

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN PADA PERTANDINGAN CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

Reykhana Syafrie Alfajuris¹, Fransisca Januarumi Marhaendra²

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: reykhan.19062@mhs.ac.id fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Dikirim: 01-05-2025; Direview: 01-05-2025; Diterima: 01-05-2025;
Diterbitkan: 08-05-2025

Abstrak

Kecemasan selalu melekat pada diri manusia, tidak terkecuali seorang atlet. Dalam sebuah pertandingan banyak dijumpai atlet-atlet yang merasakan kecemasan saat akan bertanding. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dalam situasi yang penuh tekanan. Fokus penelitian, mengkaji hubungan antara efikasi diri dan kecemasan yang dialami atlet pada cabang olahraga pencak silat. Karena semua orang pada dasarnya memiliki kecemasan pada diri masing-masing, namun dengan tingkat yang bermacam-macam. Teori yang digunakan dikemukakan oleh Albert Bandura. Metode yang digunakan, kuantitatif dengan pendekatan korelasi product moment. Teknik pengumpulan data yang dikumpulkan 2 jenis, yaitu efikasi diri dan kecemasan. Subjek penelitian atlet UKM IPSI UNESA pada kategori tanding. Teknik analisis data menggunakan model analisis korelasi untuk mengolah data. Dari hasil penelitian hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan yang dialami atlet pada cabang olahraga pencak silat menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan, di mana semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin rendah kecemasan yang dirasakan atlet.

Kata Kunci: *Self-efficacy*, kecemasan, Albert Bandura

Abstract

Anxiety is always inherent in humans, including an athlete. In a match, many athletes were found who felt anxiety when they were about to compete. A person's confidence in their abilities can affect the level of anxiety in stressful situations. The focus of the research is to examine the relationship between self-efficacy and anxiety experienced by athletes in the sport of pencak silat. Because everyone basically has anxiety in their own selves, but to varying degrees. The theory used was put forward by Albert Bandura. The method used is quantitative with a product moment correlation approach. The data collection techniques collected are of 2 types, namely self-efficacy and anxiety. The research subject of UKM IPSI UNESA athletes in the competition category. The data analysis technique uses a correlation analysis model to process data. The results of the research on the relationship between self-efficacy and anxiety experienced by athletes in pencak silat sports show that there is a significant negative relationship between self-efficacy and anxiety, where the higher the level of self-efficacy, the lower the anxiety felt by athletes.

Keywords: *Self-efficacy*, Anxiety, Albert Bandura

1. PENDAHULUAN

Seni bela diri pencak silat dapat ditemukan di berbagai Negara di wilayah Asia Tenggara seperti singapura, Myanmar, Malaysia, Thailand dan Brunei. Pencak Silat berasal dari dua kata, yaitu "Pencak" dan "Silat." Pencak merujuk pada gerakan dasar untuk melindungi diri yang dilakukan sesuai dengan aturan tertentu. Silat merujuk pada seni bela diri yang dilakukan secara sempurna dengan mengedepankan nilai-nilai spiritual (Ramadhan & Utami, 2019). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Pencak Silat didefinisikan sebagai seni atau keterampilan bela diri yang melibatkan kemampuan menyerang, bertahan, dan menangkis, baik dengan menggunakan senjata maupun tanpa senjata. Sebagaimana menurut Bompa yang mempercayai, bahwa pengetahuan pendukung dalam dunia olahraga meliputi: fisiologi, kedokteran, biomekanik, statistik, anatomi, psikologi, test pengukuran, pendidikan, nutrisi, sosiologi, sejarah, pendidikan (Safitri & Masykur, 2017). Dilihat dari banyaknya aspek yang harus dipenuhi ada aspek yang jarang menjadi pusat perhatian para atlet dan pelatih, yaitu aspek psikologi. Aspek psikologi merupakan salah satu pendukung dalam ilmu olahraga adalah ilmu psikologi (Firmansyah, 2017; Rohendi & Rustiawan, 2020).

Psikologi merupakan cabang ilmu yang fokus pada pemahaman tentang pikiran dan proses berpikir yang berhubungan dengan perilaku manusia (Ramadanti et al., 2022). Dalam disiplin ini, manusia memiliki peran istimewa sebagai objek sekaligus subjek kajian (Ghufron & Risnawita, 2010). Ilmu psikologi sangat dibutuhkan dalam dunia olahraga, karena menjadi salah satu ilmu penunjang untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Dalam dunia olahraga ada psikologi olahraga yang membahas segala aspek psikologi dalam dunia olahraga. Psikologi olahraga pada dasarnya adalah cabang psikologi yang diterapkan dalam konteks olahraga dan berkaitan dengan berbagai aspek yang, baik secara langsung atau tidak langsung, dapat menstimulasi atlet, termasuk penampilan dan pencapaian prestasinya (Kurniawan et al., 2021).

Psikologi olahraga pada atlet harus di latih, khususnya efikasi diri atau keyakinan terhadap dirinya sendiri dan pengendalian diri akan kecemasan saat bertanding, bukan hanya sekedar latihan fisik dan taktik saja. *Self efficacy* atau efikasi diri dan kecemasan merupakan dua hal yang cukup mendasar untuk dipelajari oleh atlet (Kurniawan et al., 2021). *Anxiety* atau kecemasan adalah suatu situasi psikologis seseorang yang direalisasikan dengan rasa khawatir terhadap suatu hal yang dia pikirkan, walaupun hal tersebut belum tentu terjadi. Dalam dunia olahraga ada yang namanya *competitive anxiety* atau kecemasan bertanding. *Anxiety* (kecemasan) akan mempengaruhi baik atau buruknya performa serta penampilan atlet pada saat bertanding (KUMBARA et al., 2019). Sebagaimana atlet pencak silat ketika bertanding akan mengalami kecemasan yang meningkat, banyak hal yang dipikirkan oleh atlet disaat bertanding. Mulai dari

hasil pertandingan, cedera, latar belakang musuh, tuntutan pelatih, tuntutan keluarga dan masih banyak lainnya lagi. Hal ini yang menyebabkan atlet akan mengalami peningkatan kecemasan pada saat bertanding.

Tidak jarang ditemukan atlet yang belum bisa mengendalikan dirinya sendiri. Kecemasan yang berlebih akan berdampak pada menurunnya performa dan penampilan atlet. Kemampuan mengelola kondisi mental dengan baik akan berdampak positif pada performa saat bertanding. Sebaliknya, jika seorang pemain kesulitan mengendalikan aspek psikisnya, hal tersebut dapat mengurangi tingkat konsentrasi selama pertandingan. (Marcelino & Wijaya, 2023). Oleh sebab itu atlet harus mengerti dan mempelajari apa itu ilmu psikologi, khususnya cara untuk mengatur kecemasannya. Karena hal tersebut berada diluar jangkauan kita selaku pelatih ataupun atlet, yaitu ketidaktahuan dalam mengatasi kecemasan (*anxiety*) pada diri sendiri. Banyak atlet yang bertemu dengan musuh yang secara rekam jejak memiliki prestasi lebih tinggi darinya disana sang atlet akan merasa minder, tidak percaya diri dan kecemasannya meningkat. Padahal secara kualitas hasil dari latihan sang atlet berada diatas musuhnya namun dengan meningkatnya kecemasan sang atlet maka akan menyebabkan tidak maksimalnya penampilan sang atlet saat bertanding.

Dari interpretasi di atas, dapat ditafsirkan bahwa peneliti lebih berminat meneliti topik dalam bidang psikologi olahraga yang membahas hubungan *Self efficacy* terhadap kecemasan pada pertandingan cabang olahraga pencak silat.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria atau aspek-aspek tertentu. Ketentuannya, yaitu berumur 19 – 25 tahun yang pernah mengikuti atau masih aktif dalam cabang olahraga pencak silat. Selain itu pernah atau masih aktif dalam pertandingan ditingkat apapun dan bertanding pada kategori tanding (*fighter*). Pada penelitian yang digunakan oleh peneliti memiliki sampel sejumlah 55 atlet yang berasal dari 5 UKM cabang olahraga pencak silat di Universitas Negeri Surabaya.

Sebelum pengumpulan data, peneliti menyusun instrumen penelitian berupa kisi-kisi yang berisi indikator angket. Menurut Sugiyono (2014:148) dalam skripsi Ade (2019), Instrumen penelitian adalah perangkat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang sedang diteliti. Dengan demikian, instrumen ini berfungsi untuk menilai fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan dua jenis skala, yaitu skala efikasi diri dan skala kecemasan, yang keduanya dimodifikasi dengan menggunakan skala Likert. Skala Likert adalah skala psikometri yang sering digunakan dalam survei dan merupakan metode umum dalam penelitian survei (Maryuliana, 2016). Skor dari hasil angket penelitian ini akan dihitung berdasarkan kriteria tertentu.

Tabel 1 Alternatif jawaban item

Item Favourable	Item Unfavourable
-----------------	-------------------

Pilihan jawaban	Nilai	Pilihan jawaban	Nilai
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	4
Tidak setuju	2	Tidak setuju	3
Setuju	3	Setuju	2
Sangat setuju	4	Sangat setuju	1

Penelitian ini menggunakan skala pengumpulan data *Self efficacy* dan kecemasan. Berikut adalah penjelasan mengenai skala *Self efficacy*:

1. Skala *Self efficacy*

Skala ini disusun berlandaskan tiga aspek yang diuraikan oleh Bandura (1997), kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian:

- 1.1 *Magnitude* : Aspek ini berkaitan dengan tingkat sulitnya beban yang dapat diatasi oleh individu. Untuk tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan berbeda, individu memilih tingkat yang sesuai dengan kemampuannya.. Individu dengan *Self efficacy* tinggi mempunyai kepercayaan kuat bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas sulit, sedangkan pribadi dengan *Self efficacy* rendah cenderung memiliki kepercayaan yang lebih lemah terhadap kemampuan mereka sendiri.
- 1.2 *Strength* : Dimensi ini mengukur seberapa besar keyakinan individu dalam menggunakan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas. Aspek ini mencakup upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas, terutama saat menghadapi hambatan. Individu dengan *Self efficacy* kuat akan terus berusaha meskipun menemui kesulitan, sementara individu dengan *Self efficacy* lemah condong menyerah dengan mudah. Semakin kuat keyakinan *Self efficacy*, semakin besar kemampuannya bertahan dalam menuntaskan tugas.
- 1.3 *Generality* : Menggambarkan keyakinan pribadi terhadap keahliannya melaksanakan tugas tertentu secara menyeluruh dan benar. Tingkat keyakinan ini bervariasi sesuai dengan jenis tugas, aktivitas, keterampilan yang dimiliki, serta kualitas situasi yang dihadapi. Pribadi *Self efficacy* rendah condong gampang menyerah, merasa kewalahan dengan banyaknya tugas, atau merasa tidak nyaman. Sebaliknya, individu dengan *Self efficacy* tinggi cenderung menyukai rintangan dan mencari pengalaman baru.

Tabel 2 Instrumen angket skala *self efficacy*

NO	Indikator	Butir Pertanyaan	Jumlah
1	<i>Magnitude</i>	1. Saya yakin dengan berlatih secara rutin saya bisa mendapatkan hasil pertandingan yang memuaskan 2. Saya dapat mencari solusi permasalahan yang terbaik jika	5

		mengalami kesulitan dalam pertandingan 3. Saya kesulitan menemukan solusi ketika terdapat permasalahan saat bertanding 12. Saya pesimis mendapat nilai pertandingan yang tinggi karena sering gagal dalam melakukan serangan secara tepat 13. Mudah bagi saya untuk mencapai tujuan saya	
2	<i>Strenght</i>	4. Saya tidak yakin dapat memberikan hasil yang baik pada pertandingan jika lawan yang sayang hadapi terlihat sulit. 5. Saya yakin dapat bertanding hanya dengan kemampuan saya sendiri 6. Ketika mengalami kegagalan dalam pertandingan, saya akan mencoba kembali sampai berhasil 7. Semakin sulit lawan yang saya hadapi, saya semakin pesimis untuk menang dalam pertandingan 14. Saya mampu menyelesaikan pertandingan seburuk apapun kondisi saya 15. Ketika saya tidak mampu menemukan solusi disaat pertandingan, saya berusaha untuk mencari solusi dari pelatih 16. Dengan adanya kelebihan yang saya punya, saya tahu cara menangani situasi tak terduga 17. Saya yakin akan mendapatkan prestasi lebih baik walaupun saingan saya jauh lebih baik	8
3	<i>Generality</i>	8. Saya yakin dengan melaksanakan program latihan yang diberikan	5

		pelatih, maka saya lebih mudah untuk melakukan pertandingan sesuai dengan model latihan 9. Saya mampu mengatur waktu berlatih untuk persiapan pertandingan meskipun terdapat banyak kegiatan lainnya 10. Saya akan menyesal jika mendapat hasil pertandingan yang buruk sehingga menjadi tidak fokus untuk kembali berlatih 11. Ketika hasil pertandingan saya buruk, maka saya akan lebih giat berlatih agar pada pertandingan berikutnya saya akan mendapatkan hasil yang lebih baik 18. Saya akan menjadi lebih bersemangat untuk bertanding ketika melihat teman yang bertanding mendapatkan kemenangan	
Jumlah			18

2. Skala *Self efficacy*

Skala kecemasan dalam penelitian ini dirancang oleh peneliti berdasarkan empat aspek individu yang bisa diukur sebagaimana diungkapkan oleh Smith et al. (1990):

- 2.1 *Cognitive* : Aspek ini mencakup gangguan dan gejala kecemasan yang muncul dalam pikiran atau jiwa individu saat berolahraga, yang memengaruhi kemampuan bertanding. Contohnya meliputi kesulitan berkonsentrasi, munculnya pikiran yang tidak relevan, serta gangguan pikiran negatif yang menghalangi fokus.
- 2.2 *Affective* : Dimensi ini berhubungan dengan perasaan individu yang mencerminkan gejala kecemasan, yang kemudian memengaruhi perilaku saat bertanding. Beberapa contohnya adalah rasa cepat putus asa, sikap ceroboh, dan munculnya keraguan terhadap diri sendiri.
- 2.3 *Somatic* : Aspek somatik melibatkan persepsi terhadap perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh sebagai akibat dari kecemasan, yang berpengaruh terhadap performa bertanding. Gejala yang sering muncul meliputi detak jantung yang cepat, dorongan ingin buang air, berkeringat dingin, dan kesulitan tidur.

- 2.4 *Motoric* : Dimensi ini berkaitan dengan reaksi

fisik yang tidak wajar pada otot tubuh, yang mencerminkan kecemasan dalam bertanding. Contohnya adalah ekspresi wajah yang tegang atau berkerut, gemetar, rasa berat pada kaki, sering menggaruk kepala, dan nyeri otot.

Tabel 3 Instrumen angket skala kecemasan

NO	Indikator	Butir Pertanyaan	Jumlah
1	<i>Cognitive</i>	3. Saya sulit berkonsentrasi saat melakukan suatu pertandingan. 4. Saya mudah fokus meskipun tertinggal dalam pertandingan. 5. Fokus saya mudah teralihkan dalam pertandingan.	3
2	<i>Affective</i>	6. Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada pada keadaan tertekan. 7. Saya tipikal orang yang tidak gampang menyerah. 8. Saya tipikal orang yang sembrono saat bertanding. 14. Saya memiliki keraguan diri dalam setiap pertandingan. 15. Saya khawatir dan cemas dalam menghadapi pertandingan yang akan datang.	5
3	<i>Somatic</i>	1. Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi suatu pertandingan. 2. Saya rileks dalam menghadapi suatu pertandingan. 12. Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan. 13. Saya telah mempersiapkan segala sesuatu (mental, tenaga, keuangan) yang berhubungan dengan pertandingan.	4
4	<i>Motoric</i>	9. Raut muka saya tegang ketika menghadapi pertandingan.	4

	10. Wajah saya menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi ketika bertanding.	
	11. Saya gemetar saat menghadapi suatu pertandingan.	
	16. Tubuh saya selalu segar ketika bertanding.	
Jumlah		16

Pada penelitian ini, data dikumpulkan untuk dua variabel, yaitu *self efficacy* dan kecemasan, menggunakan instrumen berupa kuesioner. Kuesioner atau survei terdiri dari serangkaian pertanyaan yang disusun secara terstruktur untuk dijawab oleh responden. Setelah responden menyelesaikan pengisian kuesioner, dokumen tersebut kemudian diberikan kepada peneliti. (Bungin, 2005). Data yang didapat dari angket ini akan menghasilkan data primer. Menurut Sugiyono (2013), data primer merupakan data penelitian yang didapat langsung dari sumber aslinya.

3. HASIL

Hasil penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji hipotesis sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Selfefficacy	.978	55	.420
Kecemasan	.952	55	.029

Pada penelitian ini uji normalitas dianalisis menggunakan prosedur uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan data yang diperoleh sebanyak 55 sampel dengan taraf signifikan sebesar 5% atau 0,05. Sehingga dapat dipastikan bahwa populasi data terdistribusi normal jika $p > 0,05$ dan tidak normal jika $p < 0,05$. Hasil uji normalitas yang diperoleh peneliti menunjukkan pada variabel *Self efficacy* dengan nilai signifikan 0,420 yang berarti residual terdistribusi normal. Lalu pada variabel kecemasan nilai signifikannya 0,029 yang berarti residual terdistribusi tidak normal.

b. Uji Hipotesis

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis

Correlations

	Selfefficacy	Kecemasan
--	--------------	-----------

Selfefficacy	Pearson Correlation	1	-.280*
	Sig. (2-tailed)		.038
	N	55	55
	Pearson Correlation	-.280*	1
Kecemasan	Sig. (2-tailed)	.038	
	N	55	55

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Ho = Tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y

Ha = Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y

Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil Sig = 0,038 dibawah nilai signifikan 0,05 yang berarti Ho ditolak Ha diterima sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y.

Pada tabel korelasi yang ditampilkan, terlihat bahwa nilai hitung menunjukkan tanda minus (-), yang berarti arah hubungan antara variabel X (*Self efficacy*) dan variabel Y (kecemasan) bersifat negatif. Ini menunjukkan bahwa jika variabel X meningkat, maka variabel Y akan menurun, dan sebaliknya, jika variabel X menurun, maka variabel Y akan meningkat. Dengan kata lain, apabila atlet memiliki tingkat *Self efficacy* yang tinggi, kecemasan mereka cenderung berkurang, sedangkan jika tingkat *Self efficacy* atlet rendah, kecemasan mereka justru akan meningkat.

Berdasarkan hasil pengujian penelitian ini menunjukkan korelasi sebesar -0,280 dengan nilai signifikan 0,038 dibawah nilai signifikan 5% atau 0,05 sehingga adanya hubungan signifikan antar variabel. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yang menyatakan adanya hubungan antara *Self efficacy* dan kecemasan pada atlet. Nilai yang menunjukkan hubungan negatif mengindikasikan bahwa jika variabel X, yaitu *Self efficacy*, meningkat, maka variabel Y, yaitu kecemasan, akan menurun. Sebaliknya, jika *Self efficacy* (variabel X) menurun, maka kecemasan

(variabel Y) akan meningkat.

4. PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini didapatkan data dimana banyak responden yang baru mengetahui apa itu *Self efficacy*. Bagi responden istilah *Self efficacy* atau efikasi diri ini merupakan hal baru bagi mereka karena mengenai psikologi olahraga banyak para pelatih tidak memberikan pengertian kepada atletnya. *Anxiety* atau kecemasan bagi para responden atlet ini sudah sangat mengerti apa arti kecemasan, bagaimana kecemasan itu terjadi dan bagaimana menanganinya. Penelitian ini mengharapkan responden dan pembaca dapat mengerti jika salah satu cara menekan rasa cemas yang ada itu bisa dengan cara *Self efficacy* atau efikasi diri. *Self efficacy* atau efikasi diri ini memiliki hubungan terhadap kecemasan dapat dilihat dari data yang didapatkan. Di dalam data output pada tabel korelasi didapati adanya nilai minus (-) setelah dihitung yang memiliki arah hubungan variabel X dan variabel Y adalah negatif. Adanya arah hubungan yang negatif dapat diartikan jika variabel X meningkat maka variabel Y menurun begitu sebaliknya jika variabel X menurun maka variabel Y meningkat. Jadi jika responden yang merupakan atlet pencak silat kategori tanding ini dapat mengelola dan mengerti *Self efficacy* pada dirinya yang tinggi maka dari itu dia akan menurunkan kecemasan pada diri mereka namun jika atlet memiliki tingkat *Self efficacy* pada dirinya menurun maka akan meningkatkan tingkat kecemasan.

Hasil penelitian ini juga relevan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya, sebagai contoh penelitian yang berjudul “pengaruh *Self efficacy* terhadap kecemasan bertanding pada atlet” (Swastiratu & Izzaty, 2022) Penelitian ini menghasilkan analisis data yang mendukung hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan saat bertanding pada atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. Ini menunjukkan adanya hubungan searah antara variabel independen dan variabel terikat. Ada juga penelitian berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang” (Kusumadewi et al., 2021) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan efikasi diri pada atlet renang yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,031 dan kekuatan korelasi rendah yaitu sebesar 0,298 serta arah korelasi negatif. Hasil ini sejalan dengan hipotesis peneliti yang menyatakan adanya hubungan antara efikasi diri pemain futsal dan kecemasan dalam bersaing. Karena nilai koefisien korelasi bersifat negatif, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier negatif dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian ini berjudul “Hubungan *Self efficacy* Dengan Kecemasan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat” ,hasil penelitian ini meperlihatkan adanya korelasi yang signifikan antar variabel. Hubungan signifikan ini ditunjukkan dengan adanya nilai yang

mengarah kehubungan negatif sehingga jika variabel x *Self efficacy* meningkat maka variabel y kecemasan akan menurun jika variabel x *Self efficacy* menurun maka variabel y kecemasan akan meningkat. Dengan demikian apa yang diharapkan penelitian dimana adanya korelasi antar variabel ini benar dan memiliki hubungan yang berkesinambungan. Penelitian ini menekankan pentingnya memahami aspek psikologi dalam olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet. Pemahaman dan pengelolaan *Self efficacy* serta kecemasan dapat membantu atlet tampil lebih baik. Selain atlet, pelatih juga perlu memahami kondisi psikologi atletnya agar latihan yang diberikan lebih efektif dan berdampak maksimal pada performa di lapangan.

Hasil dari penelitian ini semoga menjadi gambaran kepada para atlet dan pelatih mengenai pentingnya ilmu psikologi, khususnya tentang *Self efficacy* (efikasi diri) dan kecemasan pada pertandingan cabang olahraga pencak silat untuk menunjang prestasi atlet secara maksimal. Hasil penelitian ini diperkirakan dapat menjadi bahan pertimbangan dan referensi bagi peneliti berikutnya yang membutuhkan landasan teori tambahan, baik untuk perluasan pembelajaran, pengayaan ilmu pengetahuan, maupun penyusunan tugas akhir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya sehingga kita semua masih diberikan Kesehatan hingga saat ini penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Hubungan *Self efficacy* Dengan Kecemasan Pada Pertandingan Cabang Olahraga Pencak Silat”. Laporan ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan skripsi.

Dalam proses pengerjaan proposal penelitian ini penulis sadar bahwa tidak akan bisa selesai tanpa bantuan dari pihak-pihak yang membantu penulis secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin berterima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya.
2. Prof. Dr. Dwi Cahyo Kartiko, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya.
3. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pendamping Akademik
5. Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Dr. Ari Khusumadewi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing skripsi dari Prodi Bimbingan Konseling.
7. Seluruh Dosen Pengajar di Prodi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
8. Keluarga dan kekasih saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya.
9. Kepada 5 UKM Pencak Silat yang selalu siap sedia membantu.
10. Teman teman Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan

Olahraga 2019 dan seterusnya.

Seperti kata pepatah tidak ada gading yang tak retak. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, masih banyak hal yang kurang dalam penulisan proposal ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar penulis dapat memperbaikinya. Harapan penulis, semoga proposal ini dapat bermanfaat dan menjadi sumber ilmu yang baru bagi kita semua. Aamiin.

REFERENSI

- Ade. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Sepak Bola Di Kota Bima Ntb. 9–25.
- Atmojo, G. H. (2018). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Bertanding Pada Pemain Futsal.
- Firmansyah, H. (2017). Hubungan antara aspek fisik dan psikologis. *Humanitas*, 14(1), 78–89. https://dlwqtxtslxzle7.cloudfront.net/90954664/Hubungan_20Aspek_20Fisik_20Dan_20Psikologis_20Atlet_20Senam_20Artistik_20Putra_20Indonesia-libre.pdf?1663016540=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHubungan_Antara_Aspek_Fisik_Dan_Psikolog.pdf&
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI.pdf*.
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kurniawan, D. A. W., Wijayanto, D. A., Amiq, F., & N.H, M. H. (2021). eBook-Psikologi-Olahraga. In *Akademi Pustaka: Vol. 14 x 21 cm*.
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p107-114>
- Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: UNESA University Press.
- Maksum, Ali. 2018. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Marcelino, achmad dwi, & Wijaya, francisca januarumi marhaendra. (2023). JPO : Jurnal Prestasi Olahraga AFTER 6 PT). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6, 55–67.
- Maryuliana, dkk. (2016). Sistem Informasi Angket Pengukuran Skala Kebutuhan Materi Pembelajaran Tambahan sebagai Pendukung Pengambilan Keputusan Di Sekolah Menengah Atas Menggunakan Skala Likert. *Jurnal Transistor dan Informatika (TRANSISTOR EI)*. 01(02).
- Ramadanti, M., Sary, C. P., & Suarni, S. (2022). PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia). *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 8(1), 56–69. <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>
- Ramadhan, P. A., & Utami, D. (2019). *Motif Perempuan Menekuni Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Di Kabupaten Madiun*. 9–25. [file:///C:/Users/user/Downloads/40360-Article Text-60933-1-10-20210617 \(1\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/40360-Article Text-60933-1-10-20210617 (1).pdf)
- Ridwan. (2009). Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian. Jakarta: Alfabeta.
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2013>
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi kejuaraan nasional pada atlet tenis lapangan pelti Semarang. *Empati*, 6(2), 98–105.
- Smith, R.E. & Sarason, I.G. 1993. Psychology thefrontiers of behavior. New York: Harper & Row Publisser.
- Siregar, Syofian. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sumanto. (2014). Teori dan Aplikasi Metode Penelitian. Yogyakarta : CAPS (Center Of Academic Publishing Service).
- Sumarjo. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Journal Warta*, 51(1), 1–7.
- Sumartono, Mar'i Yusuf Rizki Akbar dan Kurniawan, A. (2021). Hubungan Antara Psikologi Olahraga Dan Psikologi Pelatih Dengan Prestasi Yang Dicapai Oleh Atlet : Studi Literatur. *Nursing Analysis: Journal of Nursing Research*, 1(1), 32–39. <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/NA/article/view/218/174>
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2022). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.42658>
- Zulkarnaen, A. A. & Rahmasari, D. (2013). Hubungan antara Self-Efficacy dan Optimisme dengan Kecemasan pada Atlet Beladiri Aikido. *Jurnal Character*. Vol. 02. No. 02. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.