



TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI ATLET UKM RUGBY UNESA TERHADAP TEKNIK EKSTREM PADA RUGBY

Muhammad Zainal Abidin¹, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya²

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

muhammadzainal.22009@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 05-01-2026; Direview: 05-01-2026; Diterima: 10-01-2026;

Diterbitkan: 10-01-2026

Abstrak

Rugby merupakan cabang olahraga dengan karakteristik kontak fisik yang tinggi dan menuntut keberanian serta kesiapan mental atlet dalam menerapkan berbagai teknik ekstrem seperti tackle, scrum, ruck, dan maul. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek psikologis yang sangat penting yang mempengaruhi kesiapan mental dan performa atlet terutama dalam olahraga Rugby. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya terkait penerapan teknik ekstrem tackle, scrum, ruck, dan maul. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode survei, serta instrumen angket berbasis skala Likert yang mencakup lima indikator kepercayaan diri, yaitu keyakinan terhadap kemampuan teknis, kesiapan dalam menghadapi tekanan fisik dan mental, keberanian dalam menghadapi risiko cedera, kemampuan untuk mengendalikan emosi, dan konsistensi dalam performa dan ketahanan terhadap tekanan fisik dan mental. Subjek penelitian terdiri dari 30 atlet putra UKM Rugby UNESA yang aktif pada tahun 2025. Data dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet (33,3%) berada dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby UNESA terhadap teknik ekstrem perlu peningkatan aspek psikologis dalam program latihan. Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atlet rugby memiliki peran yang signifikan dalam efektivitas pelaksanaan teknik ekstrem. Oleh karena itu, pelatih diharapkan dapat menekankan pengembangan mental melalui latihan berbasis simulasi dan dukungan psikologis agar atlet memiliki kesiapan yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan dan risiko dalam permainan.

Kata Kunci: kepercayaan diri, atlet rugby, teknik ekstrem, psikologi olahraga

Abstract

Rugby is a sport with high physical contact characteristics and demands courage and mental readiness of athletes in applying various extreme techniques such as tackles, scrums, rucks, and mauls. Self-confidence is one of the most important psychological aspects that influence mental readiness and athlete performance, especially in Rugby. This study aims to describe the level of self-confidence of athletes of the Rugby UKM of UNESA regarding the application of extreme techniques of tackles, scrums, rucks, and mauls. This type of research is descriptive using a survey method, as well as a Likert-based questionnaire instrument that includes five indicators of self-confidence, namely confidence in technical abilities, readiness to face physical and mental pressure, courage in facing the risk of injury, ability to control emotions, and consistency in performance and resilience to physical and mental pressure. The research subjects consisted of 30 male athletes from the UNESA Rugby Student Activity Unit (UKM Rugby) who were active in 2025. Data were analyzed using descriptive statistics, and the results showed that most athletes (33.3%) were in the moderate category. This finding indicates that the level of self-confidence of UNESA Rugby Student Activity Unit athletes regarding extreme techniques requires psychological improvement in the training program. It can be concluded that the self-confidence of rugby athletes plays a significant role in the effectiveness of implementing extreme techniques. Therefore, coaches are expected to emphasize mental development through simulation-based training and psychological support so that athletes have a higher level of readiness in facing pressure and risks in the game.

Keywords: self-confidence, rugby athletes, extreme techniques, sports psychology.

1. PENDAHULUAN

Rugby adalah sebuah permainan olahraga yang melibatkan kontak fisik. Permainan ini menggunakan bola berbentuk oval dan dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari 7,10,15 pemain. Kedua tim saling berlawanan dan mencoba mencetak skor dengan cara menendang, melempar, atau membawa bola hingga mencapai garis gol lawan. Skor juga bisa dibuat dengan melemparkan bola ke dalam gawang yang terletak di ujung garis sebelum garis gol. Tim yang berhasil mendapatkan poin terbanyak pada akhir pertandingan akan menjadi pemenang (World Rugby 2025). Skor juga bisa dibuat dengan melemparkan bola ke dalam gawang yang terletak di ujung garis sebelum garis gol. Tim yang berhasil mendapatkan poin terbanyak pada akhir pertandingan akan menjadi pemenang (World Rugby 2025).

Tingginya kontak intensitas fisik dalam permainan ini menjadi salah satu alasan utama mengapa risiko cedera pada rugby, khususnya pada level amatir dewasa di level komunitas tergolong tinggi. Rugby Union pada level amatir dewasa, khususnya di tingkat komunitas, diklasifikasikan sebagai olahraga dengan tingkat risiko cedera yang tinggi jika dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya (Anderson et al., 2022).

Tubuh secara fisiologis akan menanggapi perintah dari otak, apakah itu untuk berani atau tidak dalam membuat keputusan. Jika otak merespons rangsangan dengan positif, kondisi mental juga akan merespons dengan tindakan positif, begitu pula sebaliknya (Marheni et al., 2019). Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang esensial bagi setiap atlet dan memegang peranan penting dalam menentukan kualitas penampilan di arena pertandingan. Atlet yang percaya diri selalu memiliki penilaian positif agar bisa menampilkan performa terbaiknya dan merasa bahwa dirinya mampu tetap memberikan hasil terbaik dalam setiap pertandingan (Muriawijaya, 2016). Menurut Sudibyo (1993) dalam (Hastria, 2016), pencapaian prestasi yang optimal memerlukan kepercayaan diri dalam diri atlet bahwa ia memiliki kemampuan dan kesiapan untuk mencapai keberhasilan yang diharapkan.

Bagi atlet pemula, memberikan kesempatan bertanding yang lebih banyak menjadi strategi penting untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri mereka. Variasi dalam tingkat kepercayaan diri ini umumnya dipecah menjadi tiga jenis, yaitu: 1) kepercayaan diri berlebih (*over confidence*), 2) kurang percaya diri, dan 3) kepercayaan diri yang ideal atau utuh (*full of confidence*) pencapaian prestasi dalam bidang olahraga tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan teknis maupun kondisi fisik atlet, melainkan juga sangat bergantung pada kesehatan mental serta aspek psikologis yang mendukung performa atlet secara keseluruhan (Ilham, 2021).

Penelitian ini memilih cabang olahraga rugby sebagai objek kajian mengingat peneliti sendiri merupakan salah satu atlet pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Rugby Universitas Negeri Surabaya (UNESA). Berdasarkan observasi yang dilakukan selama sesi latihan dari 2 Juli hingga 18 Juli 2025, teridentifikasi bahwa saat melatih teknik-teknik ekstrem dalam rugby, seperti tackle, scrum, ruck, dan maul, beberapa atlet mengalami masalah psikologis. Masalah tersebut mencakup munculnya rasa ragu, ketidakberanian, serta kecenderungan untuk menghindari pelaksanaan teknik-teknik tersebut. Gejala-gejala ini menunjukkan adanya hambatan psikologis yang berkaitan dengan persepsi risiko dan tingkat kepercayaan diri atlet dalam menghadapi situasi permainan yang memerlukan keberanian serta kesiapan fisik dan mental.

Hasil wawancara antara peneliti dan pelatih UKM Rugby UNESA, Coach Rizki Satrio Utomo, S.Pd., M.Pd., yang dilakukan di Lapangan Atletik UNESA, menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby UNESA terhadap penerapan teknik-teknik ekstrem dalam olahraga rugby masih relatif rendah seperti yang terlihat pada keraguan mereka dalam melaksanakan latihan teknik-teknik seperti tackling keras, scrum, maul dan rucking. Atlet seringkali merasa cemas atau takut terhadap potensi cedera atau kegagalan, yang menghambat keberanian dan keyakinan mereka untuk melaksanakan teknik-teknik tersebut dengan penuh percaya diri dan efektif di lapangan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya kepercayaan diri sebagai faktor penentu dalam keberhasilan pelaksanaan teknik ekstrem, seperti tackling keras, scrummaging, dan rucking.

Adanya kondisi demikian menunjukkan perlunya kajian ilmiah lebih lanjut, khususnya yang berfokus pada aspek psikologis yang memengaruhi kesiapan mental atlet dalam menghadapi tuntutan teknis olahraga dengan karakteristik ekstrem seperti rugby. Penelitian terhadap fenomena ini memiliki urgensi yang tinggi, karena dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai tingkat kepercayaan diri dan keberanian atlet saat menjalani latihan teknik ekstrem, sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan strategi pelatihan yang lebih efektif, responsif, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis individu atlet.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, permasalahan utama dalam penelitian ini berfokus pada kondisi psikologis atlet dalam menghadapi tuntutan teknik ekstrem pada olahraga rugby. Secara khusus, penelitian ini merumuskan pertanyaan mengenai bagaimana tingkat kepercayaan diri atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Rugby Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dalam melaksanakan teknik-teknik ekstrem, seperti tackle, scrum, ruck, dan maul, yang menuntut kesiapan fisik serta mental yang tinggi.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menggambarkan tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya (UNESA) terhadap pelaksanaan teknik-teknik ekstrem dalam olahraga rugby. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kesiapan mental atlet dalam menghadapi situasi permainan dengan risiko tinggi, sekaligus menjadi dasar dalam pengembangan program latihan yang lebih terarah pada penguatan aspek psikologis atlet.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode penelitian survei. Metode penelitian survei adalah metode ilmiah untuk mengumpulkan informasi melalui kuesioner atau wawancara yang telah di standarisasi, agar hasilnya dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas (Vannette, 2017). Metode penelitian yang diterapkan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket).

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Atletik Universitas Negeri Surabaya (UNESA), yang juga berfungsi sebagai lokasi untuk latihan rutin UKM Rugby UNESA. Pengambilan data dilakukan pada hari jum'at tanggal 17 oktober 2025 sesuai dengan jadwal UKM RUGBY UNESA melalui formulir google yang telah disediakan. Subjek penelitian ini terdiri dari 30 atlet laki-laki yang merupakan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Rugby di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) pada tahun 2025. Pemilihan 30 atlet laki-laki sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan karakteristik populasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Rugby Universitas Negeri Surabaya (UNESA), yang terdiri dari atlet laki-laki aktif yang mengikuti latihan dan pertandingan pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh anggota dijadikan sampel karena jumlahnya yang relatif kecil dan mudah dijangkau. Oleh karena itu, seluruh 30 atlet laki-laki dari UKM Rugby UNESA dijadikan subjek penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner melalui grup WhatsApp UKM Rugby, sehingga responden dapat mengisi instrumen dengan mudah dan cepat.

Data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya (UNESA) untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi teknik ekstrem pada olahraga rugby, sedangkan data sekunder diperoleh melalui dokumentasi pendukung. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disusun menggunakan skala sikap model Likert dan disebarluaskan secara daring melalui Google Form setelah sesi latihan. Kuesioner terdiri dari 35 pernyataan positif yang mencerminkan lima indikator kepercayaan diri, yaitu keyakinan terhadap kemampuan teknis, kesiapan

menghadapi tekanan fisik dan mental, keberanian menghadapi risiko cedera, kemampuan mengendalikan emosi, serta konsistensi performa dan ketahanan terhadap tekanan. Sebelum digunakan, instrumen telah divalidasi oleh ahli psikologi dan ahli olahraga rugby, serta diuji validitas dan reliabilitasnya kepada 20 responden, dengan hasil seluruh butir dinyatakan valid dan reliabel berdasarkan nilai korelasi item dan koefisien Cronbach's Alpha. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran tautan kuesioner kepada responden dengan pendampingan dan pengawasan peneliti untuk memastikan pengisian yang jujur dan sesuai. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS versi 25, melalui penyajian distribusi frekuensi, pengkategorian tingkat kepercayaan diri ke dalam lima kategori, serta visualisasi dalam bentuk diagram untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian.

3. HASIL

1. Deskripsi Hasil Tingkat Kepercayaan Diri Atlet UKM Rugby UNESA Terhadap Teknik Ekstrem Dalam Olahraga Rugby.

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

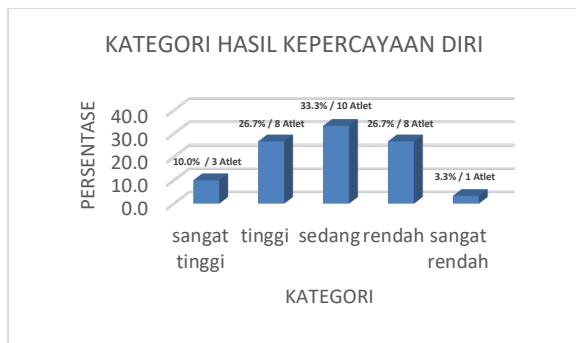
Tabel 1. Hasil Statistik Angket Kepercayaan diri

Atlet	Statistik	Skor
		Rata-Rata (Mean)
PUTRA	Standart Deviation	20.11716

Hasil data yang telah diuraikan dapat dijelaskan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby UNESA terhadap teknik ekstrem dalam olahraga rugby dengan hasil rerata sebesar 145,30 dengan simpangan baku (*standard deviation*) sebesar 20,12 dalam hasil data tersebut dapat dimasukkan ke dalam kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kepercayaan Diri

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	X > 175	3	10.0%	Sangat Tinggi
2.	155 ≤ X ≤ 174	8	26.7%	Tinggi
3.	135 ≤ X ≤ 154	10	33.3%	Sedang
4.	115 ≤ X ≤ 134	8	26.7%	Rendah
5.	X ≤ 114	1	3.3%	Sangat Rendah
Jumlah		30	100%	



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat kepercayaan diri

Hasil kategorisasi menunjukkan distribusi tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby UNESA terhadap teknik ekstrem dalam olahraga rugby. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat 10 atlet (33,3%) yang memiliki tingkat kepercayaan diri dalam kategori sedang. Sementara itu, 3 atlet (10,0%) menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi, 8 atlet (26,7%) berada pada kategori kepercayaan diri yang baik, 8 atlet (26,7%) memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, dan 1 atlet (3,3%) memiliki tingkat kepercayaan diri yang sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri para atlet UKM Rugby UNESA cenderung berada dalam kategori sedang.

2. Deskripsi Hasil Indikator Pernyataan Tingkat Kepercayaan Diri Atlet UKM Rugby UNESA Terhadap Teknik Ekstrem Dalam Olahraga Rugby.

a. Keyakinan Terhadap Kemampuan Teknis

Tabel 3. Hasil Statistik Keyakinan Terhadap Kemampuan Teknis

Indikator	Statistik	Skor
Keyakinan Terhadap Kemampuan Teknis	Rata-rata (mean)	27.97
	Standart Deviation	4.635

Analisis deskriptif data mengenai tingkat keyakinan terhadap kemampuan teknis dalam permainan Rugby Union disajikan melalui 7 butir pertanyaan dengan skor maksimum 35 dan skor minimum 19. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh rata-rata (mean) sebesar 27.97 dengan standar deviasi 4.635, yang menunjukkan adanya variasi tingkat keyakinan di antara responden dalam aspek kemampuan teknis. Faktor ini merupakan faktor pertama yang mengukur tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby Unesa terhadap teknik ekstrem pada rugby. Klasifikasi data didasarkan pada rata-rata (mean) dan standar deviasi. Hasil pengolahan data mengenai faktor keyakinan terhadap kemampuan teknis:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keyakinan Terhadap Kemampuan Teknis

Interval	Frekuensi	Percentase (%)	Kategori
$X > 35$	1	3.3	Sangat Tinggi
$30 < X \leq 34$	5	16.7	Tinggi
$25 < X \leq 29$	15	50.0	Sedang
$20 < X \leq 24$	5	16.7	Rendah
$X \leq 19$	4	13.3	Sangat Rendah
Total	30	100	

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 30 responden, sebagian besar atlet memiliki tingkat keyakinan terhadap kemampuan teknis pada kategori sedang, yaitu sebanyak 15 atlet (50,0%). Selanjutnya terdapat 5 atlet (16,7%) yang berada pada kategori tinggi, dan jumlah yang sama yaitu 5 atlet (16,7%) berada pada kategori rendah. Sementara itu, hanya 1 atlet (3,3%) yang memiliki tingkat keyakinan sangat tinggi, dan 4 atlet (13,3%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet UKM Rugby UNESA memiliki tingkat keyakinan terhadap kemampuan teknis yang berada pada kategori sedang. Artinya, para atlet umumnya memiliki kepercayaan diri yang cukup baik dalam menjalankan keterampilan teknis rugby, meskipun belum mencapai tingkat optimal. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan pelatihan teknis dan latihan berulang yang lebih terarah untuk memperkuat rasa percaya diri atlet dalam aspek keterampilan teknis selama pertandingan.

b. Kesiapan Menghadapi Tekanan Fisik dan Mental

Tabel 5. Hasil Statistik Kesiapan Menghadapi Tekanan Fisik dan Mental

Indikator	Statistik	Skor
Kesiapan Menghadapi Tekanan Fisik dan Mental	Rata-rata (mean)	20.83
	Standart Deviation	3.553

Analisis deskriptif data mengenai tingkat kesiapan menghadapi tekanan fisik dan mental permainan Rugby Union disajikan melalui 5 butir pertanyaan dengan skor maksimum 27 dan skor minimum 14. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh rata-rata (mean) sebesar 20.83 dengan standar deviasi 3.553, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kesiapan diantara responden dalam aspek menghadapi tekanan fisik dan mental. Faktor ini merupakan faktor kedua yang mengukur tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby Unesa terhadap teknik ekstrem pada rugby. Klasifikasi data didasarkan pada rata-rata (mean) dan standar deviasi. Hasil pengolahan data mengenai faktor kesiapan menghadapi tekanan fisik dan mental:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kesiapan Menghadapi Tekanan Fisik dan Mental

Interval	Frekuensi	Percentase (%)	Kategori
$X > 27$	1	3.3	Sangat Tinggi
$23 < X \leq 26$	6	20.0	Tinggi

$19 < X \leq 22$	11	36.7	Sedang
$15 < X \leq 18$	12	40.0	Rendah
$X \leq 14$	0	0	Sangat Rendah
Total	30	100	

Berdasarkan hasil analisis data yang terdapat pada Tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 30 responden, sebagian besar atlet UKM Rugby UNESA memiliki tingkat kesiapan dalam menghadapi tekanan fisik dan mental yang tergolong rendah, yaitu sebanyak 12 atlet (40,0%). Selanjutnya, 11 atlet (36,7%) berada dalam kategori sedang, dan 6 atlet (20,0%) termasuk dalam kategori tinggi. Hanya 1 atlet (3,3%) yang berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan tidak ada responden (0%) yang berada pada kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan kesiapan atlet dalam menghadapi tekanan fisik dan mental cenderung masih berada pada kategori rendah. Kondisi ini dapat mengindikasikan bahwa sebagian atlet belum sepenuhnya mampu mengelola tekanan fisik yang berat serta tekanan psikologis selama latihan maupun pertandingan. Hal ini sejalan dengan pendapat mahasiswa semester VII Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang menyatakan bahwa pada situasi tertentu atlet cenderung hanya berani mengambil tindakan ketika berada dalam kondisi tertekan, misalnya saat skor pertandingan sedang tetinggal atau ketika mendapat tekanan dari luar lapangan seperti sorakan penonton. Namun, ketika tekanan semakin meningkat, sebagian atlet justru menunjukkan respons panik, sehingga mengindikasikan bahwa ketahanan mental mereka masih belum terbentuk secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan program pelatihan mental dan fisik yang lebih intensif, seperti latihan ketahanan mental, manajemen stres, serta peningkatan daya tahan fisik melalui pelatihan terstruktur agar atlet mampu tampil lebih stabil dan konsisten di bawah tekanan pertandingan.

c. Keberanian Menghadapi Risiko Cedera

Tabel 7. Hasil Statistik Keberanian Menghadapi Risiko Cedera

Indikator	Statistik	Skor
Keberanian Menghadapi Risiko Cedera	Rata-rata (mean)	20.27
	Standart Deviation	3.571

Analisis deskriptif data mengenai tingkat keberanian menghadapi risiko cedera permainan Rugby Union disajikan melalui 5 butir pertanyaan dengan skor maksimum 26 dan skor minimum 13. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh rata-rata (mean) sebesar 20.27 dengan standar deviasi 3.571, yang menunjukkan adanya variasi tingkat keberanian diantara responden dalam aspek menghadapi risiko cedera. Faktor ini merupakan faktor ketiga yang mengukur tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby Unesa terhadap teknik ekstrem pada rugby. Klasifikasi data didasarkan pada rata-rata (mean) dan standar

deviasi. Hasil pengolahan data mengenai faktor keberanian menghadapi risiko cedera:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Keberanian

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X > 26$	2	33.3	Sangat Tinggi
$22 < X \leq 25$	2	53.3	Tinggi
$18 < X \leq 21$	16	6.7	Sedang
$14 < X \leq 17$	10	6.7	Rendah
$X \leq 13$	0	0	Sangat Rendah
Total	30	100	

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel di atas, diketahui dari 30 responden, sebagian besar atlet memiliki tingkat keberanian dalam menghadapi risiko cedera pada kategori sedang, yaitu sebanyak 16 atlet (53,3%). Selanjutnya sebanyak 10 atlet (33,3%) berada pada kategori rendah, dan 2 atlet (6,7%) termasuk dalam kategori tinggi. Selain itu, terdapat 2 atlet (6,7%) yang berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan tidak ada responden (0%) yang berada pada kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet UKM Rugby UNESA memiliki keberanian dalam menghadapi risiko cedera pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa para atlet cukup berani dalam menghadapi potensi risiko cedera yang mungkin terjadi selama latihan maupun pertandingan, namun masih terdapat sebagian atlet yang cenderung berhati-hati atau ragu dalam situasi berisiko tinggi. Dengan demikian, diperlukan peningkatan pelatihan dalam aspek mental dan kepercayaan diri, serta penerapan teknik keselamatan latihan yang baik agar atlet dapat lebih siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi risiko cedera tanpa mengurangi performa permainan.

d. Kemampuan Mengontrol Emosi

Tabel 9. Hasil Statistik Kemampuan Mengontrol Emosi

Indikator	Statistik	Skor
Kemampuan Mengontrol Emosi	Rata-rata (mean)	41.57
	Standart Deviation	6.095

Analisis deskriptif data mengenai faktor kemampuan mengontrol emosi Rugby Union disajikan melalui 10 butir pertanyaan dengan skor maksimum 51 dan skor minimum 32. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh rata-rata (mean) sebesar 41.57 dengan standar deviasi 6.095, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kemampuan diantara responden dalam aspek mengontrol emosi. Faktor ini merupakan faktor keempat yang mengukur tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby Unesa terhadap teknik ekstrem pada rugby. Klasifikasi data didasarkan pada rata-rata (mean) dan standar deviasi. Hasil pengolahan data mengenai faktor kemampuan mengontrol emosi:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kemampuan Mengontrol Emosi

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
X > 51	1	3,3	Sangat Tinggi
45 < X ≤ 50	9	30,0	Tinggi
39 < X ≤ 44	8	26,7	Sedang
33 < X ≤ 38	12	40,0	Rendah
X ≤ 32	0	0	Sangat Rendah
Total	30	100	

Berdasarkan analisis data yang terdapat pada Tabel 4.10 dan Gambar 4.5, terungkap bahwa dari 30 responden, sebagian besar atlet UKM Rugby UNESA memiliki kemampuan mengontrol emosi yang tergolong rendah, yaitu sebanyak 12 atlet (40,0%). Selanjutnya, 9 atlet (30,0%) berada dalam kategori tinggi, 8 atlet (26,7%) berada dalam kategori sedang, dan hanya 1 atlet (3,3%) yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Tidak ada responden (0%) yang masuk dalam kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan mengontrol emosi pada atlet UKM Rugby UNESA cenderung masih berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian atlet masih mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan emosi, baik ketika menghadapi tekanan dalam pertandingan maupun saat berinteraksi dengan rekan tim dan lawan. Hal ini sejalan dengan pendapat mahasiswa semester VII Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang menyatakan bahwa kepercayaan diri sebagian atlet masih belum berkembang secara optimal karena belum didukung oleh kestabilan emosi. Informan menambahkan bahwa keberanian atau intensitas bermain yang tinggi tanpa kemampuan mengendalikan emosi dapat membuat atlet menjadi mudah terpancing, kehilangan fokus, dan pada akhirnya menurunkan kualitas pengambilan keputusan serta performa saat pertandingan berlangsung. Dengan itu pelatih disarankan untuk menyediakan pendekatan psikologis yang fokus pada penguatan mental, yang bertujuan untuk membantu atlet mempertahankan kestabilan emosi dan meningkatkan kemampuan untuk tetap fokus dalam menghadapi tantangan selama pertandingan. Pendekatan ini bertujuan untuk memfasilitasi pengelolaan stres dan menciptakan ketahanan mental yang lebih baik pada atlet.

e. Konsistensi Dalam Performa dan Ketahanan Terhadap Tekanan Fisik dan Mental

Tabel 11. Hasil Statistik Konsistensi Dalam Performa dan Ketahanan Terhadap Tekanan Fisik dan Mental

Indikator	Statistik	Skor
Konsistensi Dalam Performa dan Ketahanan Terhadap Tekanan Fisik dan Mental	Rata-rata (mean)	34.67
	Standart Deviation	4.536

Analisis deskriptif data mengenai faktor konsistensi dalam performa dan ketahanan terhadap tekanan fisik dan mental permainan Rugby Union disajikan melalui 10 butir pertanyaan dengan skor maksimum 43 dan skor minimum 27. Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh rata-rata (mean) sebesar 34,67 dengan standar deviasi 4,536, yang menunjukkan adanya variasi tingkat konsistensi diantara responden dalam aspek performa dan ketahanan terhadap tekanan fisik dan mental. Faktor ini merupakan faktor kelima yang mengukur tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby Unesa terhadap teknik ekstrem pada rugby. Klasifikasi data didasarkan pada rata-rata (mean) dan standar deviasi. Hasil pengolahan data mengenai faktor konsistensi dalam performa dan ketahanan terhadap tekanan fisik dan mental:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Konsistensi Dalam Performa dan Ketahanan Terhadap Tekanan Fisik dan Mental

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
X > 43	2	6,7	Sangat Tinggi
38 < X ≤ 42	8	26,7	Tinggi
33 < X ≤ 37	11	36,7	Sedang
28 < X ≤ 32	9	30,0	Rendah
X ≤ 27	0	0	Sangat Rendah
Total	30	100	

Berdasarkan analisis data yang terdapat pada Tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 30 responden, sebagian besar atlet UKM Rugby UNESA menunjukkan tingkat konsistensi dalam performa serta ketahanan terhadap tekanan fisik dan mental pada kategori sedang, yaitu sebanyak 11 atlet (36,7%). Selanjutnya, 9 atlet (30,0%) berada pada kategori rendah, 8 atlet (26,7%) berada pada kategori tinggi, dan 2 atlet (6,7%) berada pada kategori sangat tinggi. Tidak ada responden (0%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah. hasil ini mengindikasikan bahwa konsistensi performa serta ketahanan fisik dan mental atlet masih berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar atlet mampu mempertahankan performa yang stabil dalam berbagai kondisi pertandingan, namun masih menghadapi keterbatasan saat menghadapi tekanan yang tinggi atau kelelahan fisik. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan intensitas dan variasi dalam latihan yang fokus pada daya tahan fisik, konsistensi performa, serta kesiapan mental, agar atlet dapat berprestasi secara optimal secara berkelanjutan baik dalam sesi latihan maupun pertandingan.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kepercayaan diri atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dalam menghadapi teknik ekstrem pada olahraga rugby berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki keyakinan diri yang cukup untuk

melaksanakan teknik-teknik seperti tackle, scrum, ruck, dan maul, meskipun belum optimal dan belum merata di antara seluruh atlet. Beberapa atlet menunjukkan keberanian dan keyakinan yang baik saat menghadapi kontak fisik berisiko tinggi, sementara sebagian lainnya masih mengalami keraguan dan kecenderungan menghindari situasi ekstrem. Hal ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknis, tetapi juga oleh kesiapan mental dan emosional dalam menghadapi tekanan fisik serta risiko cedera.

Analisis berdasarkan indikator kepercayaan diri menunjukkan variasi pada setiap aspek. Keyakinan terhadap kemampuan teknis, keberanian menghadapi risiko cedera, serta konsistensi performa dan ketahanan terhadap tekanan berada pada kategori sedang, yang menandakan bahwa atlet cukup percaya diri namun masih dibayangi kekhawatiran dan ketidakstabilan performa. Sementara itu, kesiapan menghadapi tekanan fisik dan mental serta kemampuan mengontrol emosi berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi dan manajemen tekanan masih menjadi tantangan utama bagi atlet UKM Rugby UNESA. Ketidakmampuan mengelola emosi dan tekanan kompetitif berpotensi menurunkan kualitas pengambilan keputusan, meningkatkan keraguan saat melakukan teknik ekstrem, serta berdampak pada stabilitas performa selama latihan maupun pertandingan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori self-efficacy yang dikemukakan oleh (Bandura et al., 2006), yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan penting dalam menentukan perilaku dan kinerja saat menghadapi tantangan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan (Koçak, 2020), (Aizava et al., 2023), serta (Turner et al., 2024) yang menegaskan bahwa kepercayaan diri, ketahanan mental, dan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan performa atlet dalam olahraga beregu dan berisiko tinggi seperti rugby. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan diri atlet UKM Rugby UNESA dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti kesiapan mental, pengendalian emosi, dan keberanian menghadapi risiko, serta faktor eksternal, seperti dukungan pelatih, lingkungan latihan, dan pengalaman bertanding. Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya integrasi pelatihan mental dalam program latihan rugby guna meningkatkan stabilitas emosional, keberanian psikologis, dan konsistensi performa atlet dalam menghadapi teknik ekstrem.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis, Tingkat Kepercayaan Diri Atlet UKM Rugby UNESA terhadap Teknik Ekstrem dalam Rugby, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet secara keseluruhan berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pelatih disarankan untuk merancang program latihan yang lebih terstruktur dan menantang, khususnya melalui simulasi teknik ekstrem, guna meningkatkan keberanian, kepercayaan diri, serta kemampuan pengambilan keputusan atlet dalam situasi permainan yang berisiko tinggi. Atlet diharapkan dapat terus mengembangkan keterampilan teknis yang diimbangi dengan kesiapan mental, mengingat penguasaan teknik ekstrem dalam olahraga rugby menuntut tingkat kepercayaan diri yang memadai agar teknik dapat dilaksanakan secara aman, efektif, dan optimal. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, serta mengkaji faktor psikologis lain yang berpotensi memengaruhi kepercayaan diri atlet. Penggunaan pendekatan metodologis yang lebih variatif, seperti metode campuran, juga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis atlet dalam menghadapi teknik ekstrem.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada pelatih dan atlet UKM Rugby Universitas Negeri Surabaya (UNESA) atas partisipasi dan kerja samanya. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada pihak-pihak yang telah memberikan arahan, masukan, serta fasilitas pendukung sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Aizava, P. V. S., Codonhato, R., & Fiorese, L. (2023). Association of self-efficacy and mental toughness with sport performance in Brazilian futsal athletes. *Frontiers in Psychology*, 14(July), 1–8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1195721>
- Anderson, E., White, A., & Hardwicke, J. (2022). A Qualitative Exploration of Parents' Perceptions of Risk in Youth Contact Rugby. *Behavioral Sciences*, 12(12).
<https://doi.org/10.3390/bs12120510>
- Bandura, A., Bandura A, & Bandura, A. (2006). Bandura 1977.pdf. In *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 84, Issue 2, pp. 307–337).
- Characteristics, P., Male, B., & Union, R. (2024). *Psychosocial Characteristics of the World's Best Male Rugby Union Players* Turner, Alexandra; Roberts, Ross; Hardy, James; Bell, James; Bickley, James; Rogers, Andrew; Barrell, Don; Knight, Camilla *Journal of Expertise*.
- Hastria, E. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal*

Ilmu Pengetahuan Sosial), 1, 27.

Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282.

Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 41–54.
<https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.0>
5

Marheni, E., S, A., & Purnomo, E. (2019). Application of Character Building with Physical Education (CBPE). *Suluah Bendang: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(1), 46.
<https://doi.org/10.24036/sb.0400>

Muriawijaya, N. C. (2016). *Hubungan antara motivasi berprestasi dengan kepercayaan diri pada atlet bela diri*. 1–11.

Vannette, D. L. (2017). Best practices for survey research. *The Palgrave Handbook of Survey Research*, March, 331–343.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-54395-6_43