

## **EKSPLORASI SELF EFFICACY DAN ANXIETY BERTANDING ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI DI SEKOLAH FAJAR HIDAYAH ACEH BESAR**

Syeh Nurdin<sup>1</sup>, Irwandi<sup>2</sup>, Novia Rozalini<sup>3</sup>  
PENJAS, FKIP, Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh  
[1nurdinsyeh10@gmail.com](mailto:nurdinsyeh10@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Pencak silat requires not only technical mastery and good physical condition but also strong mental readiness when athletes face competitions. In competitive situations, athletes often experience psychological pressure that can affect their performance. Two important psychological aspects related to this condition are self-efficacy, which refers to an individual's belief in their own abilities, and competitive anxiety. Athletes with high self-efficacy tend to be more confident, able to maintain concentration, and better prepared to deal with pressure during matches. On the other hand, excessive anxiety can disrupt focus, influence decision making, and reduce athletic performance. This study aims to determine the level of self-efficacy and competitive anxiety among Tapak Suci pencak silat athletes at Fajar Hidayah School in Aceh Besar. This research employed a descriptive qualitative approach involving eight athletes as research subjects selected through purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and then analyzed using an interactive analysis model. The results show that athletes' self-efficacy is influenced by training, competition experience, and support from coaches and family. Athletes with strong self-efficacy tend to be better able to control anxiety during competitions.*

*Keywords: Self-efficacy, competitive anxiety, martial arts, pencak silat athletes Tapak Suci*

### **ABSTRAK**

Pencak silat tidak hanya menuntut penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik, tetapi juga kesiapan mental atlet saat menghadapi pertandingan. Dalam situasi kompetisi, atlet sering merasakan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi performa mereka. Dua aspek penting yang berkaitan dengan kondisi tersebut adalah *self-efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri serta kecemasan bertanding. Atlet yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu menjaga konsentrasi, dan lebih siap menghadapi tekanan selama pertandingan. Sebaliknya, tingkat kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu fokus, memengaruhi ketepatan pengambilan keputusan, dan menurunkan performa atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan delapan atlet sebagai subjek penelitian yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan

dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* atlet dipengaruhi oleh latihan, pengalaman bertanding, serta dukungan pelatih dan keluarga. Atlet dengan *self-efficacy* yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasan ketika bertanding.

Kata Kunci: *Self-efficacy*, kecemasan bertanding, beladiri, atlet pencak silat Tapak Suci

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas individu secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, maupun emosional (GS, 2021). Melalui aktivitas gerak yang terencana, individu tidak hanya mengembangkan kemampuan tubuh, tetapi juga memperoleh energi serta pengalaman belajar yang berkontribusi pada pembentukan karakter. Salah satu cabang olahraga yang memiliki intensitas tinggi serta memadukan unsur fisik dan mental adalah pencak silat. Dalam konteks pembelajaran, eksplorasi menjadi pendekatan penting untuk menggali pengetahuan secara lebih mendalam melalui pengumpulan data dan pemahaman terhadap berbagai fenomena (Kholifatuzzuhro, 2020).

Pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai olahraga bela diri,

tetapi juga memiliki nilai seni, prestasi, serta pembentukan karakter. Selain sebagai sarana kebugaran jasmani, pencak silat berperan dalam menanamkan nilai moral, spiritual, dan sikap tanggung jawab. Teknik dan rangkaian gerakannya mampu meningkatkan daya tahan tubuh sekaligus membentuk individu yang tangguh, berakhlak mulia, dan bertakwa. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, pencak silat diartikan sebagai keterampilan bela diri yang mencakup teknik menyerang, bertahan, serta menangkis, baik menggunakan senjata maupun tanpa senjata. Implementasi pencak silat di lingkungan sekolah tidak hanya bertujuan mencetak atlet berprestasi, tetapi juga menumbuhkan sikap sportivitas, kepercayaan diri, serta tanggung jawab. Namun demikian, dalam situasi kompetisi, pencak silat juga menghadirkan tantangan psikologis yang sering kali tidak

tampak secara langsung (Nugroho et al., 2024). Dalam proses latihan, atlet diajarkan untuk menjunjung tinggi nilai-nilai seperti menghormati lawan, bersikap rendah hati saat menang, serta memiliki ketangguhan mental saat menghadapi kekalahan. Hal ini menunjukkan bahwa pencak silat sejalan dengan tujuan pendidikan nasional dalam membentuk karakter peserta didik. Kompetisi pencak silat sendiri terbagi menjadi beberapa kategori, yaitu individu, ganda, beregu, dan tarung. Kategori tersebut menuntut kemampuan teknis, konsistensi, efektivitas, serta estetika gerakan. Khusus pada kategori tarung, pertandingan melibatkan dua pesilat yang saling berhadapan dengan teknik menyerang, bertahan, dan menjatuhkan lawan (Hamid et al., 2023).

Dalam dunia olahraga, aspek psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan performa atlet. Olahraga tidak hanya menuntut kemampuan fisik, tetapi juga melibatkan kondisi mental yang stabil dan kuat. Mental merupakan aspek psikis yang mencakup jiwa, semangat, dan kekuatan batin yang memengaruhi perilaku individu (Rendriyana & Ismalasari, 2020).

Salah satu faktor psikologis yang penting adalah kepercayaan diri (*self-efficacy*), yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Menurut Bandura (1986), kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai keberhasilan (Mirhan, 2016). Kepercayaan diri yang tinggi pada atlet akan mendorong mereka untuk tampil optimal, mampu menguasai keterampilan yang dibutuhkan, serta menghadapi tekanan kompetisi dengan lebih baik. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat berdampak pada munculnya kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut yang tidak jelas, ketidaknyamanan, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya hal negatif. Dalam konteks olahraga, kecemasan sering muncul akibat tekanan kompetisi dan dapat memengaruhi performa atlet secara signifikan. Oleh karena itu, psikologi olahraga berperan penting dalam membantu atlet mengelola emosi serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki (Wilczyńska et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci telah berjalan dengan baik serta mendapat dukungan dari pihak sekolah. Meskipun demikian, ditemukan adanya variasi tingkat kepercayaan diri dan kecemasan bertanding pada atlet. Sebagian atlet menunjukkan sikap percaya diri, fokus, dan berani, sementara sebagian lainnya masih mengalami kecemasan seperti gugup dan kurang yakin terhadap kemampuan diri. Perbedaan ini diduga dipengaruhi oleh pengalaman bertanding, dukungan sosial, serta kondisi psikologis masing-masing individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Djafar et al. (2023) yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan spiritual dari pelatih berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri serta menurunkan kecemasan atlet. Selain itu, faktor lingkungan seperti ketersediaan sarana dan prasarana juga turut memengaruhi kesiapan mental atlet (Zhao et al., 2024).

Hasil wawancara awal dengan 8 atlet semakin memperkuat temuan tersebut. Beberapa atlet mengaku mengalami gangguan tidur

menjelang pertandingan, rasa cemas berlebih, serta gejala fisik seperti detak jantung meningkat dan tangan gemetar. Bahkan, terdapat atlet yang meragukan kemampuan dirinya meskipun telah menjalani latihan secara intensif. Pelatih juga mengamati adanya penurunan kondisi mental saat pertandingan berlangsung. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rohendi dan Rustiawan (2024) yang menyebutkan bahwa kecemasan kompetitif menjadi salah satu faktor utama yang dapat menurunkan performa atlet.

Berdasarkan uraian diatas, diperlukan kajian lebih mendalam mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat, khususnya di kalangan pelajar. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "*Eksplorasi Self-Efficacy dan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar.*" Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami aspek psikologis atlet serta menjadi dasar dalam merancang program pembinaan yang lebih efektif guna meningkatkan performa dan kesiapan mental atlet.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif-eksploratif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena psikologis yang dialami atlet pencak silat Tapak Suci, khususnya terkait *self-efficacy* dan kecemasan bertanding. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif, persepsi, serta kondisi mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi secara holistik (Creswell, 2014).

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Fajar Hidayah, Aceh Besar, yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Tapak Suci dan aktif mengikuti kompetisi. Waktu penelitian berlangsung pada 31 Januari 2026, yang disesuaikan dengan jadwal latihan dan kesiapan subjek penelitian. Sumber atau data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap atlet pencak silat Tapak Suci, pelatih, serta guru olahraga. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari dokumentasi kegiatan, arsip latihan, serta literatur ilmiah yang

relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2016).

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) siswa aktif dalam ekstrakurikuler Tapak Suci, (2) memiliki pengalaman mengikuti pertandingan, dan (3) bersedia menjadi informan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 8 atlet sebagai subjek utama yang terdiri dari 4 atlet putra dan 4 atlet putri, serta pelatih sebagai informan pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku, interaksi, serta kondisi latihan atlet. Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk menggali pengalaman, perasaan, dan pandangan atlet terkait kepercayaan diri dan kecemasan bertanding. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto, video, catatan latihan, serta data prestasi atlet.

Instrumen penelitian meliputi pedoman observasi, pedoman wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Pedoman wawancara disusun berdasarkan indikator *self-efficacy* dan kecemasan bertanding,

serta telah divalidasi oleh ahli untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian.

Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman dalam (Novia Rozalini et al., 2020). yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan, penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel narasi deskriptif, sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan melalui proses verifikasi secara berkelanjutan.

Keabsahan data dijamin melalui uji *trustworthiness* yang meliputi kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Kredibilitas dilakukan melalui triangulasi data dan *member check*. Transferabilitas dicapai dengan penyajian deskripsi yang rinci. Dependabilitas dilakukan dengan pencatatan sistematis seluruh proses penelitian, sedangkan konfirmabilitas dilakukan dengan memastikan bahwa seluruh temuan didasarkan pada data empiris di lapangan (Abidin et al., 2024).

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian diperoleh melalui teknik observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap delapan atlet pencak silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar. Wawancara dilakukan menggunakan pedoman semi-terstruktur untuk menggali informasi terkait *self-efficacy* (kepercayaan diri) dan kecemasan bertanding (*anxiety*) yang dialami atlet selama proses latihan, menjelang pertandingan, hingga saat kompetisi berlangsung. Hasil wawancara dianalisis menggunakan mode analisis interaktif Miles dan Huberman dalam Novia Rozalini et al., 2020. yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan penelitian kemudian disajikan dalam tabel deskriptif kualitatif untuk memudahkan pemahaman terhadap kondisi psikologis atlet.

**Tabel 1 Penyajian Data hasil wawancara.**

<b>Nama</b>	<b>Kepercayaan Diri (self efficacy)</b>	<b>Kecemasan Bertanding ( anxiety )</b>
KH	Menilai kemampuan diri secara cermat berdasarkan penguasaan jurus dan strategi yang dimiliki. Efikasi diri terbentuk	Pernah mengalami kecemasan menjelang pertandingan, namun mampu mengatasinya dengan mendengarkan motivasi yang

<b>Nama</b>	<b>Kepercayaan Diri (self efficacy)</b>	<b>Kecemasan Bertanding ( anxiety )</b>	<b>Nama</b>	<b>Kepercayaan Diri (self efficacy)</b>	<b>Kecemasan Bertanding ( anxiety )</b>
	melalui pengulangan materi latihan yang sebelumnya belum dikuasai dengan baik.	diberikan oleh pelatih secara berkelanjutan.	HK	Memiliki efikasi diri yang relatif stabil karena kemudahan dalam menghafal jurus. Pengalaman bertanding sebelumnya digunakan sebagai bahan evaluasi strategi.	Merasa gelisah sehari sebelum pertandingan karena takut mengecewakan pihak-pihak yang telah memberikan dukungan.
FK	Menilai strategi awal yang dimiliki masih perlu ditingkatkan sehingga berupaya menambah intensitas latihan. Dukungan doa serta bantuan finansial dari keluarga menjadi sumber utama kepercayaan diri.	Merasa khawatir apabila latihan mandiri yang dilakukan belum maksimal. Menjelang pertandingan, muncul respon fisiologis berupa peningkatan adrenalin dan detak jantung.	DWC	Mengalami peningkatan kepercayaan diri seiring dengan bertambahnya hafalan teknik. Keraguan dapat diatasi melalui motivasi internal serta fokus pada proses latihan.	Terkadang merasa tertekan ketika melihat jumlah peserta yang banyak, namun mampu meredam kecemasan tersebut dengan menjaga kontrol emosi.
RA <sup>1</sup>	Berfokus pada penguasaan teknik agar hasil latihan tidak sia-sia. Selain itu, informan membangun mentalitas yang kuat lima hari sebelum pertandingan guna menjaga kepercayaan pelatih	Mengalami kecemasan situasional yang ditandai dengan gangguan tidur (insomnia) akibat terus memikirkan strategi yang akan diterapkan dalam pertandingan.	TR	Meyakini bahwa persiapan yang matang serta kestabilan emosi merupakan modal utama untuk meraih kemenangan dalam pertandingan.	Mengalami respon fisiologis berupa tangan gemetar dan keringat dingin, namun tetap berusaha berpikir optimis dalam menghadapi pertandingan.
MI	Merasa semakin kompeten karena terbiasa mengulang jurus sebelum latihan dimulai. Keyakinan diri dibangun atas dasar kepercayaan bahwa usaha keras akan menghasilkan prestasi	Merasakan kegugupan ketika jadwal pertandingan semakin dekat, namun mampu mengatasinya melalui teknik pernapasan dan berpikir positif	RA <sup>2</sup>	Mengalami perubahan dari keraguan menjadi keyakinan setelah berfokus pada ketelitian jurus serta mengikuti arahan teknis dari pelatih.	Merasa cemas terhadap kemampuan lawan yang dianggap lebih unggul, namun tetap berusaha konsisten dalam latihan dan memperbaiki kekurangan diri.

Keterangan :

#### 1. Gambaran Self-Efficacy Atlet

Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas atlet menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang cukup baik. Kepercayaan diri atlet umumnya dibangun melalui penguasaan teknik (jurus), strategi, serta pengalaman latihan yang berulang. Atlet yang rutin melakukan evaluasi latihan dan memiliki pengalaman bertanding cenderung lebih yakin terhadap kemampuan diri. Selain itu, dukungan dari pelatih dan keluarga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Motivasi yang diberikan pelatih serta dukungan emosional dan spiritual dari keluarga mampu memperkuat keyakinan atlet dalam menghadapi pertandingan.

Namun demikian, beberapa atlet masih mengalami keraguan terhadap kemampuan diri, terutama ketika merasa penguasaan teknik belum maksimal atau saat menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Pujilestari et al. (2025) yang menemukan adanya hubungan positif antara dukungan sosial baik dari pelatih, teman sebaya, maupun keluarga dengan

tingkat self-efficacy atlet. Dukungan dalam bentuk motivasi, arahan teknis, serta pendekatan spiritual seperti doa bersama terbukti mampu memperkuat keyakinan atlet terhadap kemampuan diri mereka, terutama menjelang pertandingan.

#### 2. Gambaran Kecemasan (Anxiety) Bertanding Atlet

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh atlet pernah mengalami kecemasan bertanding dengan tingkat intensitas yang berbeda-beda. Kecemasan umumnya muncul beberapa hari sebelum pertandingan dan meningkat ketika waktu pertandingan semakin dekat. Bentuk kecemasan yang dialami atlet meliputi:

- a. Kecemasan kognitif, seperti pikiran negatif, takut kalah, dan khawatir mengecewakan pelatih atau keluarga.
- b. Kecemasan emosional, berupa rasa tegang, gelisah, dan gugup.
- c. Kecemasan fisiologis, seperti detak jantung meningkat, tangan gemetar, keringat dingin, serta gangguan tidur.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurcahyadi dan Trihandayani (2024) yang

mengungkapkan bahwa kecemasan bertanding pada atlet pelajar umumnya muncul pada fase pra pertandingan dan meningkat seiring mendekatnya waktu pertandingan. Kecemasan tersebut ditandai oleh munculnya pikiran negatif, ketakutan akan kegagalan, serta kekhawatiran terhadap penilaian pelatih dan lingkungan sekitar, yang kemudian diikuti oleh gejala fisiologis seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan menurunnya konsentrasi. Kondisi ini berdampak langsung pada kesiapan mental atlet saat bertanding, meskipun secara fisik dan teknik telah dipersiapkan dengan baik. Hal ini memperkuat temuan penelitian bahwa kecemasan bertanding merupakan faktor psikologis penting yang dapat memengaruhi performa atlet secara signifikan.

### 3. Hubungan Self-Efficacy dan Kecemasan Bertanding

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang erat antara *self-efficacy* dan kecemasan bertanding. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasan yang muncul. Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri rendah lebih rentan

mengalami kecemasan berlebih. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor penting dalam menjaga stabilitas mental atlet saat menghadapi tekanan kompetisi. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan kompetitif dapat menurunkan fokus, koordinasi gerak, serta kualitas pengambilan keputusan atlet muda. Lane dalam (Ilsya & Komarudin, 2019) menyatakan bahwa orang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi tanpa dibarengi rasa percaya diri mungkin akan mengalami penurunan performa.

### 4. Faktor-Faktor Mempengaruhi Self-Efficacy dan Kecemasan

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi *self-efficacy* dan kecemasan bertanding atlet, yaitu:

1. Penguasaan teknik dan jurus  
Atlet yang menguasai teknik dengan baik memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dan kecemasan lebih rendah.
2. Intensitas dan konsistensi Latihan  
Latihan yang teratur meningkatkan kesiapan mental, sedangkan latihan yang kurang

- maksimal menimbulkan keraguan dan kecemasan.
3. Dukungan pelatih  
Motivasi, arahan teknis, dan pendekatan emosional dari pelatih membantu meningkatkan kepercayaan diri serta menurunkan kecemasan.
  4. Dukungan keluarga  
Dukungan keluarga meningkatkan motivasi, namun juga dapat menjadi tekanan psikologis karena adanya rasa takut mengecewakan.
  5. Pengalaman bertanding  
Atlet yang memiliki pengalaman lebih banyak cenderung lebih siap secara mental dan mampu mengendalikan kecemasan.
  6. Persepsi terhadap lawan dan situasi pertandingan  
Lawan yang dianggap lebih kuat serta situasi kompetisi yang ketat dapat meningkatkan kecemasan atlet.
  7. Strategi pengendalian diri (coping)  
Atlet menggunakan berbagai strategi seperti teknik pernapasan, doa, berpikir positif, dan fokus pada proses untuk mengelola kecemasan.  
Temuan ini sejalan dengan studi

terbaru dari Universitas Negeri Semarang (2024), yang menyatakan bahwa atlet yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memiliki kontrol emosional yang lebih baik dalam menghadapi kompetisi. Selain itu, atlet yang memiliki identitas atletik kuat (athletic identity) cenderung lebih percaya diri terhadap peran dan kemampuannya sebagai atlet (Rahmawati et al., 2024). Selain itu, bertanding di tempat asing atau dengan penonton yang ramai dapat memperbesar stres, terutama pada atlet remaja yang belum terbiasa menghadapi suasana kompetisi berskala besar (Weinberg & Gould, 2019).

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah peneliti lakukan di sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy dan kecemasan bertanding memiliki peran penting dalam kesiapan dan performa atlet pencak silat Tapak Suci khususnya di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar.

Kepercayaan diri atlet terbentuk melalui latihan berkelanjutan, pengalaman bertanding, serta

dukungan dari pelatih, teman, dan keluarga, sedangkan kecemasan muncul dalam bentuk tekanan psikologis dan reaksi fisik yang dapat mengganggu konsentrasi dan penampilan. Terdapat hubungan yang erat antara tingkat self efficacy dan kecemasan, di mana atlet yang percaya diri lebih mampu mengendalikan tekanan, sementara rendahnya kepercayaan diri meningkatkan risiko kecemasan berlebih. Oleh karena itu, pembinaan atlet perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan keseimbangan aspek fisik, teknik, dan mental agar kesiapan dan performa atlet dapat berkembang secara optimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfajuris, R. S., & Pramono, B. A. (2025). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan pada pertandingan cabang olahraga pencak silat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 880–886.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga>
- Bandura, Albert. "Social foundations of thought and action." *Englewood Cliffs, NJ* 1986, no. 23-28 (1986): 2.
- Bandura, Albert. *Self-efficacy: The exercise of control*. Vol. 11. Freeman, 1997.
- Djafar, Hilman, Ruslan Hasyim, and Taqi Ullah Khan. "Self-Efficacy and Engagement of Islamic Religious Education Students in Online Learning: A Qualitative Approach at Indonesian Higher Education." *Jurnal At-Tarbiyat: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2019): 15-32.
- Febriyani, D., Safitri, E., & Hastuti, E. S. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet tunadaksa NPCI Kota Bandung. *In Search*, 21(2), 339–345.
- Febriyani, D., Safitri, E., & Hastuti, E. S. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Tunadaksa NPCI (National Paralympic Committee Indonesia) Kota Bandung Dalam Menghadapi Pertandingan. *In Search*, 21(2), 339-345.
- GS. (2021). Pendidikan jasmani dan olahraga sebagai proses pembentukan fisik, mental, dan emosional peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 1–10.
- Hamid, A., et al. (2023). Sistem pertandingan dan kategori kompetisi dalam pencak silat. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 4(2), 78–90.
- Hamid, M. W. (2024). Peran motivational self-talk pada

- mahasiswa-atlet yang mengalami kecemasan pra-pertandingan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 15(1), 46–51.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(1), 82–95.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2013.790095>
- Iswanto, Totok, and ACHMAD RIZANUL WAHYUDI. "TINGKAT PEMAHAMAN ATLET TERHADAP PERATURAN PERTANDINGAN PENCAK SILAT KATEGORI TANDING HASIL MUNAS IPSI TAHUN 2012 (Studi pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Surabaya)." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1, no. 2 (2018).
- Kholifatuzzuhro, Aina, Sunardi Sunardi, and Lioni Anka Monalisa. "Eksplorasi Etnomatematika Pada Kerajinan Kayu Di Desa Tutul Kecamatan Balung Sebagai Bahan Ajar Geometri." *KADIKMA Учредители: UPT Penerbitan Universitas Jember* 11, no. 1 (2020): 75.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.
- Mirhan, Jeane Betty Kurnia Jusuf. "Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup." *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 12, no. 1 (2016).
- Mufida, Alyadewi Eka. "PELATIHAN PENCAK SILAT TAPAK SUCI UNTUK ANAK SD MUHAMMADIYAH 10 PAGAK." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Cerdas (JAPAKESADA)* (2025): 114-123.
- Nogueira, J. M., et al. (2025). Coping strategies before competition. *Sports*, 13(10), 366.  
<https://doi.org/10.3390/sports13100366>
- Novia Rozalini, N., Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2020). Judges' perception analysis in pencak silat competition. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 8(2), 61–70.  
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v8i2.116>
- Nugroho, A., et al. (2024). Tantangan psikologis atlet pencak silat. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kinerja*, 7(1), 21–34.
- Nurchayadi, M. F., & Trihandayani, D. (2024). Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Arung Jeram di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 229-237.
- Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (2022). TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI: Studi kasus pada atlet Tapak Suci

- Pimda 059 Sma Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 107-113.
- Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (2022). TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI: Studi kasus pada atlet Tapak Suci Pimda 059 Sma Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 107-113.
- Pujilestari, Aryanti, Herman Subarjah, and Septian Williyanto. "Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Self Efficacy Pada Atlet Karate di Club Enmei." *Jendela Olahraga* 10, no. 2 (2025): 82-89.
- Rhamadian, Dicky, and Qory Jumrotul'Aqobah. "Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet." *Journal of Sport Science and Tourism Activity* 1, no. 1 (2022): 33-39.
- Rohendi, A., & Rustiawan, Y. (2024). Kecemasan kompetitif dan performa atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia*, 6(1), 15–27.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Vasileiou, K., et al. (2023). Psychological readiness and performance in young athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 54(2), 134–149.
- Wilczyńska, D., Walczak-Kozłowska, T., Alarcón, D., Zakrzewska, D. and Jaenes, J.C., 2022. Dimensions of athlete-coach relationship and sport anxiety as predictors of the changes in psychomotor and motivational welfare of child athletes after the implementation of the psychological workshops for coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), p.3462.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2021). The psychology of performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 1–14.
- Yaqin, A., et al. (2021). Kondisi mental dan kesiapan bertanding atlet. *Jurnal Keolahragaan Nasional*, 3(2), 101–113.