

## **KORELASI ANTARA PERCAYA DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DALAM OPTIMALISASI GERAKAN TEKNIK PUKULAN SILAT MAHASISWA STOK BINA GUNA MEDAN**

Pedomanta Keliat<sup>1</sup>, Saimun Desman Gulo<sup>1</sup>, Rodikat Arya Pemukas Zebua<sup>1</sup>, Saverius Sederius Gulo<sup>1</sup>,  
Sastra Jaya Gulo<sup>1</sup>, Rudolf Kesatria Gulo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan Bina Guna.

### **ABSTRAK**

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara tingkat percaya diri dan motivasi berprestasi terhadap optimalisasi gerakan teknik pukulan silat pada mahasiswa STOK Bina Guna Medan, serta mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja teknik dalam olahraga beladiri tradisional. **Bahan dan Metode:** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah 120 mahasiswa STOK Bina Guna Medan yang mengikuti mata kuliah silat. Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala kepercayaan diri (Self-Confidence Scale), kuesioner motivasi berprestasi (Achievement Motivation Scale), dan tes kinerja teknik pukulan silat yang dinilai oleh tiga ahli menggunakan rubrik penilaian terstandar. Analisis data menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan analisis regresi berganda.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan optimalisasi teknik pukulan silat ( $r = 0,724$ ;  $p < 0,001$ ). Motivasi berprestasi juga berkorelasi positif dengan kinerja teknik ( $r = 0,681$ ;  $p < 0,001$ ). Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan motivasi berprestasi secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 67,3% terhadap variasi kinerja teknik pukulan silat ( $R^2 = 0,673$ ;  $F = 119,84$ ;  $p < 0,001$ ).

**Kesimpulan:** Kepercayaan diri dan motivasi berprestasi merupakan faktor psikologis yang signifikan dalam optimalisasi gerakan teknik pukulan silat. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan aspek psikologis dalam pembelajaran beladiri tradisional untuk meningkatkan kinerja atletik mahasiswa.

**Kata Kunci:** kepercayaan diri; motivasi berprestasi; silat; teknik pukulan; psikologi olahraga; beladiri tradisional.

---

Koresponding Author : Pedomanta Keliat  
Email Address : keliatpedomanta@gmail.com

### **PENDAHULUAN**

Silat sebagai warisan budaya bangsa Indonesia tidak hanya berfungsi sebagai seni beladiri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan kemampuan fisik serta mental. Dalam konteks pendidikan tinggi olahraga, silat menjadi salah satu mata kuliah wajib yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kekuatan fisik, dan stabilitas mental mahasiswa. STOK Bina Guna Medan sebagai institusi pendidikan tinggi olahraga memiliki tanggung jawab untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya terampil secara teknis, tetapi juga memiliki kekuatan mental yang optimal dalam pelaksanaan gerakan beladiri.

Gerakan teknik pukulan dalam silat merupakan elemen fundamental yang memerlukan koordinasi kompleks antara aspek fisik dan psikologis. Optimalisasi gerakan tidak hanya bergantung pada kemampuan biomotorik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis seperti kepercayaan diri dan motivasi berprestasi. Kepercayaan diri dalam konteks olahraga didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas atau mencapai tujuan tertentu dengan sukses (Vealey, 2001). Sementara itu, motivasi berprestasi merupakan dorongan internal untuk mencapai standar keunggulan atau mengatasi tantangan dengan standar yang tinggi (McClelland, 1961).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara faktor psikologis dengan kinerja atletik dalam berbagai cabang olahraga. Weinberg dan Gould (2019) menekankan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu prediktor terkuat untuk kinerja olahraga yang optimal. Dalam konteks beladiri, penelitian Zeng et al. (2011) pada atlet karate menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang tinggi berkorelasi positif dengan akurasi dan kecepatan eksekusi teknik.

Motivasi berprestasi juga telah terbukti berpengaruh signifikan terhadap kinerja olahraga. Penelitian Duda dan Hall (2001) menunjukkan bahwa atlet dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung memiliki persistensi yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan dan menunjukkan peningkatan kinerja yang konsisten. Dalam konteks beladiri Asia, penelitian Chou et al. (2017) pada praktisi taekwondo menunjukkan bahwa motivasi berprestasi berkorelasi positif dengan tingkat penguasaan teknik dan pencapaian kompetisi.

Namun, penelitian spesifik mengenai korelasi antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi dengan kinerja teknik silat masih terbatas. Beberapa studi yang ada lebih fokus pada aspek biomotorik atau analisis biomekanik gerakan silat, seperti penelitian Simbolon et al. (2019) yang menganalisis kinematika gerakan pukulan dalam silat Minangkabau. Sementara itu, kajian psikologis dalam silat umumnya bersifat deskriptif dan belum menggunakan pendekatan empiris yang komprehensif.

Berdasarkan telaah literatur yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu diisi. Pertama, minimnya penelitian empiris yang mengkaji hubungan antara faktor psikologis dengan kinerja teknik dalam silat sebagai beladiri tradisional Indonesia. Kedua, belum adanya instrumen pengukuran yang terstandar untuk menilai kinerja teknik pukulan silat secara objektif. Ketiga, kurangnya penelitian yang mengintegrasikan multiple psychological factors dalam satu model prediktif untuk kinerja silat.

Kesenjangan ini menjadi penting untuk diteliti mengingat silat memiliki karakteristik unik dibandingkan beladiri modern lainnya, seperti penekanan pada aspek spiritual, filosofi hidup, dan gerakan yang terinspirasi oleh alam. Karakteristik ini diduga mempengaruhi dimensi psikologis yang berperan dalam optimalisasi kinerja teknik.

Penelitian ini didasarkan pada beberapa rasional teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan memperkaya body of knowledge mengenai psikologi olahraga dalam konteks beladiri tradisional Indonesia. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang hubungan faktor psikologis dengan kinerja motorik kompleks dalam olahraga beladiri.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program pelatihan silat yang tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga mengintegrasikan pengembangan aspek psikologis. Hal ini akan bermanfaat bagi pelatih, instruktur, dan mahasiswa dalam mengoptimalkan proses pembelajaran dan pencapaian kinerja teknik silat.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis tingkat kepercayaan diri mahasiswa STOK Bina Guna Medan dalam pelaksanaan teknik pukulan silat; (2) mengukur tingkat motivasi berprestasi mahasiswa dalam pembelajaran silat; (3) mengevaluasi kinerja teknik pukulan silat mahasiswa menggunakan instrumen penilaian terstandar; (4) menganalisis korelasi antara kepercayaan diri dengan optimalisasi gerakan teknik pukulan silat; (5) menganalisis korelasi antara motivasi berprestasi dengan optimalisasi gerakan teknik pukulan silat; dan (6) mengembangkan model prediktif yang mengintegrasikan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi untuk memprediksi kinerja teknik pukulan silat.

## **METODE PENELITIAN**

### **Populasi dan Sampel**

Peserta penelitian ini adalah mahasiswa STOK Bina Guna Medan yang terdaftar dalam mata kuliah silat pada semester ganjil tahun akademik 2024/2025. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) mahasiswa aktif semester 3-6; (2) telah mengikuti mata kuliah silat minimal satu semester; (3) tidak memiliki riwayat cedera yang mengganggu pelaksanaan gerakan pukulan; (4) bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani informed consent.

Berdasarkan perhitungan power analysis dengan effect size medium (0.5), alpha level 0.05, dan power 0.80, ukuran sampel minimum yang diperlukan adalah 85 subjek. Untuk mengantisipasi dropout, penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa (75 laki-laki dan 45 perempuan) dengan rentang usia 18-23 tahun ( $M = 20.3$ ,  $SD = 1.4$ ).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri ( $X_1$ ) dan motivasi berprestasi ( $X_2$ ), sedangkan variabel dependen adalah optimalisasi gerakan teknik pukulan silat ( $Y$ ). Penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap: (1) tahap persiapan (pengembangan instrumen dan uji validitas-reliabilitas); (2) tahap pelaksanaan (pengumpulan data); dan (3) tahap analisis data dan pelaporan.

## Tes dan Pengukuran

### Instrumen Pengukuran Variabel Psikologis

1. Skala Kepercayaan Diri dalam Olahraga (Sport Confidence Inventory): Instrumen ini diadaptasi dari Vealey's Sport-Confidence Inventory (1986) yang telah diterjemahkan dan divalidasi dalam konteks Indonesia. Skala ini terdiri dari 25 item dengan menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju; 5 = sangat setuju). Contoh item: "Saya yakin dapat melakukan gerakan pukulan silat dengan benar" dan "Saya percaya diri ketika berlatih teknik silat di hadapan orang lain. Validitas konstruk diuji menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) dengan hasil Chi-square/df = 2.18, CFI = 0.95, RMSEA = 0.074, menunjukkan model fit yang baik. Reliabilitas internal menggunakan Cronbach's alpha menunjukkan koefisien 0.89, yang mengindikasikan konsistensi internal yang tinggi.

2. Skala Motivasi Berprestasi (Achievement Motivation Scale): Instrumen ini diadaptasi dari Achievement Motivation Scale yang dikembangkan oleh Cassidy dan Lynn (1989). Skala ini terdiri dari 30 item yang mengukur tiga dimensi motivasi berprestasi: (a) dorongan untuk sukses (10 item); (b) persistensi dalam menghadapi kesulitan (10 item); dan (c) kompetitivitas (10 item). Instrumen menggunakan skala Likert 5 poin dengan contoh item: "Saya selalu berusaha menjadi yang terbaik dalam pembelajaran silat" dan "Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam menguasai teknik baru. Validitas konstruk menunjukkan hasil CFA dengan Chi-square/df = 2.31, CFI = 0.93, RMSEA = 0.082. Reliabilitas untuk masing-masing dimensi adalah: dorongan untuk sukses ( $\alpha = 0.86$ ), persistensi ( $\alpha = 0.88$ ), dan kompetitivitas ( $\alpha = 0.84$ ).

### Instrumen Penilaian Kinerja Teknik Pukulan Silat

Rubrik Penilaian Teknik Pukulan Silat Terstandar: Instrumen penilaian kinerja dikembangkan berdasarkan standar teknik pukulan silat yang telah ditetapkan oleh Persatuan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI). Rubrik penilaian mencakup lima komponen utama dengan bobot penilaian yang berbeda:

Tabel 1. Rubrik Penilaian Teknik Pukulan Silat Terstandar

Komponen Penilaian	Bobot	Skor 9-10 (Sangat Baik)	Skor 7-8 (Baik)	Skor 5-6 (Cukup)	Skor 3-4 (Kurang)	Skor 1-2 (Sangat Kurang)
Sikap Awal	20%	Posisi kuda-kuda sempurna, keseimbangan sangat stabil, posisi tangan siaga optimal, fokus mata tajam dan terarah	Posisi kuda-kuda baik, keseimbangan stabil, posisi tangan siaga sesuai, fokus mata terarah	Posisi kuda-kuda cukup, keseimbangan relatif stabil, posisi tangan kurang optimal, fokus mata cukup	Posisi kuda-kuda kurang tepat, keseimbangan kurang stabil, posisi tangan tidak siaga, fokus mata kurang.	Posisi kuda-kuda salah, tidak seimbang, posisi tangan acak, tidak fokus.
Eksekusi Gerakan	30%	Koordinasi tangan-kaki sangat baik, timing sempurna, transisi gerakan sangat mulus dan mengalir	Koordinasi tangan-kaki baik, timing tepat, transisi gerakan lancar	Koordinasi tangan-kaki cukup, timing relatif tepat, transisi gerakan cukup lancar	Koordinasi tangan-kaki kurang, timing kurang tepat, transisi gerakan terputus-putus	Koordinasi tangan-kaki buruk, timing salah, gerakan kaku dan tidak terkoordinasi
Teknik Pukulan	30%	Akurasi target 100%, kekuatan maksimal dengan kecepatan optimal, bentuk kepala dan posisi pergelangan sempurna	Akurasi target >80%, kekuatan dan kecepatan baik, bentuk kepala dan posisi pergelangan benar	Akurasi target 60-80%, kekuatan dan kecepatan cukup, bentuk kepala cukup benar	Akurasi target 40-60%, kekuatan kurang, bentuk kepala kurang tepat	Akurasi target <40%, kekuatan sangat kurang, bentuk kepala salah

Sikap Akhir	10%	Stabilitas sempurna setelah pukulan, segera siap gerakan berikutnya, kontrol keseimbangan excellent	Stabilitas baik setelah pukulan, cukup siap untuk gerakan berikutnya, kontrol keseimbangan baik	Stabilitas cukup, perlu sedikit penyesuaian, kontrol keseimbangan cukup	Stabilitas kurang, perlu waktu untuk recovery, kontrol keseimbangan kurang	Tidak stabil, kehilangan keseimbangan, tidak terkontrol
Aspek Keseluruhan	10%	Konsistensi gerakan sangat tinggi, ekspresi percaya diri maksimal, sepenuhnya sesuai kaidah silat	Konsistensi gerakan tinggi, ekspresi percaya diri baik, sesuai kaidah silat	Konsistensi gerakan cukup, ekspresi percaya diri cukup sesuai kaidah	Konsistensi gerakan kurang, ekspresi percaya diri kurang sesuai kaidah	Tidak konsisten, ekspresi tidak percaya diri, tidak sesuai kaidah silat

Kriteria Penilaian Total: 90-100: Sangat Baik (Mahir); 80-89: Baik (Kompeten); 70-79: Cukup (Berkembang); 60-69: Kurang (Pemula); <60: Sangat Kurang (Belum Kompeten).

Formula Perhitungan: Skor Total = (Sikap Awal  $\times$  0.20) + (Eksekusi Gerakan  $\times$  0.30) + (Teknik Pukulan  $\times$  0.30) + (Sikap Akhir  $\times$  0.10) + (Aspek Keseluruhan  $\times$  0.10)

**Prosedur Penilaian:** Penilaian dilakukan oleh tiga ahli silat yang memiliki kualifikasi minimal sabuk hitam dan pengalaman mengajar minimal 10 tahun. Setiap subjek melakukan tiga jenis pukulan dasar silat: (a) pukulan lurus (direct punch); (b) pukulan samping (side punch); dan (c) pukulan atas (overhead punch). Setiap jenis pukulan diulang sebanyak tiga kali, sehingga total ada 9 eksekusi yang dinilai. Penilaian dilakukan secara independen oleh masing-masing ahli, kemudian skor akhir dihitung menggunakan rata-rata dari ketiga penilai. Inter-rater reliability diuji menggunakan Intraclass Correlation Coefficient (ICC) dengan hasil ICC = 0.91, menunjukkan reliabilitas antar penilai yang tinggi.

### Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan dalam dua sesi. Sesi pertama untuk pengisian kuesioner kepercayaan diri dan motivasi berprestasi yang dilakukan secara online menggunakan platform Google Forms. Sesi kedua untuk tes kinerja teknik pukulan silat yang dilaksanakan di laboratorium silat STOK Bina Guna Medan. Sebelum tes kinerja, semua subjek melakukan pemanasan standar selama 15 menit dan diberikan kesempatan untuk latihan teknik selama 10 menit. Tes kinerja direkam menggunakan kamera high-speed untuk memungkinkan analisis detail oleh para ahli penilai.

### Analisis Statistik

Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS versi 28.0. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek dan distribusi variabel penelitian. Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov test dan Shapiro-Wilk test. Analisis korelasi menggunakan Pearson Product Moment untuk mengukur kekuatan hubungan antar variabel. Analisis regresi berganda digunakan untuk mengembangkan model prediktif dengan variabel kepercayaan diri dan motivasi berprestasi sebagai prediktor, dan kinerja teknik pukulan sebagai variabel kriteria. Asumsi regresi (normalitas residual, homoskedastisitas, dan multikolinearitas) diuji sebelum analisis. Level signifikansi ditetapkan pada  $\alpha = 0.05$  untuk semua uji statistik.

## HASIL

### Karakteristik Subjek Penelitian

Dari 120 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini, karakteristik demografis menunjukkan distribusi yang representatif. Berdasarkan jenis kelamin, 62.5% (n=75) adalah laki-laki dan 37.5% (n=45) adalah perempuan. Distribusi berdasarkan semester menunjukkan: semester 3 (28.3%, n=34), semester 4 (25.8%, n=31), semester 5 (24.2%, n=29), dan semester 6 (21.7%, n=26).

Pengalaman berlatih silat sebelum masuk perguruan tinggi bervariasi: 45.8% (n=55) tidak memiliki pengalaman sebelumnya, 32.5% (n=39) memiliki pengalaman 1-3 tahun, 15.0% (n=18) memiliki pengalaman 4-6 tahun, dan 6.7% (n=8) memiliki pengalaman lebih dari 6 tahun.



## Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	SD	Min	Max	Skewness	Kurtosis
Kepercayaan Diri	98.65	12.34	72	125	0.12	-0.45
Motivasi Berprestasi	112.42	15.67	78	148	-0.08	-0.62
Kinerja Teknik Pukulan	74.28	9.85	52	94	0.21	-0.33

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa semua variabel memiliki distribusi yang mendekati normal dengan nilai skewness dan kurtosis berada dalam rentang  $\pm 2$ . Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan semua variabel berdistribusi normal ( $p > 0.05$ ).

Skor kepercayaan diri mahasiswa berada pada kategori tinggi ( $M = 98.65$ ,  $SD = 12.34$ ) dari rentang teoritis 25-125. Motivasi berprestasi juga menunjukkan tingkat yang tinggi ( $M = 112.42$ ,  $SD = 15.67$ ) dari rentang teoritis 30-150. Kinerja teknik pukulan silat berada pada kategori baik ( $M = 74.28$ ,  $SD = 9.85$ ) dari rentang teoritis 0-100.

## Analisis Korelasi Antar Variabel

Tabel 3. Matriks Korelasi Pearson Antar Variabel

Variabel	1	2	3
1. Kepercayaan Diri	1		
2. Motivasi Berprestasi	0.589**	1	
3. Kinerja Teknik Pukulan	0.724**	0.681**	1

\*\* $p < 0.01$  (2-tailed)

Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan yang signifikan antar semua variabel. Kepercayaan diri berkorelasi positif kuat dengan kinerja teknik pukulan silat ( $r = 0.724$ ,  $p < 0.001$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, semakin baik kinerja teknik pukulan yang dihasilkan. Motivasi berprestasi juga menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan kinerja teknik pukulan ( $r = 0.681$ ,  $p < 0.001$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung menunjukkan kinerja teknik yang lebih optimal. Hubungan antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi juga menunjukkan korelasi positif yang signifikan ( $r = 0.589$ ,  $p < 0.001$ ), yang menunjukkan bahwa kedua variabel psikologis ini saling berkorelasi dan kemungkinan memiliki efek sinergis terhadap kinerja.

## Analisis Regresi Berganda

Untuk menganalisis kontribusi simultan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi terhadap kinerja teknik pukulan silat, dilakukan analisis regresi berganda dengan metode enter.

Tabel 4. Model Summary Analisis Regresi Berganda

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std. Error of Estimate	F	Sig.
1	0.821	0.673	0.668	5.68	119.84	<0.001

Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi dengan kedua prediktor adalah signifikan ( $F = 119.84$ ,  $p < 0.001$ ). Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.673 menunjukkan bahwa 67.3% variasi dalam kinerja teknik pukulan silat dapat dijelaskan oleh kombinasi kepercayaan diri dan motivasi berprestasi.

Tabel 5. Koefisien Regresi

Variabel	B	SE B	$\beta$	t	Sig.	VIF
(Constant)	12.45	4.28	-	2.91	0.004	-
Kepercayaan Diri	0.452	0.067	0.567	6.75	<0.001	1.53
Motivasi Berprestasi	0.289	0.052	0.459	5.56	<0.001	1.53

Kedua prediktor memberikan kontribusi yang signifikan terhadap model. Kepercayaan diri memberikan kontribusi yang lebih besar ( $\beta = 0.567$ ,  $t = 6.75$ ,  $p < 0.001$ ) dibandingkan motivasi berprestasi ( $\beta = 0.459$ ,  $t = 5.56$ ,  $p < 0.001$ ). Nilai VIF untuk kedua variabel adalah 1.53, yang menunjukkan tidak ada masalah multikolinearitas yang serius. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah: **Kinerja Teknik Pukulan = 12.45 + 0.452(Kepercayaan Diri) + 0.289 (Motivasi Berprestasi).**

## Analisis Berdasarkan Karakteristik Demografis

Tabel 6. Perbandingan Skor Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Laki-laki (n=75)	Perempuan (n=45)	t	Sig.
	M (SD)	M (SD)		
Kepercayaan Diri	101.23 (11.89)	94.31 (12.45)	3.12	0.002
Motivasi Berprestasi	114.67 (14.23)	108.76 (17.45)	2.04	0.043
Kinerja Teknik	76.45 (9.12)	70.89 (10.23)	3.18	0.002

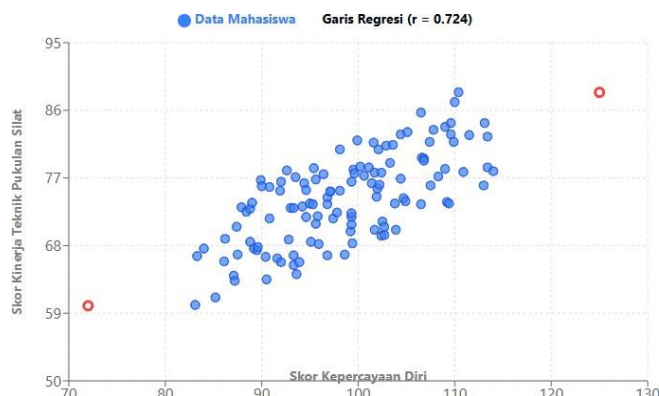
Hasil uji t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan pada semua variabel penelitian. Mahasiswa laki-laki menunjukkan skor yang lebih tinggi pada kepercayaan diri ( $t = 3.12$ ,  $p = 0.002$ ), motivasi berprestasi ( $t = 2.04$ ,  $p = 0.043$ ), dan kinerja teknik pukulan ( $t = 3.18$ ,  $p = 0.002$ ).

Tabel 7. Korelasi Berdasarkan Pengalaman Sebelumnya

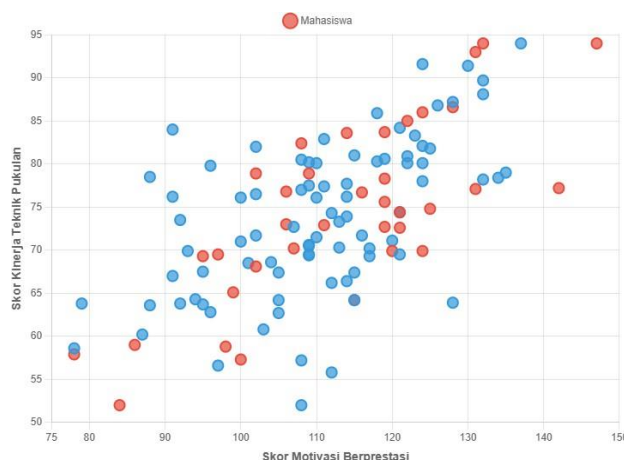
Pengalaman	n	r (Kepercayaan Diri)	r (Motivasi Berprestasi)
Tidak ada	55	0.698**	0.652**
1-3 tahun	39	0.734**	0.691**
4-6 tahun	18	0.789**	0.723**
>6 tahun	8	0.845**	0.756**

Analisis berdasarkan pengalaman menunjukkan bahwa korelasi antara variabel psikologis dengan kinerja teknik cenderung menguat seiring dengan bertambahnya pengalaman berlatih silat. Hal ini mengindikasikan bahwa pengalaman dapat memoderasi hubungan antara faktor psikologis dengan kinerja.

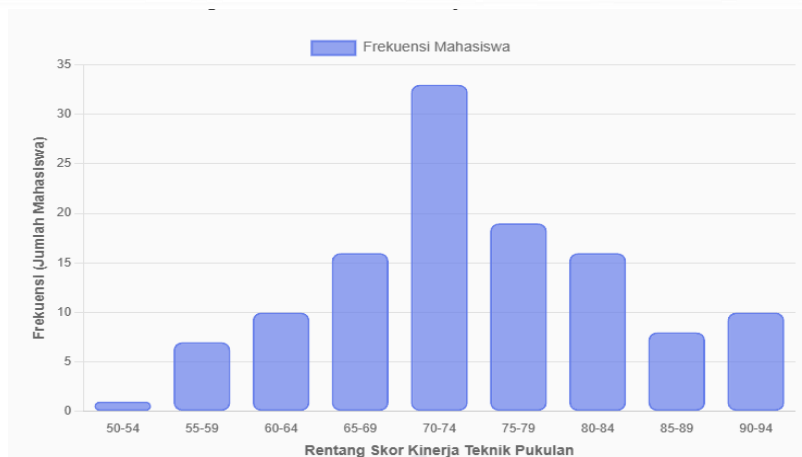
### Visualisasi Hasil:



Gambar 1. Scatter Plot Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kinerja Teknik



Gambar 2. Scatter Plot Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Kinerja Teknik [Data points menunjukkan hubungan linear positif antara skor motivasi berprestasi (sumbu x) dengan skor kinerja teknik pukulan (sumbu y), dengan distribusi yang sedikit lebih tersebar dibandingkan kepercayaan diri]



Gambar 3. Histogram Distribusi Skor Kinerja Teknik Pukulan [Histogram menunjukkan distribusi normal dengan sedikit skewness positif, puncak distribusi berada di sekitar skor 74-76]

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi dengan optimalisasi gerakan teknik pukulan silat pada mahasiswa STOK Bina Guna Medan. Temuan ini konsisten dengan teori psikologi olahraga yang menekankan peran faktor psikologis dalam kinerja atletik (Weinberg & Gould, 2019).

Korelasi yang kuat antara kepercayaan diri dengan kinerja teknik pukulan ( $r = 0.724$ ) menunjukkan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam melakukan gerakan silat merupakan faktor yang sangat penting. Hal ini dapat dijelaskan melalui perspektif self-efficacy theory (Bandura, 1997), yang menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani mengambil risiko, lebih gigih dalam berlatih, dan lebih fokus dalam melakukan gerakan kompleks.

Dalam konteks silat, kepercayaan diri menjadi faktor yang krusial karena gerakan pukulan memerlukan koordinasi yang kompleks antara tubuh bagian atas dan bawah, timing yang tepat, dan kontrol yang presisi. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih mampu mengintegrasikan aspek-aspek teknis ini secara optimal, karena mereka tidak terganggu oleh keraguan atau kecemasan yang dapat menghambat eksekusi gerakan.

Motivasi berprestasi juga menunjukkan korelasi yang signifikan dengan kinerja teknik ( $r = 0.681$ ), meskipun sedikit lebih rendah dibandingkan kepercayaan diri. Temuan ini sejalan dengan achievement goal theory (Nicholls, 1984) yang menyatakan bahwa individu dengan orientasi prestasi tinggi akan menunjukkan usaha yang lebih besar dan persistensi yang lebih tinggi dalam mencapai tujuan. Dalam pembelajaran silat, mahasiswa dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung lebih tekun berlatih, lebih responsif terhadap feedback, dan lebih berusaha menyempurnakan teknik mereka.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil studi sebelumnya yang dilakukan pada berbagai cabang olahraga beladiri. Penelitian Zeng et al. (2011) pada atlet karate menunjukkan pola yang serupa, dimana kepercayaan diri berkorelasi kuat dengan kinerja teknik. Namun, penelitian tersebut menggunakan sampel atlet kompetitif, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa yang masih dalam tahap pembelajaran, sehingga memberikan perspektif yang berbeda tentang peran faktor psikologis dalam konteks pendidikan.

Perbedaan lain dengan penelitian sebelumnya adalah fokus pada silat sebagai beladiri tradisional Indonesia. Karakteristik unik silat yang menggabungkan aspek spiritual, filosofi, dan gerakan yang terinspirasi alam diduga mempengaruhi dimensi psikologis yang berperan. Temuan bahwa korelasi antara faktor psikologis dengan kinerja menguat seiring dengan pengalaman mengindikasikan bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang filosofi silat dapat memperkuat hubungan antara mental dan fisik.

Penelitian Chou et al. (2017) pada praktisi taekwondo juga menunjukkan hasil yang mendukung, namun dengan emphasis yang lebih besar pada aspek kompetitif. Dalam konteks penelitian ini, motivasi berprestasi tidak hanya terkait dengan kompetisi, tetapi juga dengan pencapaian standar teknis dan pengembangan diri yang sejalan dengan nilai-nilai silat.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang hubungan faktor psikologis dengan kinerja motorik kompleks dalam konteks beladiri tradisional. Model prediktif yang dihasilkan ( $R^2 = 0.673$ ) menunjukkan bahwa kombinasi kepercayaan diri dan motivasi berprestasi dapat menjelaskan sebagian besar variasi dalam kinerja teknik pukulan silat.

Temuan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi yang lebih besar ( $\beta = 0.567$ ) dibandingkan motivasi berprestasi ( $\beta = 0.459$ ) mengindikasikan bahwa dalam pembelajaran teknik motorik kompleks, keyakinan terhadap kemampuan diri lebih berpengaruh dibandingkan dorongan untuk berprestasi. Hal ini dapat dijelaskan melalui perspektif cognitive load theory, dimana kepercayaan diri yang tinggi mengurangi beban kognitif yang dialokasikan untuk mengatasi keraguan, sehingga lebih banyak kapasitas mental yang tersedia untuk fokus pada eksekusi teknik.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan untuk pengembangan program pembelajaran silat di perguruan tinggi. Pertama, temuan ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan pengembangan aspek psikologis dalam kurikulum silat, bukan hanya fokus pada aspek teknis dan fisik.

Program pelatihan dapat dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa melalui: (1) progressive skill development yang memungkinkan mahasiswa mengalami success experience secara bertahap; (2) positive reinforcement dan feedback yang konstruktif; (3) visualization training dan mental rehearsal; dan (4) peer support dan collaborative learning.

Untuk meningkatkan motivasi berprestasi, dapat dikembangkan strategi seperti: (1) goal setting yang spesifik dan terukur; (2) kompetisi internal yang sehat; (3) recognition system untuk pencapaian teknis; dan (4) mentoring program dengan senior yang berprestasi.

Bagi pelatih dan instruktur silat, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pembelajaran. Pelatih perlu memiliki kompetensi tidak hanya dalam aspek teknis silat, tetapi juga dalam psikologi olahraga untuk dapat mengidentifikasi dan mengembangkan faktor psikologis mahasiswa.

Strategi coaching dapat disesuaikan berdasarkan profil psikologis individual mahasiswa. Mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah mungkin memerlukan pendekatan yang lebih supportive dan gradual, sementara mahasiswa dengan motivasi berprestasi rendah mungkin perlu stimulasi kompetitif yang lebih besar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diakui. Pertama, desain cross-sectional tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan kausal tentang hubungan antar variabel. Penelitian longitudinal atau eksperimental diperlukan untuk memastikan arah hubungan kausal. Kedua, penggunaan self-report questionnaire untuk mengukur variabel psikologis dapat terpengaruh oleh social desirability bias, dimana responden cenderung memberikan jawaban yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial. Penggunaan multiple methods seperti interview atau observasi perilaku dapat memperkuat validitas pengukuran. Ketiga, penelitian ini hanya fokus pada dua faktor psikologis, padahal kinerja olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti kecemasan, konsentrasi, flow state, dan faktor sosial. Model yang lebih komprehensif dengan multiple predictors dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Keempat, generalisasi hasil terbatas pada konteks STOK Bina Guna Medan dan mungkin tidak dapat digeneralisasi ke setting lain dengan karakteristik yang berbeda. Replikasi penelitian di institusi lain diperlukan untuk memvalidasi temuan.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, beberapa arah penelitian masa depan dapat dikembangkan. Pertama, penelitian longitudinal untuk menganalisis perubahan faktor psikologis dan kinerja teknik sepanjang periode pembelajaran silat. Hal ini akan memberikan pemahaman tentang pola perkembangan dan faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan. Kedua, penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas program intervensi psikologis dalam meningkatkan kinerja silat. Design randomized controlled trial dapat digunakan untuk membandingkan kelompok yang mendapat intervensi psikologis dengan kelompok kontrol yang hanya mendapat pembelajaran teknis konvensional. Ketiga, penelitian kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam pembelajaran silat dan bagaimana faktor psikologis berperan dalam proses tersebut. Pendekatan phenomenological dapat memberikan insight yang mendalam tentang mekanisme psikologis yang tidak tertangkap oleh pendekatan kuantitatif. Keempat, penelitian komparatif antara berbagai aliran silat untuk menganalisis apakah karakteristik filosofis dan teknis yang berbeda mempengaruhi peran faktor psikologis. Hal ini akan memperkaya pemahaman tentang keunikan masing-masing aliran silat. Kelima, penelitian neuropsikologi dengan menggunakan teknologi neuroimaging untuk menganalisis aktivitas otak saat melakukan gerakan silat dan hubungannya dengan faktor psikologis. Pendekatan ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme neural yang mendasari hubungan mind-body dalam silat.

## KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi korelasi positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi dengan optimalisasi gerakan teknik pukulan silat pada mahasiswa STOK Bina Guna Medan. Kepercayaan diri menunjukkan korelasi yang lebih kuat ( $r = 0.724$ ) dibandingkan motivasi berprestasi ( $r = 0.681$ ) terhadap kinerja teknik pukulan. Kedua faktor psikologis ini secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 67.3% terhadap variasi kinerja teknik, yang mengindikasikan peran yang sangat substansial dalam pembelajaran silat.

Temuan ini memperkuat konsep-konsep dalam psikologi olahraga yang menekankan pentingnya integrasi aspek mental dan fisik dalam pembelajaran keterampilan motorik kompleks. Dalam konteks silat sebagai warisan



budaya Indonesia, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai filosofis tentang keseimbangan jiwa dan raga memiliki basis empiris yang kuat.

Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup perlunya pengembangan pendekatan pembelajaran silat yang holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek teknis tetapi juga mengintegrasikan pengembangan kepercayaan diri dan motivasi berprestasi mahasiswa. Hal ini dapat dicapai melalui implementasi strategi pembelajaran yang mendukung progressive skill development, positive reinforcement, goal setting yang efektif, dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang supportive.

Bagi institusi pendidikan tinggi olahraga, penelitian ini memberikan evidence-based foundation untuk pengembangan kurikulum silat yang lebih komprehensif. Pelatih dan instruktur dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar untuk mengembangkan strategi coaching yang disesuaikan dengan profil psikologis individual mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal desain cross-sectional dan fokus pada dua variabel psikologis saja. Penelitian masa depan perlu menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memvalidasi hubungan kausal, serta mengeksplorasi faktor-faktor psikologis lainnya yang mungkin berperan dalam kinerja silat.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan pada body of knowledge tentang psikologi olahraga dalam konteks beladiri tradisional Indonesia dan membuka peluang untuk pengembangan program pembelajaran silat yang lebih efektif di masa depan. Temuan ini juga menegaskan relevansi nilai-nilai filosofis silat dalam konteks pembelajaran modern dan pentingnya preservasi serta pengembangan warisan budaya bangsa melalui pendekatan ilmiah yang rigorous.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STOK Bina Guna Medan yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi khusus disampaikan kepada semua mahasiswa yang telah berpartisipasi sebagai subjek penelitian dengan penuh komitmen. Terima kasih juga disampaikan kepada para ahli silat yang telah bersedia menjadi penilai dalam tes kinerja teknik, serta kepada tim laboratorium yang telah memfasilitasi proses pengumpulan data. Penelitian ini tidak akan dapat terlaksana tanpa kerjasama dan dukungan dari semua pihak yang terlibat.

### KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan secara independen tanpa dukungan finansial dari pihak tertentu yang dapat mempengaruhi objektivitas hasil penelitian. Semua data dikumpulkan dan dianalisis sesuai dengan standar etika penelitian dan tidak terdapat kepentingan personal atau institusional yang dapat mempengaruhi interpretasi hasil.

### REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Cassidy, T., & Lynn, R. (1989). A multifactorial approach to achievement motivation: The development of a comprehensive measure. *Journal of Occupational Psychology*, 62(4), 301-312. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1989.tb00530.x>
- Chou, C. C., Hung, C. L., & Chen, S. Y. (2017). Achievement motivation and psychological well-being in taekwondo athletes: The moderating role of coach autonomy support. *International Journal of Sports Psychology*, 48(2), 110-126.
- Duda, J. L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 417-443). John Wiley & Sons.
- McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. D. Van Nostrand Company.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Simbolon, D., Mansur, M., & Harahap, F. (2019). Kinematic analysis of punching techniques in Minangkabau silat: A biomechanical approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 2456-2462. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.04371>
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550-565). John Wiley & Sons.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.



Zeng, H. Z., Cynarski, W. J., & Xie, L. (2011). Martial arts and self-confidence: A comparison study. Archives of Budo, 7(3), 161-168.