup intensif, saya Bersama tim berhasil memperoleh medali emas dan mendapatkan juara umum pada kejuaraan tersebut. Kemenangan ini membuat saya semakin percaya diri dan yakin bahwa saya bisa mencapai prestasi yang lebih besar lagi.

Beberapa bulan kemudian, saya mendapat kesempatan untuk bergabung dalam tim POPNAS. Saya merasa sangat senang dan bangga karena dapat menjadi bagian dari tim tersebut. Bersama dengan tim, kami berlatih dan mempersiapkan diri selama beberapa bulan untuk menghadapi kejuaraan POPNAS pada bulan September 2017. Dalam kejuaraan tersebut, Jawa Tengah menjadi tuan rumah dan kami memiliki tekad yang kuat untuk memberikan yang terbaik. Alhamdulillah, dengan kerja keras dan semangat yang tinggi, saya dan tim berhasil memperoleh medali emas dan juga menyabet juara umum 1.

#### **2.4 Perjalanan Pencak Silat di Universitas Negeri Semarang**

Pada tahun 2018 saya masuk ke kampus

Universitas Negeri Semarang, kemudian mulai aktif bergabung dengan UKM pencak silat, selama berlatih dengan UKM saya mendapatkan beberapa pengalaman baru, termasuk partner dan pelatih yang ada di UKM, akan tetapi fasilitas yang dimiliki UKM kurang memadai dari banyaknya mahasiswa yang ikut bergabung berlatih, mulai dari tempat latihan, matras dan peralatan latihan lainnya. Hal itu menurut saya kurang efektif untuk perkembangan atlet karena kurang efisiennya dalam berlatih. Akan tetapi hal itu tidak menghalangi saya dalam berlatih, disamping menambah jam latihan sendiri, saya sering bergabung berlatih bersama PPLP Jawa Tengah yang berada di Jatidiri Semarang.

Selang beberapa bulan mulai mempersiapkan diri untuk kejuaraan antar mahasiswa yaitu Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) namun sebelum itu saya harus mengikuti seleksi terlebih dahulu yang diadakan di UKM, setelah saya bisa lolos dari seleksi, selang beberapa bulan setelah terbentuknya Tim Pencak Silat Universitas, kemudian mengikuti POM rayon/ pembagian Wilayah yang didalamnya diikuti beberapa Kampus di Jawa Tengah, pada POM rayon ini hanya diambil Juara 1 dan juara II yang berhak mengikuti jenjang berikutnya yaitu POMPROV/ pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi, setelah mendapatkan juara POMPROV kemudian maju untuk mengikuti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS)

#### **2.5 Perjalanan Pencak Silat Usia Dewasa (17-35 Tahun)**

Pada bulan September 2018, saya mendapat panggilan masuk Pelaksanaan Pemusatan Latihan Nasional (Pelatnas) untuk mengikuti kejuaraan Invitation World

Championship yang diselenggarakan di India membuka peluang untuk masuk dalam tim Kashmir. Saya merasa sangat bangga dan bersyukur atas kesempatan ini, dan saya tahu bahwa saya harus mempersiapkan diri dengan baik untuk dapat berkompetisi di tingkat internasional.

Setelah berlatih dan mempersiapkan diri dengan baik, saya akhirnya berangkat ke India untuk mengikuti kejuaraan tersebut. Saya bertemu dengan para atlet dari berbagai negara dan merasa sangat terinspirasi oleh semangat dan kemampuan mereka. Meskipun saya merasa sedikit gugup, saya tetap berusaha memberikan yang terbaik dalam setiap pertandingan. Sayangnya, perjuangan saya harus berakhir di babak perempat final. Meskipun saya meraih hasil yang memuaskan, saya merasa sedikit kecewa karena saya berharap bisa melangkah lebih jauh lagi. Namun, saya sadar bahwa kekalahan ini adalah bagian dari proses belajar dan menjadi bagian dari pengalaman yang berharga bagi saya sebagai seorang atlet.

Setelah berhasil masuk ke dalam tim PraPON, saya masih harus terus berlatih untuk mempersiapkan diri menghadapi ajang PON. Persiapan ini tidak mudah, mengingat para peserta PON juga merupakan atlet-atlet terbaik dari berbagai provinsi di Indonesia. Namun, dengan tekad dan semangat yang kuat, saya terus berlatih dengan keras untuk bisa tampil maksimal di ajang PON nanti.

Selain fokus dalam persiapan PraPON, pada bulan Agustus 2019 saya juga mempersiapkan diri untuk mengikuti POMDA, yakni pekan olahraga mahasiswa tingkat daerah yang diadakan sebagai persiapan menjelang POMNAS. Pada ajang POMDA tersebut, saya berhasil meraih medali emas yang lantas

membuka peluang untuk masuk dalam tim POMNAS.

Tentu saja, menjadi anggota tim POMNAS adalah sebuah prestasi yang membanggakan. Namun, saya sadar bahwa persiapan untuk bisa tampil di ajang POMNAS tidaklah mudah. Persaingan yang dihadapi di ajang tersebut tentu sangat ketat, mengingat atlet-atlet dari berbagai universitas di seluruh Indonesia akan berkumpul dan saling bertanding. Untuk itu, saya tetap berusaha keras dalam berlatih dan meningkatkan kemampuan diri. Dengan semangat dan tekad yang kuat, saya berusaha untuk tampil maksimal dan membawa pulang medali untuk Universitas Negeri Semarang tempat penulis belajar dan juga untuk Provinsi Jawa Tengah.

Pada bulan November 2019, setelah mengikuti beberapa tahap seleksi dan berlatih keras, saya mengikuti kejuaraan PraPON. Meskipun telah memberikan penampilan terbaik, namun pada akhirnya saya hanya berhasil meraih medali perak karena gagal mengalahkan lawan dari tim Jakarta. Meski demikian, saya tetap mendapatkan kesempatan untuk mengikuti PON Papua tahun 2020. Hal ini dikarenakan, kualifikasi PON adalah peserta PraPON yang lolos pada perempat final. Sehingga penulis, yang telah lolos pada tahap PraPON, berhak untuk mewakili Jawa Tengah dalam ajang PON. Setelah meraih hasil yang memuaskan di berbagai kejuaraan tingkat daerah dan nasional, saya semakin termotivasi untuk terus berlatih dan berkompetisi di tingkat yang lebih tinggi.

Pada bulan Januari 2020 saya mengikuti *Training Center* (TC) untuk persiapan PON Papua 2020. TC persiapan PON Papua 2020 merupakan tahap penting bagi saya dan tim lainnya untuk

mempersiapkan diri dalam menghadapi PON Papua. Selama TC tersebut, saya melakukan berbagai latihan dan pembinaan dengan fokus pada teknik dan strategi pertandingan. Selain itu, saya juga melakukan pemantauan kesehatan dan nutrisi untuk menjaga kondisi fisik dan mental selama persiapan.

*Training Center* dilakukan selama beberapa bulan dengan intensitas latihan yang tinggi. Saya juga dibimbing oleh para pelatih yang sangat berpengalaman dan ahli di bidangnya. Selama TC, saya bersama dengan atlet-atlet lainnya diberikan materi tentang mental, teknik, dan taktik yang harus dikuasai agar mampu bersaing dengan atlet-atlet terbaik dari seluruh Indonesia. Persiapan yang dilakukan tidaklah mudah, tetapi saya selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik. Segala upaya dan perjuangan yang dilakukan akhirnya terbayar dengan hasil yang memuaskan di PON Papua 2021. Saya berhasil meraih medali perunggu meskipun gagal masuk ke babak final setelah kalah pada babak semifinal.

Bagi saya, meraih medali perunggu di PON Papua 2021 adalah sebuah prestasi yang sangat membanggakan. Hal ini mengukuhkan bahwa seluruh perjuangan dan kerja keras selama bertahun-tahun tidaklah sia-sia. Meskipun begitu, saya tetap berkomitmen untuk terus berlatih dan berjuang agar bisa memberikan prestasi yang lebih baik lagi di masa depan.

Setelah mengalami berbagai pengalaman pada ajang olahraga sebelumnya, pada bulan September 2022 penulis kembali terlibat dalam kejuaraan POMDA atau POMPROV, mewakili Universitas Negeri Semarang (UNNES). Dalam persiapan menuju ajang tersebut, penulis telah melakukan berbagai latihan dan mempersiapkan diri secara optimal agar dapat meraih hasil yang

memuaskan yakni menyabet medali emas.

Pada bulan November, penulis mengikuti kejuaraan POMNAS yang diselenggarakan di Padang, Sumatra Barat. Dalam kejuaraan tersebut, penulis kembali menunjukkan kemampuan dan potensinya sebagai atlet yang berbakat. Walaupun dalam pertandingan tersebut penulis mengalami cedera pada kaki kirinya, yang sempat mengganggu kepercayaan dirinya dalam bertanding, Namun, meski telah berusaha keras, pada detik-detik terakhir penulis gagal melakukan teknik jatuhnya yang mengakibatkan musuh mendapatkan nilai lebih dan membuat penulis hanya mampu meraih medali perak untuk UNNES. Meskipun demikian, penulis tidak kehilangan semangat dan tetap berjuang untuk terus meningkatkan kemampuannya dalam berolahraga. Dari pengalaman-pengalaman yang telah dilalui, penulis belajar bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Kegagalan adalah bagian dari proses untuk meraih kesuksesan di masa depan. Dengan belajar dari kegagalan, penulis semakin termotivasi untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuannya sebagai atlet yang handal.

Hal tersebut terjadi karena penulis Ketika mengikuti POMNAS XV di Padang sempat mengalami cedera serius pada *engkle* kiri, sehingga hal tersebut mempengaruhi kondisi fisik yang mengakibatkan kurang maksimal dalam pertandingan babak final, hal ini juga berpengaruh pada psikis/kecemasan penulis, karena kondisi kaki yang cedera sehingga mengganggu pikiran dan menyebabkan kecemasan sehingga tampil tidak maksimal, takut untuk berbuat sesuatu, takut akan mengecewakan orang lain dan takut kalah dalam pertandingan, oleh sebab itu pencapaian selama POMNAS XVI 2019

JAKARTA mendapatkan medali Emas & POMNAS XV 2022 PADANG mengalami penurunan yaitu mendapatkan medali Perak. Hasil tersebut tentu menjadi bahan evaluasi agar kedepannya dapat mengatasi rasa kepercayaan diri selama bertanding baik dalam kondisi apapun dan bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

## SIMPULAN

Perkembangan olahraga pencak silat di Indonesia saat ini sudah berjalan cukup baik dan berkembang dengan cepat sehingga penulis juga selalu berusaha mengikuti perkembangan dengan tetap memperhatikan kemampuan dan kepercayaan diri. Hasil penyesuaian tersebut akan menghasilkan prestasi yang baik dengan harapan menjadikan inspirasi bagi para atlet maupun pembaca umum untuk mentuk menciptakan atau mencapai suatu prestasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Pertandingan pada Atlet Bola Basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 5.
- Andriawan, Beni, & Irsyada, Roas. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 205–213. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53544>
- Andriawan, W., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. In *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* (Vol. 3, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Hanifah, Siti, & Setiawan, Ipang. (2015). Pembinaan Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Se-Kota Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(11).
- Hardiansyah, S. (2018). Kondisi Fisik Adalah Salah Satu Prasarat Yang Sangat Diperlukan Dalam Setiap Usaha Peningkatan Prestasi Seorang Atlet, Bahkan Dapat Dikatakan Dasar Landasan Titik Tolak Suatu Awal Olahraga Prestasi. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.
- Ihsan, N., Sepriadi, & Suwirman. (2018). Hubungan Status Gizi dan Motivasi Berprestasi dengan Tingkat Kondisi Fisik Siswa Pplp Cabang Pencak Silat Sumatera Barat. *Jurnal Sporta Saintika*, 3(1), 410–422. <https://doi.org/10.24036/sporta.v3i1.61>
- Latihan, P., Tangan, K. M., Kekuatan, D., Lengan, O., Akurasi, T., Bola, L., Dias, P., Asmarani, A., S. N., Setiawan, I., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2020). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* (Issue 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Muhammad Afif, U. (2016). 75 JPES 5 (2) (2016) *Journal of Physical Education and Sports HUBUNGAN KECEMASAN, PERCAYA DIRI DAN MOTIVASI TERHADAP KINERJA WASIT BOLA VOLI* Info Artikel. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Maulana, Khafid, & Setiawan, Ipang. (2020). Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Tunas Voka dan Bravo di Banjarnegara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 389–â.
- Maulana, Zulfan, & Khairani, Maya. (2017). Kecemasan bertanding pada atlet pon aceh berdasarkan jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106.
- Nisa, Khoirul, & Jannah, Miftakhul. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nisavinea, Nisavinea Dintuqatih, & Kusuma, Donny Wira Yudha. (2021). KEPRIBADIAN ATLET KARATE PPLOP JAWA TENGAH DARI SUDUT PANDANG GENDER. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 20–25.
- Nurhidayah, Dewi, & Graha, Ali Satia. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas

- Negeri Yogyakarta Kategori  
Tanding. *MEDIKORA*, 16(1).
- Psikologi, J. (n.d.).  
*PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL ATLET BELA DIRI Khoirul Nisa Miftakhul Jannah*.
- Putra, M. K., & Komaini, A. (2021). Validity and Reliability of Pencak Silat Straight Kick Test Instrument (ANQO Test). *Proceedings of the 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, 35, 244–246. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.053>
- Putra, P. P. K., & Wijono. (2021). Tingkat Motivasi Prestasi Atlet Pencak Silat Padepokan Pringgoloyo di Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 62–69.
- Santika, I. Gusti Putu Ngurah Adi. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan umur terhadap daya tahan umum (kardiovaskuler) mahasiswa putra semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali tahun 2014. *Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*, 1(1), 42–47.
- Saputra, Ahmad Faris Dwinanda, & Subagio, Irmantara. (2017). Manajemen Pembinaan Olahraga Prestasi KONI Kabupaten Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 2017.
- Sembiring, Heka Maya Maya Sari Br, Tangkudung, James, Yusmawati, Yusmawati, & Widiastuti, Widiastuti. (2018). Pengaruh kekuatan otot tungkai, kelentukan pinggang dan percaya diri terhadap keterampilan bantingan lengan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani DanOlahraga*, 17(1).
- Setiawan, Adi, & Setiawan, Ipang. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education andSport*, 3(2), 449–460.
- Setiawan, I., & Kurniawan, W. R. (2023). Identifying potential and talented athletes in Tarung Derajat: A psychological perspective test. *Journal Sport Area*, 8(2). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12605](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12605)
- Siregar, N. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri di PPLP Sumatera Utara*. Universitas Medan Area.
- Sudarji, S. (2017). HUBUNGAN ANTARA NOMOPHOBIA DENGAN KEPERCAYAAN DIRI. In *Jurnal Psikologi Psibernetika* (Vol. 10, Issue 1).
- Ulfah, Widati Amalin, & Walton, Erick Prayogo. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 89.
- Yolanda, Reza, Sepriani, Rika, & Handayani, Sri Gusti. (2020). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat Di Perguruan Sakato Semen Padang. *SportScience*, 20(1), 32–40.
- Zulva, Fina Malihatuz, & Raharjo, Agus. (2022). Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Sepaktakraw Pada Atlet Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLPD) Kabupaten Kendal 2022. *Indonesian Journal for Physical Education andSport*, 3(2), 412–423.