

TINGKAT KONSISTENSI LATIHAN TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET BELA DIRI SMA NEGERI OLAHRAGA JAWA TIMUR DALAM KOMPETISI

Amelia Chusna Firdhani, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, Achmad Rizanul Wahyudi, Muhammad Fauzi Antoni

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
amelia.22073@mhs.unesa.ac.id, fransiscajanuarumi@unesa.ac.id, achmadwahyudi@unesa.ac.id,
muhamadantoni@unesa.ac.id

Dikirim: 24-06-2026; Direview: 24-06-2026; Diterima: 30-06-2026;
Diterbitkan: 30-06-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsistensi latihan dengan kepercayaan diri atlet bela diri sma negeri olahraga jawa timur dalam menghadapi kompetisi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 76 atlet bela diri SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket, kemudian dianalisis dengan uji korelasi product moment pearson menggunakan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsistensi latihan atlet berada pada kategori baik dengan persentase 50%. Hasil uji korelasi memperoleh nilai sebesar 0,895 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara konsistensi latihan dengan kepercayaan diri atlet. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi konsistensi latihan atlet, maka semakin tinggi pula kepercayaan dirinya dalam menghadapi kompetisi.

Kata Kunci: Konsistensi Latihan, Kepercayaan Diri, Atlet Bela Diri.

Abstract

This study aims to determine the relationship between training consistency and the self-confidence of martial arts athletes at the East Java Sports State High School in facing competition. This study used a quantitative approach with a correlational design. The study population consisted of 76 martial arts athletes at the East Java Sports State High School. The sampling technique used total sampling, so the entire population was included in the study sample. Data were collected using a questionnaire, then analyzed using the Pearson Product Moment correlation test using SPSS. The results showed that the athletes' training consistency was in the good category, with a percentage of 50%. The correlation test obtained a value of 0,895 with a significance level of $0.000 < 0.05$. This indicates a very strong and significant relationship between training consistency and athlete self-confidence. Based on the results, it can be concluded that the higher the athlete's training consistency, the higher their confidence in facing competition.

Keywords: Training Consistency, Self-Confidence, Martial Arts Athletes

PENDAHULUAN

Olahraga bela diri tidak hanya membutuhkan kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik, tetapi juga kesiapan mental. Salah satu faktor psikologis yang penting bagi atlet adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan

keyakinan atlet terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga (Nisa & Jannah, 2021). Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu tampil lebih baik dan menghadapi tekanan saat kompetisi.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah konsistensi latihan. Konsistensi latihan merupakan kemampuan atlet untuk

menjalankan program latihan secara teratur, disiplin, dan berkelanjutan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Firdaus et al., 2024). Atlet yang berlatih secara konsisten umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik, lebih siap menghadapi pertandingan, dan lebih yakin terhadap kemampuannya sendiri (Rizqi et al., 2024).

Sebaliknya, atlet yang kurang konsisten dalam berlatih berisiko mengalami penurunan performa, kesiapan fisik, maupun kesiapan mental saat bertanding. Oleh karena itu, konsistensi latihan menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pembinaan atlet.

SMA Negeri Olahraga Jawa Timur merupakan sekolah yang membina atlet dari berbagai cabang olahraga bela diri. Namun, belum diketahui secara pasti sejauh mana konsistensi latihan berhubungan dengan kepercayaan diri atlet di sekolah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara konsistensi latihan dan kepercayaan diri atlet bela diri SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dan sekolah dalam menyusun program latihan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet, sehingga mendukung pencapaian prestasi yang optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsistensi latihan dan kepercayaan diri atlet bela diri SMA Negeri Olahraga Jawa Timur.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet bela diri SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang berjumlah 76 atlet dari cabang olahraga pencak silat, karate, taekwondo, judo, dan gulat. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Angket terdiri atas 40 butir pernyataan yang mencakup variabel konsistensi latihan dan kepercayaan diri. Indikator konsistensi latihan meliputi kehadiran dan ketepatan waktu serta kedisiplinan dan komitmen. Sementara itu, indikator kepercayaan diri meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri serta keraguan dan kecemasan.

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen

dinyatakan valid apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$.

Hubungan antara kedua variabel dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena data penelitian tidak berdistribusi normal. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05. Interpretasi kekuatan hubungan mengacu pada nilai koefisien korelasi, yaitu sangat rendah (0,00–0,19), rendah (0,20–0,39), sedang (0,40–0,59), kuat (0,60–0,79), dan sangat kuat (0,80–1,00).

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi konsistensi latihan terhadap kepercayaan diri atlet. Nilai koefisien determinasi dihitung menggunakan rumus $KD = r^2 \times 100\%$, yang menunjukkan persentase sumbangan variabel konsistensi latihan terhadap variabel kepercayaan diri.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 76 atlet bela diri SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang terdiri atas cabang olahraga pencak silat, karate, taekwondo, judo, dan gulat. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat konsistensi latihan atlet memiliki nilai rata-rata 72,82 dengan standar deviasi 6,930. Sebagian besar atlet berada pada kategori baik (50%), sedangkan 19,5% berada pada kategori cukup, 21% kategori kurang, dan 9,5% kategori sangat kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet telah menjalankan latihan secara teratur dan disiplin.

Table 1. Hasil Statistik Faktor Konsistensi Latihan

Statistics	
Variabel	Konsistensi Latihan
N Valid	76
Mean	72,82
Std. Deviation	6,930
Minimum	60
Maximum	80

Table 2. Distribusi Frekuensi Konsistensi Latihan

Interval	Kategori	F	%
>83,21	Sangat Baik	0	0%
76,28 – 83,21	Baik	38	50%
69,35 – 76,28	Cukup	15	19,5%
62,42 – 69,35	Kurang	16	21%
< 62,42	Sangat Kurang	7	9,5%
Jumlah		76	100%

Pada variabel kepercayaan diri, diperoleh nilai rata-rata 71,50 dengan standar deviasi 7,749. Sebagian besar atlet berada pada kategori baik (46%), diikuti kategori kurang (32%) dan kategori cukup (22%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik, meskipun masih terdapat beberapa atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Table 3. Hasil Statistik Faktor Kepercayaan Diri

STATISTICS	
Variabel	Kepercayaan Diri
N Valid	76
Mean	71,50
Std. Deviation	7,749
Minimum	60
Maximum	80

Table 4. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

Interval	Kategori	F	%
>83,21	Sangat Baik	0	0%
76,28 – 83,21	Baik	38	50%
69,35 – 76,28	Cukup	15	19,5%
62,42 – 69,35	Kurang	16	21%
< 62,42	Sangat Kurang	7	9,5%
Jumlah		76	100%

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi (p) sebesar 0,895 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara konsistensi latihan dan kepercayaan diri atlet. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat konsistensi latihan yang dilakukan atlet, maka

semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya dalam menghadapi kompetisi.

Table 5. Uji Korelasi Spearman Rank

	<i>Correlation Coefficient</i>	Sig	N
Konsistensi Latihan	0,895	0,000	76
Kepercayaan Diri	0,895	0,000	76

Hasil koefisien determinasi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,771. Hal ini mengindikasikan bahwa konsistensi latihan memberikan kontribusi sebesar 77,1% terhadap kepercayaan diri atlet, sedangkan 22,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti pengalaman bertanding, dukungan sosial, lingkungan latihan, dan kondisi psikologis atlet.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada atlet bela diri SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, sebagian besar atlet memiliki tingkat konsistensi latihan dalam kategori baik (50%), yang menunjukkan bahwa atlet telah menjalankan latihan secara teratur dan disiplin. Disiplin latihan ini didukung oleh penerapan aturan dan sanksi yang diberikan pelatih terhadap atlet yang terlambat atau tidak mengikuti latihan tanpa alasan yang jelas. Meskipun demikian, masih terdapat atlet dengan tingkat konsistensi latihan pada kategori cukup hingga sangat kurang sehingga perlu adanya upaya peningkatan secara berkelanjutan.

Pada variabel kepercayaan diri, mayoritas atlet juga berada pada kategori baik (46%), meskipun masih terdapat 32% atlet yang berada pada kategori kurang. Kepercayaan diri atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kemampuan diri, pengalaman bertanding, kesiapan fisik, dukungan sosial, dan konsistensi latihan. Atlet yang berlatih secara rutin cenderung lebih yakin terhadap kemampuannya saat menghadapi kompetisi.

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara konsistensi latihan dan kepercayaan diri ($p = 0,895$; $p < 0,05$). Selain itu, nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,771$) menunjukkan bahwa 77,1% variasi kepercayaan diri atlet dapat dijelaskan oleh konsistensi latihan, sedangkan 22,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rintaugu et al., (2018) yang menyatakan bahwa pengalaman latihan merupakan salah satu faktor utama pembentukan kepercayaan diri atlet. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Hays et al., (2009) yang

menjelaskan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam meningkatkan performa atlet melalui pengaruhnya terhadap aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Selain itu, López-rodríguez & González, (2025) menegaskan bahwa tingkat self-efficacy yang tinggi dapat meningkatkan kesiapan fisik dan mental atlet dalam menghadapi latihan maupun kompetisi.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Firmansyah & Januarumi, 2023) dengan menggunakan metode *One-group pretest-posttest design*, 16 atlet pencak silat SMA Negeri Olahraga Jawa Timur, diberikan intervensi self-talk positif selama 4 minggu dapat disimpulkan bahwa Latihan psikologis berupa self-talk positif yang dilakukan secara konsisten berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri atlet. Antoni et al., (2025) menjelaskan bahwa kemampuan fisik atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkembang melalui proses latihan yang teratur. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan pentingnya latihan berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kapasitas fisik individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi & Priambodo, (2025) mengkaji hubungan kesehatan mental, kecemasan kompetitif, dan kepercayaan diri pada atlet pencak silat. Hasil kajian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetisi serta menjaga stabilitas performa selama pertandingan. Temuan ini mendukung pentingnya pengembangan aspek psikologis atlet melalui proses latihan yang terencana dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat konsistensi latihan dan kepercayaan diri atlet bela diri SMA Negeri Olahraga Jawa Timur berada pada kategori baik. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara konsistensi latihan dengan kepercayaan diri atlet ($p = 0,895$; $p < 0,05$), yang berarti semakin baik konsistensi latihan yang dilakukan, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri atlet dalam menghadapi kompetisi. Konsistensi latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan membantu atlet meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan mental, sehingga menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan diri saat bertanding. Oleh karena itu, konsistensi latihan menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mendukung pencapaian prestasi atlet.

SARAN

Program latihan yang terstruktur, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan atlet, serta memberikan perhatian tidak hanya pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga aspek psikologis, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet. Pemberian motivasi, evaluasi secara berkala, dan penciptaan lingkungan latihan yang positif dapat membantu atlet mempertahankan konsistensi latihan dan meningkatkan kesiapan menghadapi kompetisi. Selain itu, atlet juga diharapkan mampu menjaga disiplin dan komitmen dalam menjalani latihan secara rutin karena konsistensi latihan terbukti berhubungan erat dengan peningkatan kepercayaan diri.

Pihak sekolah diharapkan terus mendukung proses pembinaan atlet secara menyeluruh, baik melalui penyediaan sarana dan prasarana maupun dukungan terhadap pengembangan aspek mental atlet. Dukungan dari tenaga profesional, seperti psikolog olahraga, dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan mental dan kepercayaan diri atlet. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kepercayaan diri atlet, seperti motivasi, kecemasan, atau mental toughness, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang berperan dalam mendukung performa atlet.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang berharga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, pelatih, dan seluruh pihak di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan selama pelaksanaan penelitian.

Selain itu, penulis mengapresiasi seluruh atlet bela diri SMA Negeri Olahraga Jawa Timur yang telah berpartisipasi sebagai responden dan memberikan kontribusi data dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada institusi serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, berupa fasilitas, motivasi, dan dukungan lainnya selama penelitian berlangsung. Semua bantuan dan dukungan tersebut sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

- Antoni, M. F., Dwi, E., Damayanti, R., Suyoko, A., Eka, F., Andriana, L. M., & Yudhistira, D. (2025). *Journal of Sport Sciences and Fitness Relative Leg Press Strength Related to Basal Metabolic Rate (BMR), Body Mass , And Body Fat in Female University Students : Implications for The Prescription of Exercise. 11*, 92–99.
- Firdaus, N. R., Donie, D., Syahara, S., & Irawadi, H. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan “Precision With Tempo” dan Latihan Drill Groundstroke terhadap Tingkat Konsistensi Pukulan Rally Groundstroke. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 508–522. <https://doi.org/10.24036/gldor1051011>
- Firmansyah, & Januarumi, F. (2023). Pengaruh Positive Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat SMANOR Jawa Timur. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). *The role of confidence in world-class sport performance The role of confidence in world-class sport performance. April 2013*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- López-rodríguez, L., & González, L. G. (2025). *SYSTEMATIC REVIEW AND META ANALYSIS Self-E cacy in High-Performance Sports : A Systematic Review and Meta-Analysis. 18*(1).
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Rintaugu, E. G., Mwangi, F. M., & Toriola, A. L. (2018). *Original Article Sources of sports confidence and contextual factors among university athletes JPES ®. 18*(2), 889–895. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02132>
- Rizqi, M., Trisnanto, A., & Yudhistira, D. (2024). Memupuk Kepercayaan Diri Melalui Olahraga Beladiri Pencak Silat : Kajian Narrative. *Prosiding Seminar Nasional 2024 - Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 506–514.
- Wahyudi, A. R., & Priambodo, A. (2025). *Mental Health , Competitive Anxiety , and Self-Confidence in Pencak Silat Athletes : A Comprehensive Review Based on Psychological Aspects in. 17*(2), 999–1004.