



: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i3.26042>

Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Atlet Pencak Silat di UKM Universitas Galuh

Sari Nursahyani¹, Gani Kardani² Hendra Rustiawan³, Terra Erlina⁴
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh. Ciamis. Indonesia

Email: sari_nursahyani@student.unigal.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between self-confidence and the achievement of Pencak Silat athletes at the Pencak Silat Student Activity Unit (UKM) of Universitas Galuh. The study employed a quantitative approach using a correlational research method. The population consisted of all athletes from the Pencak Silat Student Activity Unit of Universitas Galuh. A total sampling technique was applied, in which all athletes who met the research criteria were included as the study sample. The instrument used to measure self-confidence was a self-confidence questionnaire that had been tested for validity and reliability, while data on athletes' achievements were obtained from documented competition results maintained by the Pencak Silat Student Activity Unit of Universitas Galuh. Data were analyzed using IBM SPSS Statistics Version 29, including descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, and the Pearson Product-Moment correlation test at a significance level of 0.05. The findings revealed a positive and statistically significant relationship between self-confidence and the achievements of Pencak Silat athletes. Athletes with higher levels of self-confidence tended to achieve better competitive performance than those with lower levels of self-confidence. These findings indicate that psychological factors, particularly self-confidence, play an important role in supporting athletic achievement. In conclusion, self-confidence has a significant relationship with the achievements of Pencak Silat athletes at the Pencak Silat Student Activity Unit of Universitas Galuh. Therefore, coaches and instructors are encouraged not only to focus on the development of technical skills, tactics, and physical conditioning but also to implement mental training programs aimed at enhancing athletes' self-confidence to optimize their competitive performance.

Keywords: self-confidence, athletic achievement, Pencak Silat, Pencak Silat Student Activity Unit (UKM).

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet pencak silat di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat Universitas Galuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh atlet UKM Pencak Silat Universitas Galuh. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh atlet yang memenuhi kriteria dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kepercayaan diri adalah angket (kuesioner) kepercayaan diri yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, sedangkan data prestasi atlet diperoleh berdasarkan hasil pencapaian prestasi dalam kejuaraan yang didokumentasikan oleh UKM Pencak Silat Universitas Galuh. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics Version 29, meliputi analisis statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi *pearson product moment* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet pencak silat. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung memperoleh prestasi yang lebih baik dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, merupakan salah satu faktor yang mendukung pencapaian prestasi olahraga. Kesimpulan: Kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet pencak silat di UKM Pencak Silat Universitas Galuh. Oleh karena itu, pelatih dan pembina disarankan untuk tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek teknik, taktik, dan kondisi fisik, tetapi juga memberikan program pembinaan mental yang mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi yang lebih optimal.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Prestasi atlet, Pencak silat, UKM Pencak Silat

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang pesat di Indonesia dan memiliki nilai budaya yang tinggi. Selain menuntut kemampuan teknik dan fisik, pencak silat juga membutuhkan kesiapan mental yang baik karena karakteristik pertandingannya yang mengandalkan kecepatan, ketepatan, serta keberanian dalam mengambil keputusan di bawah tekanan. Oleh karena itu, faktor psikologis menjadi salah satu aspek penting dalam menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Berdasarkan hasil observasi di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Galuh, masih ditemukan atlet yang memiliki kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik, tetapi belum mampu menunjukkan performa maksimal dalam pertandingan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan fisik dan hasil prestasi yang dicapai, yang diduga dipengaruhi oleh faktor psikologis, khususnya kepercayaan diri.

Penelitian mengenai kepercayaan diri pada atlet pencak silat sebelumnya, umumnya hanya berfokus pada kecemasan bertanding (*competitive anxiety*), seperti latihan mental dan kombinasi dengan faktor fisik, tanpa mengkaji secara spesifik hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi olahraga pada atlet tingkat mahasiswa (Januarumi et al., 2025). Sebagian penelitian juga lebih banyak dilakukan pada tingkat pelajar atau atlet daerah tertentu, sehingga belum menggambarkan kondisi pada lingkungan UKM perguruan tinggi secara spesifik. Kepercayaan diri dan prestasi atlet perlu diteliti karena keduanya memiliki hubungan yang saling berkaitan dalam mendukung keberhasilan atlet, baik saat menjalani latihan maupun ketika mengikuti pertandingan. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang dapat memengaruhi kemampuan atlet dalam mengambil keputusan, mengendalikan emosi, dan menampilkan performa terbaiknya. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya lebih yakin terhadap kemampuannya, mampu menghadapi tekanan selama pertandingan, serta lebih berani dalam mengambil keputusan. Sebaliknya, atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung merasa ragu, mudah mengalami kecemasan, sehingga performa dapat menurun saat bertanding (Rahman et al., 2026).

Terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut, yaitu belum adanya penelitian yang secara khusus menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi olahraga pada atlet pencak silat di lingkungan perguruan tinggi, khususnya di UKM Universitas Galuh. Adapun kebaruan dalam penelitian ini terletak pada fokus kajian yang menghubungkan secara langsung antara tingkat kepercayaan diri dengan prestasi olahraga pada atlet pencak silat tingkat mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam aspek psikologi olahraga, serta menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada pembinaan mental atlet.

Menurut Fatmawati, et. al. (2022) "Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan seorang atlet dalam peningkatan kemampuan prestasi". Salah satu konstruk psikologis yang paling sering dikaitkan dengan performa adalah kepercayaan diri (*self-confidence*), yaitu keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya untuk mengeksekusi tugas pertandingan secara efektif (Ayranci & Aydin, 2025). Konteks olahraga, kepercayaan diri berpengaruh terhadap performa atlet saat bertanding, termasuk dalam mengontrol emosi, mengambil keputusan, dan mengeksekusi teknik dengan tepat. Menurut Arifah, et.al. (2025)

“Atlet yang mempunyai kepercayaan diri tinggi umumnya bisa menghadapi tuntutan, mengambil pilihan dengan tepat, serta menampilkan kemampuan maksimal saat bertanding. Sebaliknya, atlet dengan kepercayaan diri rendah cenderung ragu dalam bertindak, kesulitan mengendalikan situasi pertandingan, dan mengalami penurunan motivasi dalam bertanding”. Didukung oleh pendapat Nurmalasari et. al., (2024), “beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa atlet dengan rasa percaya diri tinggi cenderung tidak mudah merasa khawatir karena mereka yakin mampu menghadapi berbagai kesulitan yang mungkin akan dihadapi”.

Menurut Fauzan & Dirgantoro, (2020) “Pencak silat merupakan cabang olahraga yang melibatkan berbagai jenis gerakan, seperti tangkisan, serangan, pukulan, bantingan, kuncian, dan tendangan”. Dalam pertandingan yang mempertemukan atlet secara langsung dengan lawan, faktor psikologis, terutama kepercayaan diri dan kecemasan, berpengaruh besar terhadap penampilan atlet (Fenanlampir, 2020). Atlet pencak silat yang percaya diri dapat menghadapi lawan dengan lebih tenang, menjalankan strategi dengan yakin, serta mempertahankan fokus sepanjang pertandingan Gustian, (2016). Sebaliknya, kecemasan yang tidak dikelola dengan baik pada tahap persiapan dapat menyebabkan atlet kehilangan konsentrasi, sulit menentukan pilihan, serta melakukan kesalahan yang memberi keuntungan bagi lawan Mylsidayu, (2022). Oleh sebab itu, pelatih dan atlet perlu memahami cara mengelola kepercayaan diri dan kecemasan agar dapat mencapai hasil terbaik dalam pertandingan (Purnamasari et al., 2022). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofyan et al. (2024), percaya diri memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat kecemasan saat bertanding. Kemudian penelitian Simandjuntak et. al. (2024) Atlet yang kurang percaya diri biasanya lebih mudah merasa cemas, terutama pada tahap persiapan, sehingga hal tersebut dapat mengganggu penampilan mereka saat bertanding. Maka dari itu, perlu dipahami hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan agar atlet pencak silat dapat menampilkan performa yang lebih baik.

Prestasi olahraga dapat diartikan sebagai bentuk hasil latihan yang telah dijalani atlet sesuai dengan kemampuannya Sukadiyanto & Setyobroto, (2002). Dalam proses pencapaian prestasi, atlet memerlukan peran pelatih yang profesional. Pelatih berfungsi membantu mengembangkan potensi atlet agar dapat ditampilkan secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Untuk mencapai prestasi, atlet harus menjalani proses latihan dalam jangka waktu yang panjang dan disertai pengorbanan tenaga, waktu, serta biaya Yulianto & Nashori, (2006). Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang saat ini berkembang menjadi cabang olahraga prestasi dengan tingkat persaingan yang semakin ketat (Hidayat, Haryanto, et al., 2023; Ismail et al., 2024). Perkembangan ini menuntut adanya pembinaan atlet pencak silat yang dikelola secara berkelanjutan. Untuk menghadapi tuntutan pertandingan diberbagai kategori, atlet pencak silat perlu memiliki kesiapan fisik yang baik, penguasaan teknik dan taktik, serta memiliki kekuatan mental yang stabil dan tidak berlebihan. Perkembangan mental dalam pencak silat menjadi indikator yang sangat penting, karena atlet dituntut memiliki keterampilan psikologis untuk menunjang penampilan selama pertandingan (M. I. Adam et al., 2026).

Perkembangan mental dalam pencak silat menjadi indikator yang sangat penting, karena atlet dituntut memiliki keterampilan psikologis untuk menunjang penampilan selama pertandingan. Atlet harus berkonsentrasi, mengendalikan diri saat berada dalam tekanan, serta mengambil keputusan secara tepat dan akurat. Salah satu bentuk pengembangan mental adalah melalui motivasi (Pelana, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi hubungan antara variabel

dengan menggunakan teknik korelasi atau analisis statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti UKM Pencak Silat di Universitas Galuh sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. *Instrument test* yang digunakan adalah tes kepercayaan diri yang merupakan hasil adopsi dari penelitian Nurhidayat, Taufik, (2024) dan *instrument test* prestasi atlet berupa teknik dokumentasi berdasarkan hasil kejuaraan yang pernah dicapai oleh atlet. Pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan data prestasi dari dokumen resmi, seperti piagam, sertifikat, atau arsip hasil pertandingan yang dimiliki oleh atlet mengadopsi dan memodifikasi metode yang digunakan oleh Hanafi et al., (2025) data tersebut kemudian dikelompokkan berdasarkan tingkat pencapaian prestasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner kepada atlet UKM Pencak Silat Universitas Galuh. Responden penelitian terdiri 16 atlet dengan variabel kepercayaan diri (X) dan prestasi atlet (Y). Sebelum dilakukan analisis, seluruh data terlebih dahulu diperiksa kelengkapannya, kemudian diberikan skor sesuai dengan pedoman penskoran yang telah ditetapkan.

Data yang telah terkumpul diinput kedalam program *Statistical Package For The Social Sciences* (SPSS) versi 27. Analisis data dilakukan secara bertahap dan sistematis, diawali dengan penyajian statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian. Hasil perhitungan statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Data Statistik Deskriptif Variabel Bebas Dan Terikat

Variabel	N	Rata-rata	Simpangan Baku	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Kepercayaan Diri	16	90,4375	5,86480	81,00	103,00
Prestasi	16	551,8750	121,11806	360,00	730,00

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada tabel diatas, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 16 orang. Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data pada setiap variabel penelitian. Pada variabel kepercayaan diri (X) diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 90,4375, menunjukkan bahwa secara umum tingkat kepercayaan diri responden. Nilai simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,86480 bahwa penyebaran skor kepercayaan diri responden relatif kecil, sehingga tingkat kepercayaan diri antarresponden cenderung homogen. Skor terendah yang diperoleh responden adalah 81,00, sedangkan skor tertinggi adalah 103,00, sehingga rentang skor kepercayaan diri mencapai 22 poin.

Pada variabel prestasi atlet (Y) diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 551,875. Nilai tersebut menunjukkan rata-rata prestasi yang dicapai oleh seluruh responden dalam penelitian. Simpangan baku sebesar 121,118 mengindikasikan bahwa variasi atau penyebaran nilai prestasi antarresponden lebih besar dibandingkan dengan variabel kepercayaan diri. Skor prestasi terendah adalah 360,00, sedangkan skor tertinggi mencapai 730,00, sehingga rentang skor prestasi adalah 370 poin.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet UKM Pencak Silat Universitas Galuh cenderung relatif seragam, sedangkan prestasi yang dicapai setiap atlet menunjukkan perbedaan yang cukup besar. Hal ini mengindikasikan meskipun sebagian besar atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang hampir sama, pencapaian prestasi mereka tetap bervariasi. Oleh karena itu, diperlukan analisis lanjutan, seperti uji regresi, untuk mengetahui apakah kepercayaan diri memiliki hubungan atau pengaruh yang signifikan terhadap atlet.

1. Uji prasyarat hipotesis

Selanjutnya uji hipotesis, uji hipotesis yang akan di uji signifikan hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet, menggunakan uji regresi. Sebelum uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu uji persyaratan hipotesis sebagai berikut:

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, adapun hasil pengujian normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* sebagai berikut:

Tabel 2 Uji normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kepercayaan diri	0,433 > 0,05	Normal
Prestasi atlet	0,414 > 0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa variabel kepercayaan diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,433, yang lebih besar dari signifikansi 0,05 ($0,433 > 0,05$). Dengan demikian, data pada variabel kepercayaan diri dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan variabel prestasi atlet memiliki nilai signifikansi sebesar 0,414 yang berdistribusi normal 0,05 ($0,414 > 0,05$). Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas sehingga layak digunakan untuk analisis statistik parametrik.

b. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono, (2010), uji lineritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) bersifat linear atau tidak secara signifikan. Adapun kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi pada linearity $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji lineritas garis regresi dengan melihat nilai F dengan ketentuan sebagai berikut: jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti linear. Sedangkan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ atau jika signifikansi $> 0,05$ berarti tidak linear. Dari perhitungan data diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 3 Data Uji Lineritas Garis Regresi

Variabel	F Tabel	F Hitung	Signifikansi	Keterangan
Kepercayaan diri-Prestasi atlet	8,76	5,227	0,100 > 0,05	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas garis regresi antara variabel kepercayaan diri dan prestasi atlet, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 5,227, sedangkan F_{tabel} sebesar 8,76. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,100, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,100 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kepercayaan diri dengan prestasi atlet bersifat linear. Asumsi linearitas telah terpenuhi sehingga analisis regresi dapat dilanjutkan untuk menguji pengaruh kepercayaan diri terhadap prestasi atlet.

2. Uji Hipotesis

Langkah selanjutnya adalah uji hipotesis, yaitu mencari hubungan antara variabel, yaitu variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel bebas (X) kepercayaan diri, sedangkan variabel

terikat (Y) prestasi atlet. Analisis ini dilakukan berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil penyebaran angket kepada responden dan diolah menggunakan teknik analisis statistik yang sesuai dengan karakteristik data penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan melalui beberapa tahapan analisis statistik, sebagai berikut:

a. Uji Korelasi Spearman Rank

Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai signifikan (Sig.) dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai Sig. < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, sedangkan apabila nilai Sig. > 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, adapun hasil uji korelasi menggunakan *Spearman Rank* sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Korelasi Spearman Rank

		Kepercayaan diri	Prestasi atlet
Spearman's rho	Kepercayaan diri	Correlation Coefficient	.347
		Sig. (2-tailed)	.188
		N	16
	Prestasi atlet	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	16

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank*, diperoleh nilai koefisien korelasi (*Spearman's rho*) sebesar 0,347 antara variabel kepercayaan diri dan prestasi atlet dengan jumlah sampel (N) sebanyak 16 responden. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang lemah, yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri atlet cenderung semakin tinggi prestasi atlet.

Berdasarkan nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,188 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (0,188 > 0,05), maka hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet pada sampel penelitian ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun arah hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet bersifat positif, kekuatan hubungannya lemah dan tidak cukup kuat secara statistik untuk menyatakan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan prestasi atlet pada sampel yang diteliti. Hal ini mengindikasikan bahwa prestasi atlet kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar kepercayaan diri, seperti kondisi fisik, teknik, pengalaman bertanding, kualitas latihan, motivasi, maupun dukungan dari pelatih dan lingkungan.

b. Uji Regresi Linear Sederhana

Dalam analisis regresi linear sederhana, hubungan antara kedua variabel dinyatakan dalam bentuk persamaan regresi yaitu $Y = a + bX$, dimana a merupakan konstanta yang menunjukkan nilai variabel terikat apabila variabel bebas bernilai nol, sedangkan b merupakan koefisien regresi yang menunjukkan besarnya perubahan nilai variabel terikat untuk setiap satu satuan perubahan pada variabel bebas. Nilai koefisien regresi yang positif menunjukkan bahwa kepercayaan diri dengan prestasi atlet, sedangkan koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan.

Tabel 5 Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Koefisien Tidak Terstandarisasi				
	B	Std. Error	Beta	t	Signifikansi
(Constant)	-248,889	452,096		-,546	.549
Kepercayaan diri	8,832	4,989	.428	1,770	.098

Berdasarkan hasil tersebut, penjabaran hasil analisis linear adalah:

$$Y = -248,889 + 8,832X$$

Nilai konstanta (*Constant*) sebesar -248,889 menunjukkan apabila variabel kepercayaan diri bernilai nol, maka nilai prestasi diprediksi sebesar -248,889. Namun, konstanta umumnya hanya merupakan nilai matematis dalam model dan tidak selalu memiliki makna praktis, terutama jika nilai nol pada variabel kepercayaan diri tidak mungkin terjadi. Koefisien regresi kepercayaan diri sebesar 8,832 berarti setiap peningkatan 1 satuan kepercayaan diri diperkirakan akan meningkatkan prestasi sebesar 8,832 satuan, dengan asumsi variabel lain dianggap tetap.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear, variabel kepercayaan diri memiliki koefisien regresi positif sebesar 8,832, yang menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prestasi seiring meningkatnya kepercayaan diri. Karena nilai signifikansi sebesar 0,98 lebih besar dari 0,05, pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi.

c. Uji Determinasi

Uji determinasi bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas (kepercayaan diri), terhadap variabel terikat (prestasi atlet). Koefisien determinasi dalam bentuk presentase (%). Semakin besar nilai koefisien determinasi, maka semakin besar kontribusi variabel bebas pada perubahan variabel terikat. Sebaliknya, apabila nilai koefisien determinasi kecil, maka menunjukkan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain di luar variabel kepercayaan diri yang memengaruhi prestasi atlet. Hasil perhitungan koefisien antara variabel bebas dengan variabel terikat dapat dilihat pada hasil pengujian berikut:

Tabel 6 Uji Determinasi Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.428 ^a	.183	.125	113,32520

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana pada tabel Model Summary, diperoleh nilai R sebesar 0,428. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan tingkat kekuatan hubungan yang tergolong sedang antara variabel kepercayaan diri sebagai variabel independen dengan variabel dependen. Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri, maka prestasi cenderung mengalami peningkatan.

Nilai R Square (R^2) sebesar 0,183 menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri mampu menjelaskan 18,3% variasi pada variabel dependen. Sementara itu, 81,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Variabel kepercayaan diri memiliki hubungan positif dengan variabel dependen. Terlihat dari nilai R Square sebesar 18,3% sehingga Sebagian besar variasi variabel dependen (81,7%) dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet UKM Pencak Silat Universitas Galuh. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,347

dengan nilai signifikansi 0,188 yang lebih besar dari 0,05. Bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dan prestasi atlet, tetapi tingkat hubungannya tergolong lemah dan tidak signifikan secara statistik. Hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet tidak dapat diterima.

Atlet yang memiliki kepercayaan diri lebih tinggi cenderung memperoleh prestasi yang lebih baik. Namun, kecenderungan tersebut belum cukup kuat untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan. Penyebabnya adalah jumlah responden yang hanya berjumlah 16 orang, sehingga kemampuan analisis statistik dalam menemukan hubungan menjadi terbatas. Selain kepercayaan diri, prestasi atlet juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, faktor tersebut seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, pengalaman bertanding, kualitas latihan. Meskipun seorang atlet memiliki kepercayaan diri yang tinggi, prestasi yang diperoleh belum tentu maksimal apabila faktor-faktor pendukung lainnya belum berkembang dengan baik.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri memiliki koefisien regresi positif sebesar 8,832. Bahwa setiap peningkatan satu satuan kepercayaan diri cenderung diikuti oleh peningkatan prestasi atlet sebesar 8,832 satuan. Meskipun nilai signifikan sebesar 0,098 yang lebih besar dari 0,05 bahwa pengaruh tersebut tidak signifikan secara statistik. Pada penelitian ini kepercayaan diri belum dapat dijadikan sebagai faktor utama yang dapat memprediksi peningkatan prestasi atlet.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai (R) *Square* sebesar 0,183 atau 18,3%. Kepercayaan diri hanya mampu menjelaskan sebesar 18,3% perubahan prestasi atlet. Sementara itu, sebesar 81,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Bahwa prestasi olahraga dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling berkaitan, seperti kondisi fisik, kemampuan teknik dan faktor psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet tidak signifikan, kepercayaan diri tetap menjadi salah satu aspek psikologis yang penting dalam pembinaan atlet. Kepercayaan diri dapat membantu atlet tetap tenang ketika bertanding, lebih yakin dalam mengambil keputusan, mampu mengendalikan tekanan, dan tetap fokus selama pertandingan berlangsung.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan positif dengan prestasi atlet UKM Pencak Silat Universitas Galuh, tetapi hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Upaya meningkatkan prestasi atlet tidak cukup hanya dengan meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga perlu didukung oleh pengembangan berbagai faktor lain yang berperan dalam pencapaian prestasi olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kepercayaan diri (*self-confidence*) dengan prestasi atlet pencak silat Universitas Galuh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan prestasi atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki atlet berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, semakin besar peluangnya untuk memperoleh prestasi yang lebih baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet pencak silat Universitas Galuh telah tercapai. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri sebagai salah satu aspek psikologis yang merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembinaan atlet selain aspek teknik, taktik, dan kondisi fisik.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti menyusun beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara praktis bagi pelatih dan atlet dilapangan, maupun secara akademis sebagai landasan untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Untuk pelatih pencak silat: dianjurkan tidak hanya memberikan latihan yang berfokus pada teknik, taktik, dan kondisi fisik, tetapi juga membantu membangun mental atlet. Dapat dilakukan melalui pemberian motivasi, dukungan yang positif, latihan yang menyerupai suasana pertandingan, serta pendampingan psikologis sehingga kepercayaan diri atlet dapat meningkat dan mendukung pencapaian prestasi. Untuk atlet pencak silat: diharapkan dapat terus meningkatkan kepercayaan diri dengan mengikuti latihan secara rutin, melakukan evaluasi terhadap kemampuan yang dimiliki, dan memperbanyak pengalaman bertanding (*eksibisi*), baik saat didampingi pelatih maupun secara mandiri.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji faktor-faktor psikologis lain yang memengaruhi prestasi atlet, seperti motivasi berprestasi, kecemasan saat bertanding, ketangguhan mental (*mental toughness*), maupun kemampuan mengatur emosi. Penelitian juga dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak, melibatkan atlet dari berbagai perguruan tinggi atau dari cabang perguruan masing-masing, serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada para pembina, pelatih, pengurus, serta seluruh atlet UKM Pencak Silat Universitas Galuh yang telah berpartisipasi secara aktif, meluangkan waktu, serta menunjukkan kerja sama yang sangat baik selama proses pengambilan data penelitian berlangsung. Partisipasi dan antusiasme yang diberikan menjadi faktor penting dalam memperoleh data penelitian yang akurat dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. I., Fataha, I., Dewi, R., & Gani, A. A. (2026). SURVEI PEMBINAAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR GORONTALO. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 8(1), 62–70.
- Adam, S. (2023a). Hubungan Efikasi Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(21), 1141–1154.
- Adam, S. (2023b). Hubungan Efikasi Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku Utara Syahril Adam Prodi Pendidikan Olahraga Institut Sains Dan Kependidikan Kie Raha Maluku Utara *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 9(November), 1141–1154.
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2019). Pusat pengembangan kepercayaan diri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 1695–1704.
- Fardani, Z., Surya, E., & Mulyono, M. (2021). Analisis kepercayaan diri (self-confidence) siswa dalam pembelajaran matematika melalui model problem based learning. *Paradikma*, 14(1), 39–51.
- Hanafi, A., Sari, Permata, A., Nelson, S., & Selviani Iit. (2025). HUBUNGAN PERHATIAN ORANG TUA DAN TINGKAT PERCAYA DIRI DENGAN TINGKAT PRESTASI ATLET PENCAK SILAT EMPAT BANDING BUDI KOTA PADANG Abdullah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3 (4), 2025, 184-193 e-ISSN, 3(4), 184–193.
- Ibrahim, M. B., Sari, F. P., Kharisma, L. P. I., Kertati, I., Artawan, P., Sudipa, I. G. I., Simanihuruk, P., Rusmayadi, G., Muhammadiyah, M., & Nursanty, E. (2023). *METODE PENELITIAN BERBAGAI BIDANG KEILMUAN (Panduan & Referensi)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Isnanda Nur Lailiyah, M. J. (2018). *COMPETITIVE ANXIETY PADA ATLET PENCAK SILAT*

- Isnanda Nur Lailiyah Miftakhul Jannah*. 23–33.
- Januarumi, F., Wijaya, M., Surabaya, U. N., Diri, K., & Silat, P. (2025). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 843–846.
- Keliat, P., Situmorang, S., Manullang, S. B., Sagala, S. G., Purba, R. H., Gulo, R. K., Zebua, R. A. P., Bangun, R. K., Gulo, S. S., & Ginting, S. (2024). Pendampingan Psikologis Atlet Pelatda Pencak Silat SUMUT Menuju PON XXI Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 1109–1115.
- Lailiyah, I. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Pencak Silat. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 23–33.
- Makruf, A. (2020). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Olahraga UKM Beladiri*. UIN Raden Intan Lampung.
- Maswar, M. (2017). Analisis statistik deskriptif nilai UAS ekonometrika mahasiswa dengan program SPSS 23 & Eviews 8.1. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 1(2), 273–292.
- Muriawijaya, N. C., & Dwityanto, A. (2017). *Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurhidayat, Taufik, A. (2024). *PERBEDAAN KETANGGUHAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) PENCAK SILAT UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA BERDASARKAN JENIS KELAMIN TUGAS*.
- Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat puslatda jawa timur. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 50–55.
- Rahman, N., Kurniadi, A., Mawardi, M., & Robi, L. (2026). ANALISIS TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI SAAT BERTANDING ATLET PENCAK SILAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SORONG. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(01), 97–109.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40–47.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sugiyono, P. D. (2010). *Metode Penelitian. Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1).