

Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi dan Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Cahya Paroman

Rifa Nur Afifah^{1,*}, Ervan Kastrena¹, Eneng Fitri Amalia¹

¹Universitas Suryakencana

*Corresponding Author: rfnuraa@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat motivasi berprestasi dan kepercayaan diri atlet pencak silat di Perguruan Cahya Paroman. Observasi awal dilakukan secara berkala selama satu bulan oleh peneliti dan pelatih pada sesi latihan rutin. Hasilnya menunjukkan bahwa beberapa atlet mengalami penurunan motivasi, yang ditunjukkan oleh kurangnya antusiasme, keterlambatan, dan partisipasi aktif dalam latihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik survei yang disebarkan kepada 50 atlet aktif untuk mengkaji lebih lanjut terhadap fenomena ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi untuk berprestasi berada dalam kategori tinggi, dengan 86% responden menyatakan "sangat setuju" dan "setuju" terhadap pernyataan yang mengukur aspek kepercayaan diri. Di sisi lain, kepercayaan diri juga tergolong tinggi, dengan 72% responden menyatakan "setuju" terhadap pernyataan yang mengukur aspek kepercayaan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua komponen psikologis tersebut sangat penting untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam sesi latihan dan kompetisi. Dalam hal ini diperlukan intervensi pelatihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknis tetapi juga mengembangkan motivasi dan kepercayaan diri secara sistematis melalui pendekatan psikologis dan sosial. Hasil dari penelitian ini bisa menjadi jembatan untuk pelatih dalam membuat rencana yang lebih komprehensif untuk memastikan bahwa semangat dan kinerja atlet tetap konsisten agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri; Motivasi Berprestasi; Pencak Silat

Received: 26 Mei 2025; Revised: 25 Jun 2025; Accepted: 30 Jun 2025; Available Online: 30 Jun 2025

1. PENDAHULUAN

Performa atlet dalam olahraga, termasuk pencak silat, dipengaruhi oleh dua komponen psikologis penting yakni motivasi dan kepercayaan diri. Senada dengan yang dikatakan (Ni et al., 2021) menyatakan bahwa, Psikologi olahraga berkontribusi pada peningkatan kinerja atlet. Pada pengamatan awal yang dilakukan secara berkala selama latihan reguler di Perguruan Cahya Paroman. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa motivasi beberapa atlet menurun. Faktor-faktor dari permasalahan fenomena tersebut ialah kurangnya semangat selama proses pelatihan dan kehadiran yang tidak konsisten. Temuan ini menandakan bahwa motivasi atlet cenderung bersifat situasional, meningkat menjelang pertandingan namun melemah saat masa persiapan. Selain itu, beberapa atlet menunjukkan keraguan terhadap kemampuannya, yang mencerminkan tingkat kepercayaan diri yang belum stabil.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang menggabungkan teknik pertahanan diri dan gerak ritmis. Pencak silat berkembang di negara-negara Asia Tenggara seperti Malaysia, Brunei Darussalam, dan Thailand, selain di dalam negeri, dan merupakan bagian dari budaya nasional (Ummah, 2019). Pada kenyataannya, pencak silat membutuhkan persiapan mental dan fisik yang seimbang. Oleh karena itu, pembinaan atlet tidak hanya berkonsentrasi pada penguasaan teknik, tetapi juga pada penguatan psikologis melalui dorongan untuk berprestasi dan meningkatkan kepercayaan diri.

Dorongan internal yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan, mempertahankan semangat belajar, dan melebihi capaian sebelumnya dikenal sebagai motivasi berprestasi (Kristanti & Jannah, 2022). Motivasi ini dapat berasal dari dalam diri (intrinsik), dari lingkungan sekitar (ekstrinsik), atau bahkan sama sekali tidak ada (amotivasi). Sementara itu (Barata Yuda, 2024) menyatakan bahwa, kepercayaan diri merupakan keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola tekanan kompetisi, mempertahankan fokus, dan memaksimalkan kinerja dalam situasi yang menuntut. Atlet yang percaya diri cenderung memiliki ketahanan psikologis yang kuat dalam menghadapi tekanan kompetitif.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa motivasi dan kepercayaan diri merupakan dua faktor kunci dalam meningkatkan performa atlet, seperti yang diungkapkan oleh (Dunan & Sulistiandari, 2023)

dalam penelitian mereka terhadap atlet karate Forki Lampung. Namun, hingga kini masih terbatas penelitian yang mengkaji kedua aspek tersebut secara simultan dalam konteks seni bela diri tradisional seperti pencak silat, khususnya di perguruan lokal seperti Cahya Paroman. Oleh karena itu, studi ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan pendekatan deskriptif berbasis data guna memperoleh pemahaman yang lebih kontekstual dan aplikatif.

Untuk menciptakan intervensi pelatihan yang lebih efisien, penelitian ini sangat penting untuk memahami kondisi motivasi dan kepercayaan diri atlet. Dalam jangka panjang, motivasi yang tidak stabil dan kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat pertumbuhan karakter dan kemampuan atlet. Oleh karena itu, untuk membuat program yang secara sistematis mempertimbangkan aspek psikologis, pelatih memerlukan pedoman ilmiah. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi tingkat motivasi berprestasi dan kepercayaan diri atlet pencak silat di Perguruan Cahya Paroman. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan program pelatihan yang berfokus pada peningkatan prestasi dan pembentukan karakter atlet yang konsisten, percaya diri, dan kompetitif dalam jangka panjang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Perguruan Pencak Silat Cahya Paroman dari 22 april hingga 22 Mei 2025. Metode kuantitatif dan deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran objektif tentang tingkat motivasi berprestasi dan kepercayaan diri para atlet. Penelitian ini melibatkan seluruh atlet yang berpartisipasi dalam kegiatan latihan dan kompetisi di perguruan tersebut. sampel pada penelitian ini berjumlah 50 atlet dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria seperti tingkat keterlibatan mereka dalam latihan rutin dan pengalaman bertanding mereka. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tertutup dengan skala Likert 1-5, yang terdiri dari 61 pernyataan. Pernyataan tersebut dibuat untuk mengukur dua faktor utama yakni kepercayaan diri dan motivasi berprestasi yang berdasarkan pada teori psikologi olahraga dan instrumen yang telah digunakan dalam penelitian terdahulu, masing-masing variabel diuraikan ke dalam beberapa indikator yang telah divalidasi.

Metode pengumpulan data dilakukan secara online, melalui penyebaran angket menggunakan Google Form ke seluruh responden melalui aplikasi WhatsApp. Metode ini dipilih karena sangat efektif dan memungkinkan untuk menjangkau seluruh atlet secara cepat. Selanjutnya, analisis statistik deskriptif berbasis persentase digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan dan distribusi respons untuk masing-masing indikator. Hasilnya disajikan dalam bentuk tabel dan diagram dan dimasukkan ke dalam lima kategori: sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah, dan sangat rendah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dari studi ini adalah Tingkat motivasi berprestasi dan kepercayaan diri atlet pencak silat cahya paroman berdasarkan indikator motivasi berprestasi: psikologi, dukungan orang tua, metode latihan, pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan. Dan indikator kepercayaan diri: persepsi diri, harga diri, keadaan fisik, pengalaman, Pendidikan, profesi, serta lingkungan. Studi ini dilaksanakan melalui online dengan cara menyebarkan kuesioner yang dibuat di google form dan linknya disebarakan melalui aplikasi whatsapp kemudian disebarakan kepara atlet.



Diagram 1. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat cahya Paroman

Tabel 1. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Cahya Paroman

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	24%
2	Tinggi	62%
3	Cukup	14%
4	Rendah	0%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang didapat, dari 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 12 responden (24%) menunjukkan *sangat setuju* bahwa mereka memiliki motivasi berprestasi dalam pencak silat. Sebanyak 31 responden (62%) berada dalam kategori *setuju*. Sementara itu, 7 responden (14%) *ragu-ragu* terkait motivasi berprestasinya dalam pencak silat. Tidak terlihat adanya responden yang memilih kategori *tidak setuju* maupun *sangat tidak setuju*, dengan masing-masing persentase sebesar 0%. Dengan demikian, seluruh atlet menunjukkan kecenderungan motivasi berprestasi yang positif terhadap pencak silat.

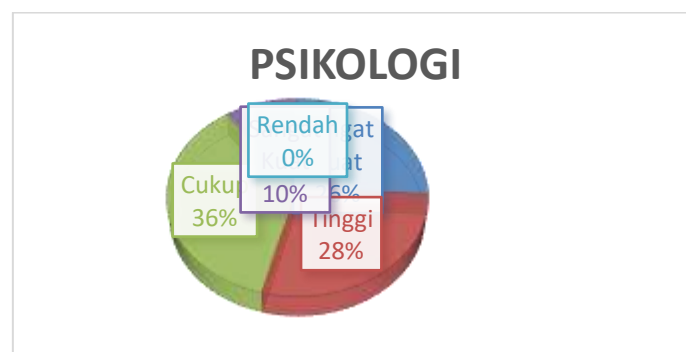


Diagram 2. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Psikologi

Tabel 2. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Psikologi

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	26%
2	Tinggi	28%
3	Cukup	36%
4	Rendah	10%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang didapat, dari total 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 13 responden (26%) menunjukkan dalam kategori *sangat setuju* terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat. Terdapat 14 responden (28%) menunjukkan *setuju*, sementara 18 responden (36%) berada pada kategori *ragu-ragu*. Adapun 5 responden (10%) menunjukkan *tidak setuju*. Tidak terdeteksi responden yang termasuk dalam kategori *sangat tidak setuju*, dengan presentase 0%. Dengan demikian, tidak terdapat atlet yang menunjukkan penolakan kuat terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat.

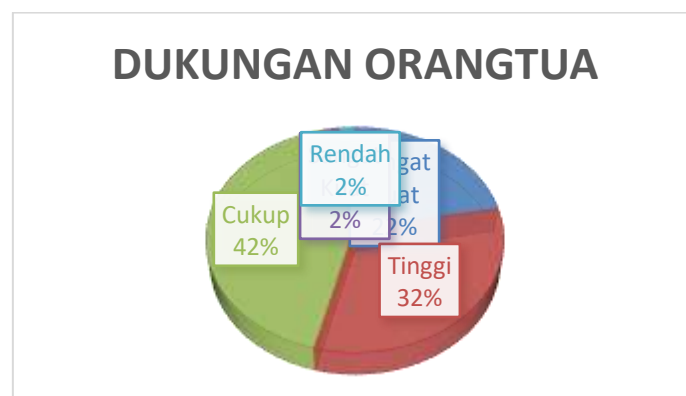


Diagram 3. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Dukungan Orangtua

Tabel 3. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Dukungan Orangtua

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	22%
2	Tinggi	32%
3	Cukup	42%
4	Rendah	2%
5	Sangat Rendah	2%

Dari hasil data yang diperoleh, dari total 50 atlet Cahya Paroman, ada 11 responden (22%) menunjukkan kategori *sangat setuju* terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat. Terdapat 16 responden (32%) mengungkapkan *setuju*, sementara 21 responden (42%) berada pada kategori *ragu-ragu*. Adapun 1 responden (2%) menyatakan *tidak setuju*. Tidak terlihat responden yang termasuk dalam kategori *sangat tidak setuju*, dengan persentase 0%. Maka dari itu, tidak terdapat atlet yang menunjukkan penolakan kuat terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat.

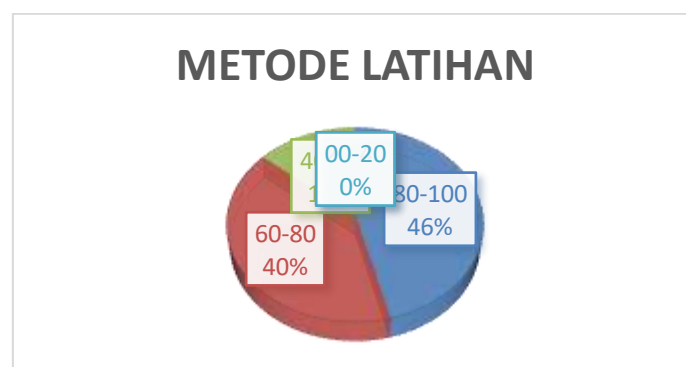


Diagram 4. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Metode Latihan

Tabel 4. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Metode Latihan

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	46%
2	Tinggi	40%
3	Cukup	14%
4	Rendah	0%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang diperoleh, dari total 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 32 responden (46%) menunjukkan dalam golongan *sangat setuju* terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat. Terdapat 20 responden (40%) menyatakan *setuju*, sementara 7 responden (14%) berada pada golongan *ragu-ragu*.. Tidak ditemukan responden yang termasuk dalam golongan tidak setuju dan *sangat tidak setuju*, dengan persentase 0%. Maka dari itu, tidak terdapat atlet yang menunjukkan penolakan kuat terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat.

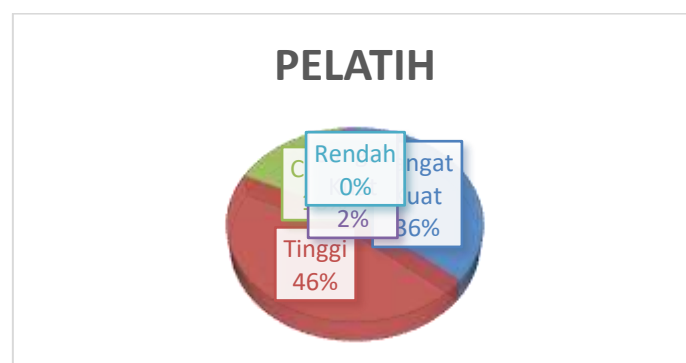


Diagram 5. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Pelatih

Tabel 5. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Pelatih

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	36%
2	Tinggi	46%
3	Cukup	16%
4	Rendah	2%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang didapat, dari total 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 23 responden (46%) menunjukkan dalam golongan *sangat setuju* terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat. terdapat 23 responden (46%) menyatakan *setuju*, sementara 8 responden (16%) berada pada golongan *ragu-ragu*. Tidak ditemukan responden yang termasuk dalam golongan *tidak setuju* dan *sangat tidak setuju*, dengan persentase 0%. Maka dari itu, tidak terdapat atlet yang menunjukkan penolakan kuat terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat.

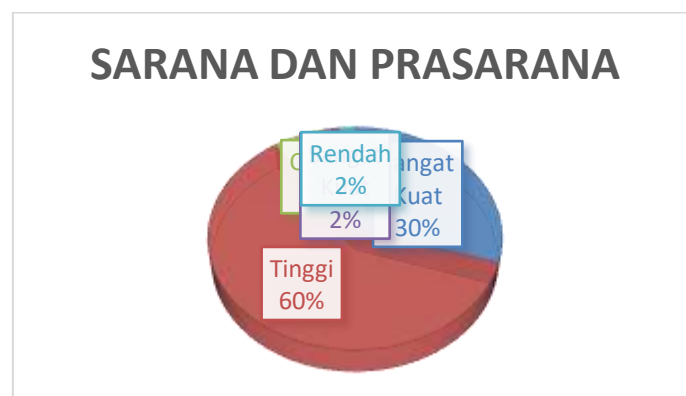


Diagram 6. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Sarana Dan Prasarana

Tabel 6. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Sarana Dan Prasarana

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	30%
2	Tinggi	60%
3	Cukup	6%
4	Rendah	2%
5	Sangat Rendah	2%

Dari hasil data yang didapat, dari total 50 atlet Cahya Paroman, ada 15 responden (30%) menunjukkan dalam kategori *sangat setuju* terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat. Terdapat 30 responden (60%) mengemukakan *setuju*, sementara 3 responden (6%) berada pada kategori *ragu-ragu*. Adapun 1 responden (2%) kategori *tidak setuju* dalam, dan 1 responden (2%) dalam kategori *sangat tidak setuju*, dengan persentase 0%.

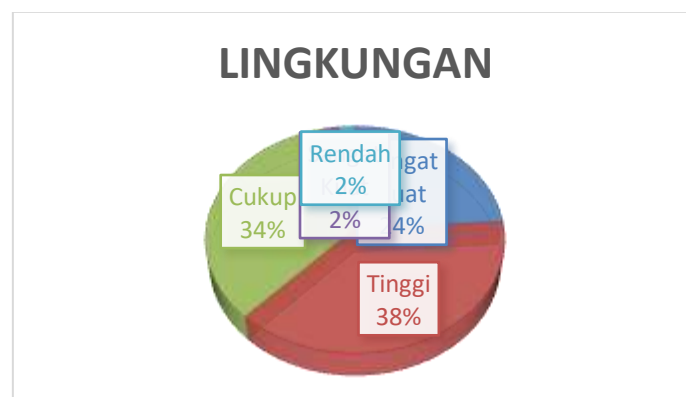


Diagram 7. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Lingkungan

Tabel 7. Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Indikator Lingkungan

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	24%
2	Tinggi	38%
3	Cukup	34%
4	Rendah	2%
5	Sangat Rendah	2%

Dari hasil data yang telah didapat, dari total 50 atlet Cahya Paroman, didapat 12 responden (24%) yang memiliki motivasi berprestasi dalam pencak silat pada kategori *sangat setuju*. didapat 19 responden (38%) berada pada kategori *setuju*, sementara 17 responden (34%) termasuk dalam kategori *ragu-ragu*. Selain itu, 1 responden (2%) mengemukakan *tidak setuju* dan 1 responden lainnya (2%) termasuk dalam kategori *sangat tidak setuju*. Dengan demikian, sebagian besar atlet menunjukkan tingkat motivasi berprestasi yang tergolong tinggi hingga sedang terhadap pencak silat.

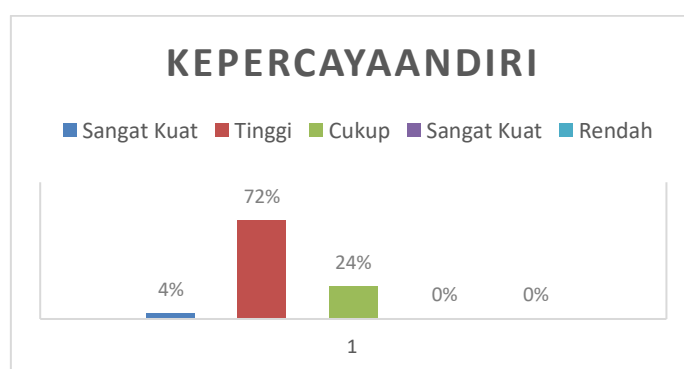


Diagram 8. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat cahya Paroman

Tabel 8. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat cahya Paroman

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	4%
2	Tinggi	72%
3	Cukup	24%
4	Rendah	0%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang didapat, dari total 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 2 responden (4%) yang menunjukkan *sangat setuju* terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat. Sebanyak 36 responden (72%) berada dalam kategori *setuju*, dan 12 responden (24%) berada pada kategori *ragu-ragu*. Tidak terdeteksi responden yang mengemukakan *tidak setuju* maupun *sangat tidak setuju*, yang masing-masing menunjukkan persentase 0%. Dengan demikian, seluruh atlet menunjukkan kecenderungan positif terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat, tanpa adanya penolakan terhadap hal tersebut.

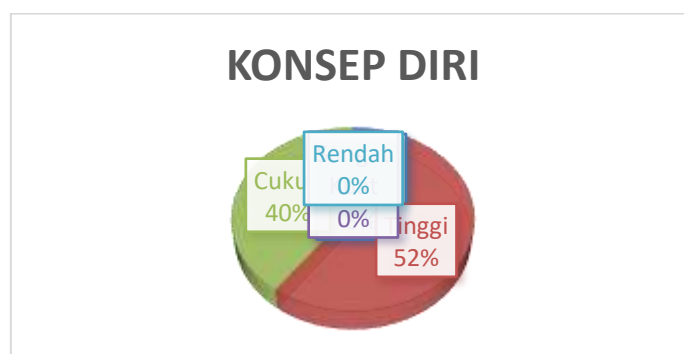


Diagram 9. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Indikator Konsep Diri

Tabel 9. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Konsep Diri

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	8%
2	Tinggi	52%
3	Cukup	40%
4	Rendah	0%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang didapatkan, dari total 50 atlet Cahya Paroman, didapat 4 responden (8%) menunjukkan *sangat setuju* terhadap tingkat kepercayaan diri mereka dalam pencak silat. terdapat 26 responden (52%) berada dalam golongan *setuju*, sedangkan 20 responden (40%) berada dalam golongan *ragu-ragu*. Tidak ditemukan responden yang masuk dalam kategori *tidak setuju* maupun *sangat tidak setuju*, dengan masing-masing persentase sebesar 0%. Dengan demikian, seluruh atlet menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang cenderung positif terhadap pencak silat, tanpa adanya responden yang secara eksplisit menolak keyakinan diri dalam konteks tersebut.

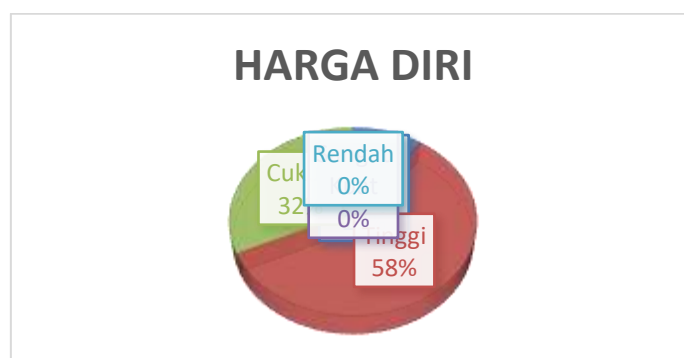


Diagram 10. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Harga Diri

Tabel 10. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Harga Diri

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	10%
2	Tinggi	58%
3	Cukup	32%
4	Rendah	0%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang didapat, dari 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 5 responden (10%) menunjukkan tingkat kepercayaan diri dalam pencak silat pada golongan *sangat setuju*. Sementara itu, 29 responden (58%) mengungkapkan *setuju*, dan 16 responden (32%) berada dalam golongan *ragu-ragu*. Tidak ditemukan responden yang menyatakan *tidak setuju* maupun *sangat tidak setuju*, masing-masing dengan persentase 0%. Maka dari itu, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang menunjukkan penolakan terhadap kepercayaan diri dalam pencak silat, dan sebagian besar menunjukkan sikap positif.

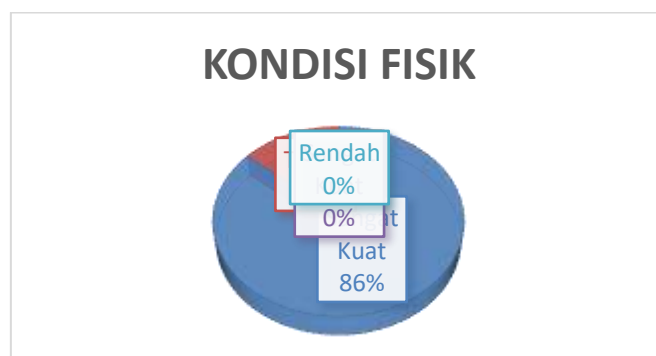


Diagram 11. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Kondisi Fisik

Tabel 11. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Kondisi Fisik

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	86%
2	Tinggi	14%
3	Cukup	0%
4	Rendah	0%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang di dapat, dari total 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 43 responden (86%) menunjukkan tingkat kepercayaan diri terhadap pencak silat pada kategori *sangat setuju*, sementara 7 responden (14%) berada pada golongan *setuju*. Tidak terdeteksi responden yang termasuk dalam golongan *ragu-ragu*, *tidak setuju*, maupun *sangat tidak setuju*, masing-masing dengan persentase 0%. Maka dari itu, seluruh atlet menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi terhadap pencak silat, tanpa adanya keraguan atau penolakan terhadap keyakinan diri dalam konteks tersebut.

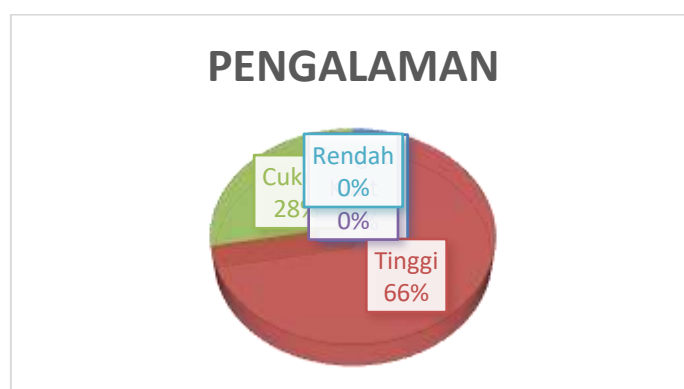


Diagram 12. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Pengalaman

Tabel 12. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Pengalaman

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	6%
2	Tinggi	66%
3	Cukup	28%
4	Rendah	0%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang telah didapat, dari 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 3 responden (6%) menunjukkan tingkat kepercayaan diri terhadap pencak silat dalam kategori sangat setuju. Sebanyak 33 responden (66%) menyatakan setuju, dan 14 responden (28%) termasuk dalam golongan ragu-ragu. Tidak ditemukan responden yang masuk ke dalam golongan tidak setuju maupun sangat tidak setuju, masing-masing dengan persentase sebesar 0%. Dengan demikian, seluruh atlet menunjukkan sikap yang cukup positif terhadap kepercayaan diri dalam pencak silat, tanpa adanya penolakan.

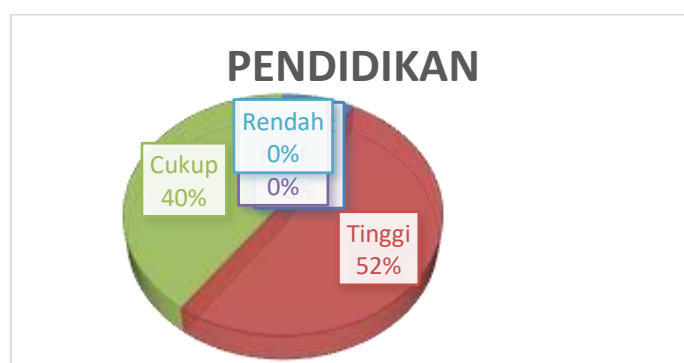


Diagram 13. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Pendidikan

Tabel 13. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Pendidikan

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	8%
2	Tinggi	52%
3	Cukup	40%
4	Rendah	0%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang didapat, dari 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 4 responden (8%) yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri dalam pencak silat dengan golongan sangat setuju. Sebanyak 26 responden (52%) berada dalam golongan setuju, dan 20 responden (40%) termasuk dalam golongan ragu-ragu. Tidak ditemukan responden yang menunjukkan tidak setuju maupun sangat tidak setuju, masing-masing dengan persentase 0%. Dengan demikian, tidak terdapat atlet yang menolak atau meragukan tingkat kepercayaan diri mereka dalam pencak silat.

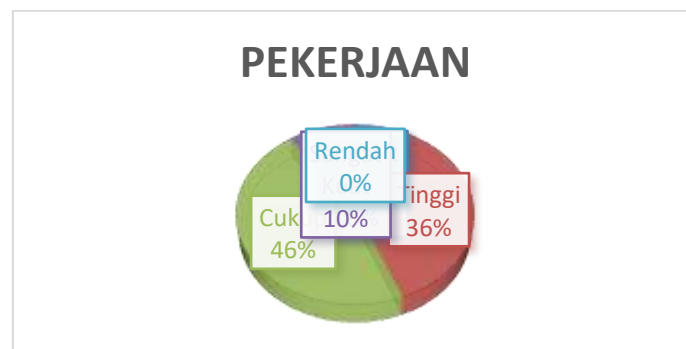


Diagram 14. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Pekerjaan

Tabel 14. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Pekerjaan

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	8%
2	Tinggi	36%
3	Cukup	46%
4	Rendah	10%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang didapat, dari 50 atlet Cahya Paroman, terdapat 4 responden (8%) menunjukkan tingkat kepercayaan diri terhadap pencak silat dalam kategori sangat setuju. terdapat 18 responden (36%) menunjukkan setuju, sementara 23 responden (46%) berada dalam kategori ragu-ragu. Ada 5 responden (10%) yang menunjukkan tidak setuju, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori sangat tidak setuju. Maka dari itu, tidak terdapat atlet yang menunjukkan penolakan kuat terhadap tingkat kepercayaan diri dalam pencak silat.

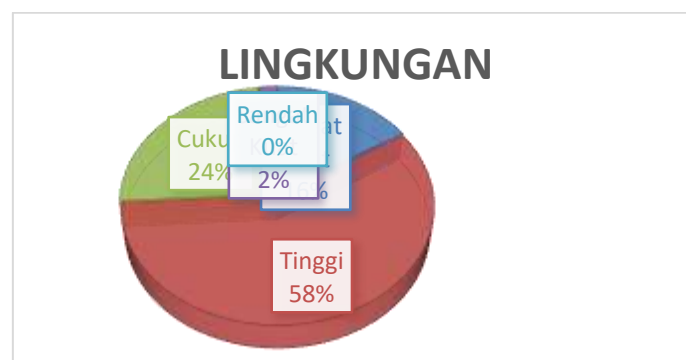


Diagram 15. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Lingkungan

Tabel 15. Tingkat Kepercayaan diri Atlet Pencak Silat Indikator Lingkungan

No	Kategori	Persentase
1	Sangat Kuat	8%
2	Tinggi	36%
3	Cukup	46%
4	Rendah	10%
5	Sangat Rendah	0%

Dari hasil data yang didapat, dari 50 atlet Cahya Paroman, ada 8 responden (16%) yang menunjukkan sangat setuju mengenai tingkat kepercayaan diri mereka terhadap pencak silat. Sebanyak 29 responden (58%) berada pada kategori setuju, sementara 12 responden (24%) mengaku ragu-ragu. Hanya satu responden (2%) yang menunjukkan tidak setuju, dan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori sangat tidak setuju. Dengan demikian, tidak terdapat atlet yang menunjukkan penolakan kuat terhadap motivasi berprestasi dalam pencak silat.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet Pencak Silat Cahya Paroman memiliki motivasi tinggi untuk berprestasi. Dalam hal kedua variabel, persentase yang paling banyak berada dalam kategori "sangat setuju" dan "setuju" terhadap berbagai indikator. Sebagai contoh, 86% atlet menunjukkan kepercayaan diri tinggi terhadap kondisi fisik mereka, dan 62% setuju bahwa mereka secara umum memiliki dorongan yang kuat untuk berprestasi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Dunan & Sulistiandari, 2023) yang menyatakan bahwa, dua komponen psikologis utama yang memengaruhi performa atlet selama pertandingan adalah motivasi dan kepercayaan diri. Atlet yang percaya diri dapat menghadapi lawan dengan lebih tenang dan strategis dalam situasi yang sulit. Hal ini sangat penting dalam jenis bela diri seperti pencak silat, di mana selain keterampilan fisik, keberanian, ketegasan, dan ketenangan mental sangat penting.

Penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan motivasi adalah dua komponen penting dalam meningkatkan kinerja atlet. Seperti pada penelitian (Rahayu et al., 2023) menemukan selama pandemi COVID-19 motivasi berprestasi pada atlet pelajar berusia 15 hingga 19 tahun tetap tinggi, dengan rata-rata skor 33,5. Namun, penelitian yang mengkaji kedua aspek tersebut secara bersamaan dalam seni bela diri tradisional seperti pencak silat masih sangat sedikit, terutama di perguruan lokal seperti Cahya Paroman. Akibatnya, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih kontekstual dan aplikatif, penelitian ini menawarkan pendekatan deskriptif berbasis data.

Namun demikian, beberapa indikator, seperti pengalaman dan dukungan lingkungan, terus menunjukkan respons atlet yang "cukup" hingga "ragu-ragu". Ini menunjukkan bahwa ada aspek yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Skor yang rendah pada beberapa indikator tersebut dapat berasal dari lingkungan latihan yang tidak nyaman, kurangnya pengalaman dalam kompetisi luar, atau kekurangan akses ke pelatihan psikologis. Seperti yang dikatakan (Bayani et al., 2024) mengatakan bahwa dukungan sosial dan keberhasilan masa lalu mempengaruhi kepercayaan diri, jadi pelatih dan pengurus perguruan harus menciptakan lingkungan yang menumbuhkan kepercayaan dan memberikan atlet pengalaman yang cukup untuk berkompetisi.

Dalam hal motivasi, indikator seperti peran pelatih dan metode pelatihan mendapatkan skor yang sangat tinggi. Ini menunjukkan bahwa teknik pelatihan yang digunakan telah mampu memotivasi atlet. Ini mendukung pendapat (Irfan & Susanto, 2023) yang menekankan pentingnya peran pelatih dalam membentuk karakter dan semangat atlet melalui pendekatan yang mendukung, membina, dan memberi umpan balik positif secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa pembinaan psikologis sangat penting untuk olahraga bela diri, terutama pencak silat. Pelatih dan pengelola harus meningkatkan selain keterampilan fisik juga meningkatkan psikologi olahraga. Hal-hal seperti membangun kepercayaan diri, menciptakan tujuan pribadi, dan memberikan motivasi berbasis karakter adalah beberapa contoh strategi untuk meningkatkan psikologi olahraga.

4. KESIMPULAN

Dari temuan penelitian ini dapat disimpulkan atlet pencak silat Cahya Paroman menunjukkan motivasi yang kuat serta kepercayaan diri yang positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa dorongan motivasi yang berasal dari dalam diri atlet berperan penting dalam menjaga konsistensi latihan dan peningkatan performa mereka. Oleh sebab itu, pelatih dan pembina hendaknya menciptakan suasana yang mendukung pengembangan motivasi intrinsik serta kepercayaan diri para atlet. Sementara motivasi berprestasi yang tinggi dipengaruhi oleh dukungan pelatih, teknik latihan yang digunakan, dan sarana dan prasarana yang memadai, kepercayaan diri yang tinggi ditunjukkan terutama pada kondisi fisik dan pengalaman. Di sisi lain, sebagian atlet masih meragukan beberapa indikator, seperti pendidikan dan pekerjaan. Hasil ini menegaskan bahwa kedua aspek psikologis motivasi berprestasi dan kepercayaan diri berperan penting dalam meningkatkan kesiapan dan performa atlet. Oleh karena itu, diperlukan strategi pelatihan yang tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik dan teknik, tetapi juga secara sistematis memperkuat aspek psikologis atlet melalui pendekatan edukatif dan sosial.

Daftar Pustaka

- Barata Yuda, I. S. (2024). *Profil Kepercayaan Diri Atlet Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional*. 5(1), 18–32.
- Bayani, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Meningkatkan Percaya Diri Atlet Intelektual Rendah Pada Cabang Olahraga Open-Skill Melalui Latihan Kognisi. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2), 84–97. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.24739>
- Dunan, H., & Sulistiandari, A. (2023). Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlet Karate di Forki Lampung. *Jurnal EMT KITA*, 7(3), 625–629. <https://doi.org/10.35870/emt.v7i3.1134>
- Irfan, M., & Susanto, N. (2023). Analisis Tingkat Percaya Diri Dan Motivasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci Muhammadiyah SMPN 30 Kota Padang. *Journal Physical Health Recreation ...*, 4(November), 272–279.
- Kristanti, D. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Futsal Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(Volume 9 Nomor 3 Tahun 2022, Character: Jurnal Penelitian Psikologi), 55–64. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/45944>
- Ni, I., Rohmatika, M., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet Study of sports psychology on athlete performance Indi Ni'matur Rohmatika. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 179–186.
- Prasetyo, R., & Yunarta, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi akademik dan olahraga pada atlet. *Jurnal Porkes*, 6(1), 177–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.5713>
- Ummah, M. S. (2019). MANAJEMEN PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI DISPORA BIAK PAPUA. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.