



Ketangguhan Mental Siswa Pencak Silat IKSPI Kera Sakti Kategori Tanding Ditinjau dari Tingkatan Sabuk

Fitria Nur Arimbi^{1*}, Anna Noordia², Yetty Septiani Mustar³, Awang Firmansyah⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Korespondensi penulis: fitria.21125@mhs.unesa.ac.id *

Abstract. *Pencak silat is a martial art that involves physical and emotional combat. This study aims to explore the mental toughness of pencak silat students in the category of matches based on the belt level they have. The main focus of the study is the relationship between emotional intelligence, concentration, and mental toughness among students with black and yellow belts. The method used was a questionnaire targeting 140 male students from the IKSPI Kera Sakti school in Taman District, Sidoarjo. The results showed that black belt students had better mental toughness than yellow belt students, especially in facing challenges. These findings are expected to help coaches design more effective training programs, as well as increase awareness of the importance of psychological support in achieving achievement. This study provides important insights into the psychological factors that play a role in the performance of pencak silat athletes and opens up opportunities for further research in the field of sports psychology.*

Keywords: *Pencak silat, Mental toughness, Emotional intelligence, Concentration, Belt level.*

Abstrak. Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang melibatkan pertarungan fisik dan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi ketangguhan mental siswa pencak silat dalam kategori tanding berdasarkan tingkat sabuk yang dimiliki. Fokus utama penelitian adalah hubungan antara kecerdasan emosi, konsentrasi, dan ketangguhan mental di kalangan siswa dengan sabuk hitam dan kuning. Metode yang digunakan adalah kuisioner yang menysasar 140 siswa laki-laki dari perguruan IKSPI Kera Sakti di Kecamatan Taman, Sidoarjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa sabuk hitam memiliki ketangguhan mental yang lebih baik dibandingkan siswa sabuk kuning, terutama dalam menghadapi tantangan. Temuan ini diharapkan dapat membantu pelatih merancang program pelatihan yang lebih efektif, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan psikologis dalam mencapai prestasi. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang faktor psikologis yang berperan dalam performa atlet pencak silat dan membuka peluang penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi olahraga.

Kata kunci: Pencak silat, Ketangguhan mental, Kecerdasan emosi, Konsentrasi, Tingkat sabuk.

1. LATAR BELAKANG

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia dan diakui sebagai olahraga nasional serta dikenal di banyak negara lain di Asia Tenggara (Syahrial, 2020). Pencak silat adalah suatu bentuk pertarungan atau bertahan dengan pukulan, sapuan, tendangan. Olahraga pencak silat memiliki tingkat kompetitif yang tinggi khususnya pada kategori tanding yang menggunakan sistem gugur saling bertemu untuk menentukan kemenangan (Miftakhuddina & Dra. Partini., 2023). Reaksi emosional atlet, seperti kecemasan, dapat mengganggu fokus dan konsentrasi mereka, yang pada gilirannya dapat menurunkan performa dalam kompetisi. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi kecemasan ini melalui dukungan psikologis, yang dapat membantu atlet mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

Performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh aspek psikologis yang signifikan. Hal ini didukung oleh penelitian (Syahrul, 2014), Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara perilaku kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola. Proporsi varians dari ketangguhan mental yang dapat dijelaskan oleh seluruh variabel bebas mencapai 53,6%, yang berarti masih ada 46,4% yang dipengaruhi oleh variabel lain di luar lingkup penelitian ini. Dalam pengujian hipotesis, terungkap bahwa dimensi komitmen dan perilaku komplementer memiliki dampak yang signifikan terhadap ketangguhan mental. Namun, dimensi lain seperti pelatihan dan instruksi, perilaku demokratis, perilaku autokratis, dukungan sosial, umpan balik positif, serta kedekatan emosional tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap ketangguhan mental atlet. Ketangguhan mental, di sisi lain, merujuk pada kemampuan individu untuk bertahan dan tetap berkinerja optimal dalam menghadapi tekanan dan tantangan (Arisman, 2024).

Selain kemampuan motorik, suasana hati juga merupakan faktor yang mempengaruhi prestasi seseorang. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui terkait kecerdasan emosi, tingkat konsentrasi dan ketangguhan mental siswa pencak silat pada kategori tanding ditinjau dari tingkatan sabuk. Dalam pencak silat, tingkatan sabuk menjadi salah satu indikator penting yang mencerminkan perkembangan skill dan pengalaman seorang atlet (Abdilah, 2024). Setiap tingkatan sabuk menggambarkan tingkat kemahiran dan waktu yang telah diinvestasikan dalam latihan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang ketangguhan mental siswa pencak silat berdasarkan tingkat sabuk yang dimiliki. Dengan memahami bagaimana ketangguhan mental bervariasi di antara tingkatan sabuk, pelatih dapat merancang program pelatihan yang lebih sesuai untuk masing-masing tingkat, serta memberikan dukungan psikologis yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi oleh setiap atlet.

Dalam konteks penelitian ini, peneliti akan mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan emosi, tingkat konsentrasi, dan ketangguhan mental siswa pencak silat pada kategori tanding, dengan menyoroti perbedaan yang mungkin muncul berdasarkan tingkatan sabuk. Hal ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang memainkan peranan penting dalam performa atlet pencak silat, serta memberikan rekomendasi bagi pelatih dan pengelola olahraga untuk meningkatkan kualitas pelatihan dan dukungan psikologis bagi atlet. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik dari pencak silat, tetapi juga pada dimensi mental yang sangat penting dalam meraih keberhasilan di arena kompetitif.

2. KAJIAN TEORITIS

Pencak Pencak silat adalah seni bela diri tradisional asal Indonesia yang telah diakui secara nasional dan juga dikenal di berbagai negara Asia Tenggara. Seni bela diri secara umum mengacu pada teknik pertarungan dan upaya mempertahankan diri. Ciri khas pencak silat terletak pada gerakannya yang cepat, efektif, serta praktis, dengan muatan nilai-nilai etika dan moral yang mencerminkan budaya Indonesia (Facal, 2016). Dalam praktiknya, pencak silat melibatkan berbagai teknik seperti pukulan, tendangan, sapuan, tangkisan, dan lemparan (Muhtar, 2020). Sebagai olahraga dengan kontak fisik penuh, pencak silat terutama dalam kategori tanding memiliki tingkat persaingan tinggi dan menggunakan sistem gugur. Karena adanya benturan fisik langsung, tak jarang muncul reaksi emosional dari para atlet.

Psikologi sebagai cabang ilmu memfokuskan kajiannya pada perilaku manusia, khususnya aktivitas yang dapat diamati secara nyata. Tujuan dari psikologi adalah memahami perilaku melalui penelusuran aspek-aspek dalam jiwa manusia, seperti potensi, mekanisme kerja, fungsi psikologis, dan berbagai aktivitas mental yang tampak dalam tindakan (Restian, 2020).

Salah satu aspek penting dalam dunia olahraga termasuk pencak silat adalah ketangguhan mental atau **mental resilience**. Istilah ini merujuk pada kemampuan seseorang, termasuk atlet, dalam menghadapi tekanan, stres, atau trauma dengan cara yang sehat dan adaptif. Individu yang tangguh secara mental mampu menjaga kestabilan emosi serta menyesuaikan diri dengan cepat terhadap situasi yang menantang, tanpa mengorbankan kesejahteraan fisik maupun psikologisnya (Darisman et al., 2021). Selain itu, ketangguhan mental juga berperan dalam pengambilan keputusan yang tepat saat berada di bawah tekanan. Orang dengan ketahanan mental memiliki rasa percaya diri dan pandangan positif terhadap diri sendiri serta lingkungan sekitarnya. Secara keseluruhan, ketangguhan mental mencerminkan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan hambatan demi meraih keberhasilan.

3. METODE PENELITIAN

Kalimat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian cross-sectional study, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara berbagai variabel pada satu titik waktu (ramdhan, 2021.). Metode yang digunakan adalah kuisioner, yang dirancang untuk mengumpulkan data mengenai kecerdasan emosi, tingkat konsentrasi, dan ketangguhan mental siswa pencak silat. Kuisioner ini akan disebarluaskan kepada siswa laki-laki dengan kategori sabuk hitam dan sabuk kuning yang berjumlah 140 siswa yang berada di Kecamatan Taman, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur.

Kategori tingkatan sabuk		
Pendiidkan	Hitam (orang)	Kuning (orang)
SMA	35	35
SMP	35	35

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran atau deskripsi. Analisis data dilakukan dengan rumus seperti berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Kategori ditentukan dengan menggunakan mean aritmatik yang terdapat pada Tabel sebagai berikut:

No	Interval	Kriteria
1.	3,25 – 4,00	Sangat Tinggi
2.	2,50 – 3,24	Tinggi
3.	1,75 – 2,49	Rendah
4.	1,00 – 1,74	Sangat Rendah

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Analisis karakteristik responden

1.) Karakteristik Responden SMP

Usia (Tahun)	Tingkatan Sabuk	Jumlah Responden	Jenis Kelamin
13–15	Hitam	35	Laki-laki (100%)
13–15	Kuning	35	Laki-laki (100%)
Total	–	70	Laki-laki (100%)

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden SMP

Tabel 4.1 memperlihatkan karakteristik responden siswa SMP yang berusia antara 13 hingga 15 tahun, dengan jumlah total 70 siswa laki-laki. Responden terbagi rata dalam dua tingkatan sabuk, yaitu 35 siswa dengan sabuk hitam dan 35 siswa dengan sabuk kuning. Pembagian ini mencerminkan representasi yang seimbang dari tingkat keahlian dalam kelompok sampel, sehingga mendukung validitas analisis pada variabel yang dikaji.

2.) Karakteristik Responden SMA

Usia (Tahun)	Tingkatan Sabuk	Jumlah Responden	Jenis Kelamin
16–18	Hitam	35	Laki-laki (100%)
16–18	Kuning	35	Laki-laki (100%)
Total	–	70	Laki-laki (100%)

Tabel 4. 2 Karakteristik Responden SMA

Tabel 4.2 menunjukkan karakteristik responden siswa SMA berusia antara 16 hingga 18 tahun, dengan total 70 siswa laki-laki. Sama seperti pada kelompok SMP, jumlah siswa dengan sabuk hitam dan kuning juga seimbang, masing-masing sebanyak 35 siswa. Distribusi yang merata ini memberikan gambaran yang jelas mengenai komposisi sampel berdasarkan tingkatan sabuk dan mendukung keakuratan hasil penelitian pada jenjang SMA.

B. Analisis deskriptif variabel

1.) Ketangguhan Mental (Sabuk Hitam)

Analisis deskriptif terhadap variabel Ketangguhan Mental yang dimiliki oleh tingkat sabuk hitam yang terdiri dari 48 item pernyataan dengan menggunakan skala likert dengan rentangan nilai 1 hingga 4. Nilai rata-rata hasil pernyataan responden dapat dilihat sebagai berikut:

Faktor	Indikator	Sub-Faktor	Mean
<i>Thrive through challenge</i>	Pengendalian diri internal	Percaya kemampuan sendiri	3,13
		Menyadari perlunya tekanan diri	2,96
	Pengendalian diri eksternal	Mempunyai daya saing tinggi	3,01
		Tekun pada proses latihan	3,03
		Rata-rata Faktor 1	3,03
<i>Sport Awareness</i>	Performa individual	Rasa tanggung jawab sebagai pemain	3,03
		Sering melakukan introspeksi diri	3,02
	Performa tim	Tanggung jawab sebagai tim	2,80
		Tujuan tim harus tercapai	2,78
		Rata-rata Faktor 2	2,91
<i>Though Attitude</i>	Tantangan positif	Disiplin diri maupun tim	2,77
		Daya juang/sikap pantang menyerah	2,87
	Tantangan negatif	Emosi mudah berubah	3,23
		Performa saat cedera	2,76
		Rata-rata Faktor 3	2,91
<i>Desire Success</i>	Target positif	Visi dalam bermain	2,98
		Semua punya peluang menang/kalah	2,99

	Kemauan tinggi	Memahami aturan pertandingan	2,94
		Berperan penting demi kesuksesan	3,07
		Rata-rata Faktor 4	3,00

Tabel 4. 3 Ketangguhan Mental (Sabuk Hitam) Siswa SMA

Tabel 4.3 menunjukkan hasil rata-rata (mean) ketangguhan mental siswa SMA yang telah mencapai sabuk hitam, berdasarkan empat faktor utama: Thrive through challenge, Sport Awareness, Tough Attitude, dan Desire Success.

Pada faktor pertama, Thrive through challenge Secara keseluruhan, rata-rata dari faktor ini adalah 3,03, menunjukkan bahwa siswa cukup mampu bertahan dan berkembang melalui tantangan.

Faktor kedua, Sport Awareness, mencerminkan kesadaran siswa terhadap peran dan tanggung jawabnya dalam konteks olahraga. Rata-rata keseluruhan untuk faktor ini adalah 2,91, yang mengindikasikan bahwa kesadaran peran individu cenderung lebih kuat dibandingkan kesadaran tim.

Selanjutnya, faktor Tough Attitude mencerminkan ketangguhan sikap dalam menghadapi tantangan. Rata-rata dari faktor ini adalah 2,91, yang menunjukkan adanya kebutuhan penguatan sikap tangguh secara konsisten, terutama dalam kondisi negatif.

Terakhir, pada faktor Desire Success, yang menggambarkan dorongan siswa untuk meraih kesuksesan. Rata-rata untuk faktor ini adalah 3,00, yang menunjukkan bahwa motivasi siswa untuk sukses cukup kuat, terutama dalam hal peran individu dan pandangan positif terhadap kompetisi.

Faktor	Mean	Kriteria
<i>Thrive through Challenge</i>	3,03	Tinggi
<i>Sport Awareness</i>	2,91	Tinggi
<i>Tough Attitude</i>	2,90	Tinggi
<i>Desire Success</i>	3,00	Tinggi
Rata Rata	2,96	Tinggi

Tabel 4. 4 Faktor Ketangguhan Mental (Sabuk Hitam) Siswa SMA

Secara keseluruhan, dari keempat faktor, Thrive through challenge memiliki rata-rata tertinggi (3,03) dan mencerminkan kekuatan siswa dalam menghadapi tantangan secara positif. Sementara faktor dengan rata-rata terendah adalah Sport Awareness (2,91), yang menjadi perhatian untuk peningkatan kerja tim dan kesadaran kolektif.

Faktor	Indikator	Sub-Faktor	Mean
<i>Thrive through challenge</i>	Pengendalian diri internal	Percaya kemampuan sendiri	2,87
		Menyadari perlunya tekanan diri	2,85
	Pengendalian diri eksternal	Mempunyai daya saing tinggi	2,71
		Tekun pada proses latihan	3,01
		Rata-rata Faktor 1	2,86
<i>Sport Awareness</i>	Performa individual	Rasa tanggung jawab sebagai pemain	2,85
		Sering melakukan introspeksi diri	2,73
	Performa tim	Tanggung jawab sebagai tim	2,89
		Tujuan tim harus tercapai	2,91
		Rata-rata Faktor 2	2,85
<i>Though Attitude</i>	Tantangan positif	Disiplin diri maupun tim	2,8
		Daya juang/sikap pantang menyerah	2,9
	Tantangan negatif	Emosi mudah berubah	2,97
		Performa saat cedera	2,79
		Rata-rata Faktor 3	2,87
<i>Desire Success</i>	Target positif	Visi dalam bermain	2,96
		Semua punya peluang menang/kalah	2,92
	Kemauan tinggi	Memahami aturan pertandingan	2,85
		Berperan penting demi kesuksesan	2,97
		Rata-rata Faktor 4	2,93

Tabel 4. 5 Ketangguhan Mental (Sabuk Hitam) Siswa SMP

Tabel 4.5 menyajikan hasil rata-rata (mean) ketangguhan mental siswa SMP tingkat sabuk hitam berdasarkan empat faktor utama, yaitu Thrive through challenge, Sport Awareness, Though Attitude, dan Desire Success.

Pada faktor pertama, Thrive through challenge, Secara keseluruhan, rata-rata faktor ini adalah 2,86, yang menunjukkan bahwa meskipun siswa cenderung dapat menghadapi tantangan, aspek daya saing masih perlu ditingkatkan

Faktor kedua, Sport Awareness, menggambarkan kesadaran siswa terhadap peran mereka dalam konteks individu maupun tim. Rata-rata keseluruhan faktor ini adalah 2,85, menunjukkan bahwa siswa memiliki kesadaran cukup baik terhadap peran mereka, khususnya dalam kerja tim.

Pada faktor Though Attitude, nilai tertinggi ditemukan pada sub-faktor "Emosi mudah berubah" (2,97), yang menandakan bahwa fluktuasi emosi saat menghadapi tantangan masih menjadi hal yang dominan. Rata-rata keseluruhan dari faktor ini adalah 2,87,

menunjukkan bahwa siswa cukup kuat secara mental, namun masih perlu penguatan dalam menghadapi kondisi fisik maupun emosional yang tidak ideal.

Terakhir, pada faktor Desire Success, yang merefleksikan dorongan siswa untuk meraih keberhasilan. Faktor ini memiliki rata-rata tertinggi di antara keempat faktor, yaitu 2,93, mengindikasikan bahwa motivasi untuk sukses menjadi kekuatan utama dalam ketangguhan mental siswa SMP sabuk hitam.

Faktor	Mean	Kriteria
<i>Thrive through Challenge</i>	2,86	Tinggi
<i>Sport Awareness</i>	2,85	Tinggi
<i>Tough Attitude</i>	2,9	Tinggi
<i>Desire Success</i>	2,93	Tinggi
Rata Rata	2,87	Tinggi

Tabel 4. 6 Faktor Ketangguhan Mental (Sabuk Hitam) Siswa SMP

Secara umum, siswa SMP sabuk hitam menunjukkan ketangguhan mental yang cukup baik dengan nilai rata-rata antar faktor yang relatif merata, namun kekuatan utama mereka tampak pada aspek motivasi (Desire Success), sementara aspek tantangan (Thrive through challenge) menjadi area yang memerlukan penguatan lebih lanjut.

2.) Ketangguhan Mental (Sabuk Kuning)

Analisis deskriptif terhadap variabel Ketangguhan Mental yang dimiliki oleh tingkat sabuk kuning yang terdiri dari 48 item pernyataan dengan menggunakan skala likert dengan rentangan nilai 1 hingga 4. Nilai rata-rata hasil pernyataan responden dapat dilihat sebagai berikut:

Faktor	Indikator	Sub-Faktor	Mean
<i>Thrive through challenge</i>	Pengendalian diri internal	Percaya kemampuan sendiri	2,51
		Menyadari perlunya tekanan diri	2,54
	Pengendalian diri eksternal	Mempunyai daya saing tinggi	2,62
		Tekun pada proses latihan	2,38
		Rata-rata Faktor 1	2,51
<i>Sport Awareness</i>	Performa individual	Rasa tanggung jawab sebagai pemain	2,43
		Sering melakukan introspeksi diri	2,69
	Performa tim	Tanggung jawab sebagai tim	2,5
		Tujuan tim harus tercapai	2,72
		Rata-rata Faktor 2	2,59
<i>Though Attitude</i>	Tantangan positif	Disiplin diri maupun tim	2,37
		Daya juang/sikap pantang menyerah	2,56
	Tantangan negatif	Emosi mudah berubah	2,43
		Performa saat cedera	2,55

		Rata-rata Faktor 3	2,48
<i>Desire Success</i>	Target positif	Visi dalam bermain	2,58
		Semua punya peluang menang/kalah	2,67
	Kemauan tinggi	Memahami aturan pertandingan	2,52
		Berperan penting demi kesuksesan	2,56
		Rata-rata Faktor 4	2,58

Tabel 4. 7 Ketangguhan Mental (Sabuk Kuning) Siswa SMA

Tabel 4.7 menunjukkan rata-rata nilai ketangguhan mental siswa SMA tingkat sabuk kuning berdasarkan empat faktor utama, yaitu Thrive through Challenge, Sport Awareness, Though Attitude, dan Desire Success.

Pada faktor Thrive through Challenge, yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi dan bertahan terhadap tantangan, Rata-rata keseluruhan faktor ini adalah 2,51, mencerminkan bahwa siswa pada tingkat sabuk kuning SMA masih berada pada tahap awal dalam membangun ketahanan terhadap tekanan.

Faktor Sport Awareness, yang menyoroti kesadaran siswa terhadap peran individu dan tim dalam olahraga. Rata-rata faktor ini adalah 2,59, mengindikasikan adanya kesadaran sportivitas yang mulai berkembang pada siswa.

Faktor ketiga, Though Attitude, merefleksikan sikap mental siswa dalam menghadapi tantangan positif maupun negatif. Rata-rata faktor ini adalah 2,48, memperlihatkan bahwa aspek mental untuk menghadapi tekanan dan perubahan belum terbentuk secara kuat.

Terakhir, faktor Desire Success menunjukkan motivasi siswa dalam meraih keberhasilan. Dengan rata-rata 2,58, faktor ini menjadi yang tertinggi dibanding tiga faktor lainnya, menunjukkan bahwa meskipun ketangguhan mental secara umum masih dalam tahap awal, keinginan untuk sukses sudah mulai muncul pada siswa sabuk kuning SMA.

Faktor	Mean	Kriteria
<i>Thrive through Challenge</i>	2,51	Tinggi
<i>Sport Awareness</i>	2,59	Tinggi
<i>Tough Attitude</i>	2,48	Rendah
<i>Desire Success</i>	2,58	Tinggi
Rata Rata	2,54	Tinggi

Tabel 4. 8 Faktor Ketangguhan Mental (Sabuk Kuning) Siswa SMA

Secara keseluruhan, siswa SMA sabuk kuning menunjukkan ketangguhan mental yang masih rendah dan perlu pengembangan lebih lanjut, terutama dalam hal kedisiplinan dan konsistensi latihan. Meskipun demikian, motivasi untuk meraih keberhasilan terlihat sebagai titik awal kekuatan yang dapat terus dibina.

Faktor	Indikator	Sub-Faktor	Mean
<i>Thrive through challenge</i>	Pengendalian diri internal	Percaya kemampuan sendiri	2,46
		Menyadari perlunya tekanan diri	2,37
	Pengendalian diri eksternal	Mempunyai daya saing tinggi	2,34
		Tekun pada proses latihan	2,08
		Rata-rata Faktor 1	2,31
<i>Sport Awareness</i>	Performa individual	Rasa tanggung jawab sebagai pemain	2,38
		Sering melakukan introspeksi diri	2,62
	Performa tim	Tanggung jawab sebagai tim	2,17
		Tujuan tim harus tercapai	2,6
		Rata-rata Faktor 2	2,44
<i>Though Attitude</i>	Tantangan positif	Disiplin diri maupun tim	2,29
		Daya juang/sikap pantang menyerah	2,53
	Tantangan negatif	Emosi mudah berubah	2,43
		Performa saat cedera	2,7
		Rata-rata Faktor 3	2,49
<i>Desire Success</i>	Target positif	Visi dalam bermain	2,44
		Semua punya peluang menang/kalah	2,54
	Kemauan tinggi	Memahami aturan pertandingan	2,52
		Berperan penting demi kesuksesan	2,35
		Rata-rata Faktor 4	2,46

Tabel 4. 9 Ketangguhan Mental (Sabuk Kuning) Siswa SMP

Tabel 4.9 menggambarkan kondisi ketangguhan mental siswa SMP sabuk kuning melalui empat faktor utama, yaitu Thrive through Challenge, Sport Awareness, Tough Attitude, dan Desire Success. Hasil rata-rata dari setiap sub-faktor menunjukkan gambaran umum mengenai aspek-aspek psikologis yang masih memerlukan penguatan pada level sabuk kuning.

Faktor pertama, Thrive through Challenge, menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk menghadapi tantangan masih cukup rendah. Secara keseluruhan, rata-rata faktor ini hanya mencapai 2,31, menunjukkan bahwa pengendalian diri baik secara internal maupun eksternal masih lemah pada siswa sabuk kuning SMP.

Pada faktor Sport Awareness, hasil yang dicapai sedikit lebih tinggi. Rata-rata faktor ini adalah 2,44, mengindikasikan adanya potensi kesadaran berolahraga yang masih perlu diasah lebih jauh.

Faktor Tough Attitude menyoroti sikap siswa terhadap tantangan baik positif maupun negatif. Rata-rata dari faktor ini adalah 2,49, sedikit lebih tinggi dari faktor sebelumnya namun masih dalam kategori sedang ke rendah.

Terakhir, faktor Desire Success memperlihatkan semangat siswa dalam mencapai keberhasilan. Rata-rata dari faktor ini adalah 2,46, menandakan bahwa keinginan untuk sukses sudah mulai terbentuk namun belum cukup kuat.

Faktor	Mean	Kriteria
Thrive through Challenge	2,31	Rendah
Sport Awareness	2,44	Rendah
Tough Attitude	2,5	Tinggi
Desire Success	2,46	Rendah
Rata Rata	2,43	Rendah

Tabel 4. 10 Faktor Ketangguhan Mental (Sabuk Kuning) Siswa SMP

Secara umum, data dalam Tabel 4.10 menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa SMP sabuk kuning berada pada kategori cukup rendah. Dari keempat faktor yang diukur, Tough Attitude mencatat rata-rata tertinggi (2,49), sementara Thrive through Challenge mencatat rata-rata terendah (2,31). Hasil ini mengindikasikan perlunya strategi penguatan karakter dan mental secara menyeluruh, terutama dalam membangun kepercayaan diri, daya juang, serta kedisiplinan sejak dini.

C. Uji prasyarat

1.) Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 23 for Windows. Taraf signifikansi yang ditetapkan dalam pengujian ini adalah $\alpha = 0,05$. Adapun kriteria pengujiannya jika nilai signifikan $> 0,05$, maka data berdistribusi normal sedangkan jika nilai signifikan $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	SABUK	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SMA	HITAM	.093	35	.200*	.978	35	.699
	KUNING	.097	35	.200*	.964	35	.297
SMP	HITAM	.102	35	.200*	.941	35	.059
	KUNING	.139	35	.083	.949	35	.107

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas pada Tabel 4.11 menunjukkan bahwa data dari kelompok SMA dan SMP untuk kedua sabuk, yaitu sabuk hitam dan sabuk kuning, berdistribusi normal. Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, seluruh kelompok memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa data tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal.

2.) Uji Homogenitas

Data yang dilakukan pengujian dikatakan homogen berdasarkan nilai signifikansinya. Nilai signifikansi ($p \geq 0.05$) menunjukkan kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen). Nilai signifikansi ($p < 0.05$) menunjukkan masing-masing kelompok data berasal dari populasi dengan varians yang berbeda (tidak homogen).

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kelompok 1 Based on Mean	2.619	1	68	.110
Kelompok 2 Based on Mean	.192	1	68	.663

Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians (Levene's Test) pada Tabel 4.12, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk kelompok 1 adalah sebesar 0,110 dan untuk kelompok 2 sebesar 0,663. Kedua nilai ini lebih besar dari batas signifikansi 0,05, yang berarti data dari kedua kelompok memiliki varians yang homogen

D. Uji perbedaan ketangguhan mental

Uji perbedaan dilakukan untuk membandingkan apakah siswa dengan sabuk hitam memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki sabuk kuning, baik pada tingkat SMA maupun SMP. Dalam uji t-test untuk sampel independen, asumsi yang diuji adalah apakah varians dari kedua kelompok tersebut sama atau tidak. Oleh karena itu, hasil uji ini akan menunjukkan apakah perbedaan ketangguhan mental antara kedua kelompok tersebut cukup signifikan untuk menarik kesimpulan mengenai pengaruh tingkat sabuk terhadap ketangguhan mental siswa. Berikut adalah hasil dari uji t-test yang dilakukan pada kedua kelompok tersebut.

		Independent Samples Test				
		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
SMA	Equal variances assumed	9.838	68	.000	,39257	,03990
	Equal variances not assumed	9.838	63.153	.000	,39257	,03990
SMP	Equal variances assumed	11.033	68	.000	,42543	,03856
	Equal variances not assumed	11.033	67.534	.000	,42543	,03856

E. Tabel 4. 13 Hasil Uji Perbedaan Ketangguhan Mental

Berdasarkan Tabel 4.13, hasil Independent Samples Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam ketangguhan mental antara siswa yang bersabuk hitam dan sabuk kuning baik di tingkat SMA maupun SMP. Pada kelompok siswa SMA, nilai t sebesar 9,838 dengan derajat kebebasan (df) 68 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok tersebut.

Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa tingkat sabuk (hitam atau kuning) berpengaruh signifikan terhadap ketangguhan mental, di mana siswa dengan sabuk hitam secara konsisten menunjukkan skor ketangguhan mental yang lebih tinggi baik di jenjang pendidikan SMA maupun SMP.

Pembahasan

Pada uji t-test yang dilakukan pada dua kelompok, yakni siswa sabuk hitam dan siswa sabuk kuning, hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara keduanya, dengan nilai p yang sangat rendah ($p < 0.001$) pada kedua tingkat pendidikan (SMA dan SMP). Ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental siswa dengan sabuk hitam secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa sabuk kuning.

Ketangguhan mental, yang sering disebut sebagai mental toughness, merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan tetap fokus pada tujuannya meskipun menghadapi tekanan atau tantangan (Wahid, 2025). Individu yang memiliki tingkat ketangguhan mental yang tinggi mampu mempertahankan kinerja optimal, terutama dalam kondisi yang penuh tekanan, seperti dalam pertandingan atau saat menghadapi situasi yang tidak menguntungkan (Rosady, 2021).

Hasil uji t-test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam ketangguhan mental antara siswa sabuk hitam dan sabuk kuning. Hal ini bisa dipahami jika mengacu pada teori ketangguhan mental yang menganggap bahwa pengalaman, pelatihan, dan pencapaian level lebih tinggi dalam suatu disiplin, seperti sabuk hitam dalam seni bela diri, meningkatkan kapasitas individu dalam mengelola stres, tekanan, dan tantangan mental.

Secara keseluruhan, hasil uji t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam ketangguhan mental antara siswa sabuk hitam dan sabuk kuning. Siswa sabuk hitam menunjukkan tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi, yang sejalan dengan teori dan referensi yang ada mengenai pengaruh pengalaman dan pencapaian level tertinggi dalam suatu keahlian terhadap ketangguhan mental. Sebagai kesimpulan, hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat sabuk dalam seni bela diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan perkembangan ketangguhan mental individu.

Selain pengaruh tingkatan sabuk terhadap ketangguhan mental, faktor lingkungan tempat latihan juga dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan mental siswa. Siswa yang berlatih di fasilitas dengan sarana lengkap dan lingkungan yang mendukung cenderung memiliki motivasi dan ketahanan mental yang lebih baik dibandingkan mereka yang berlatih di tempat dengan fasilitas terbatas (Juaini, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilaksanakan maka bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ketangguhan Mental Siswa Sabuk Hitam (SMA)

Siswa sabuk hitam pada tingkat SMA menunjukkan ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa pada tingkat sabuk lainnya. Dengan nilai rata-rata faktor mencapai 2,96, siswa sabuk hitam memiliki kemampuan yang baik untuk bertahan dan berkembang melalui tantangan, yang tercermin dalam skor tertinggi pada sub-faktor *Thrive through Challenge* (3,03). Hal ini menunjukkan bahwa siswa sabuk hitam memiliki kemampuan untuk tetap fokus dan positif dalam menghadapi tekanan, serta dapat beradaptasi dengan baik dalam situasi kompetitif. Meskipun demikian, beberapa faktor seperti *Sport Awareness* dan *Though Attitude* membutuhkan perhatian lebih, terutama dalam hal kerjasama tim dan konsistensi mental ketika menghadapi situasi yang tidak menguntungkan.

2. Ketangguhan Mental Siswa Sabuk Hitam (SMP)

Siswa sabuk hitam pada tingkat SMP juga menunjukkan ketangguhan mental yang cukup baik, dengan rata-rata skor faktor 2,87. Keinginan untuk mencapai kesuksesan terlihat jelas pada siswa sabuk hitam SMP, dengan nilai tertinggi pada sub-faktor *Desire Success* (2,93). Siswa SMP ini menunjukkan motivasi yang cukup tinggi dalam meraih keberhasilan, meskipun ada beberapa aspek yang perlu diperbaiki, terutama dalam menghadapi tantangan dengan lebih tegas dan disiplin. Sub-faktor *Thrive through Challenge* menunjukkan perlunya penguatan dalam menghadapi kesulitan secara lebih konsisten dan berkelanjutan. Meningkatkan daya saing dan kedisiplinan akan membantu meningkatkan ketangguhan mental mereka.

3. Ketangguhan Mental Siswa Sabuk Kuning (SMA)

Ketangguhan mental siswa sabuk kuning pada tingkat SMA cenderung lebih rendah dibandingkan dengan siswa sabuk hitam. Rata-rata skor faktor yang tercatat adalah 2,54, yang menunjukkan bahwa siswa sabuk kuning belum sepenuhnya mengembangkan mentalitas yang kuat. Faktor *Desire Success* tercatat memiliki skor relatif tinggi (2,58), namun ketangguhan mental secara keseluruhan masih jauh dari ideal. Pencapaian mereka dalam menghadapi tantangan fisik dan mental dalam pelatihan masih menunjukkan adanya ruang besar untuk pengembangan, terutama dalam aspek *Though Attitude* yang berfokus

pada konsistensi dalam menghadapi kondisi sulit. Hal ini menandakan perlunya peningkatan motivasi dan strategi pengelolaan stres di dalam latihan.

4. Ketangguhan Mental Siswa Sabuk Kuning (SMP)

Siswa sabuk kuning pada tingkat SMP menunjukkan ketangguhan mental yang paling rendah, dengan nilai rata-rata 2,43. Skor terendah tercatat pada faktor Thrive through Challenge (2,31), yang menunjukkan bahwa siswa sabuk kuning SMP masih kesulitan dalam menghadapi tekanan dan tantangan baik di dalam maupun di luar arena pertandingan. Meskipun mereka memiliki keinginan untuk sukses (Desire Success) dengan skor 2,46, mentalitas mereka belum cukup tangguh untuk menghadapi kegagalan atau tekanan. Dibutuhkan pendekatan yang lebih intensif dalam membangun ketangguhan mental mereka, terutama dengan mengembangkan *Thought Attitude* dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Peningkatan keterampilan dalam mengelola emosi dan konsistensi dalam latihan sangat penting pada tahap ini.

5. Perbandingan Antara Tingkatan Sabuk (Sabuk Hitam vs Sabuk Kuning)

Perbandingan antara siswa dengan sabuk hitam dan sabuk kuning menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam ketangguhan mental. Siswa sabuk hitam, baik pada tingkat SMA maupun SMP, menunjukkan ketangguhan mental yang lebih tinggi, dengan skor rata-rata yang lebih baik pada faktor-faktor seperti Thrive through Challenge dan Desire Success. Mereka memiliki kemampuan untuk tetap fokus dan terus berusaha meskipun dihadapkan pada tekanan yang besar. Sebaliknya, siswa sabuk kuning menunjukkan ketangguhan mental yang lebih rendah, terutama pada tingkat SMP, di mana mereka mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam mencapai tujuan. Oleh karena itu, sabuk kuning memerlukan pendekatan yang lebih mendalam dalam pelatihan mental.

B. Saran

Berikut adalah saran penelitian yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian tentang ketangguhan mental siswa pencak silat kategori tanding ditinjau dari tingkatan sabuk:

1. Saran untuk Pelatih

a. Pengintegrasian Pelatihan Mental dalam Program Latihan Fisik

Pelatihan mental perlu diterapkan secara lebih terstruktur dalam program latihan pencak silat. Sebagai saran, pelatih bisa mengintegrasikan teknik-teknik penguatan mental, seperti visualisasi, meditasi, dan pernapasan dalam untuk membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan fokus selama latihan dan pertandingan.

b. Program Latihan Mental Berbasis Tahap Tingkatan Sabuk

Setiap tingkat sabuk memiliki tantangan mental yang berbeda. Oleh karena itu, disarankan untuk merancang program pelatihan mental yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan mental masing-masing siswa. Misalnya, untuk siswa sabuk kuning, pelatihan dapat difokuskan pada pengenalan pengelolaan stres dan teknik dasar fokus, sedangkan untuk sabuk lebih tinggi, program dapat mengarah pada pengembangan ketahanan menghadapi tekanan kompetitif yang lebih besar.

2. Saran untuk Peneliti selanjutnya

a. Peningkatan Riset dalam Psikologi Olahraga Pencak Silat

Penelitian lebih lanjut dalam bidang psikologi olahraga perlu dilakukan untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental siswa pencak silat. Peneliti dapat mengeksplorasi faktor-faktor internal, seperti kepercayaan diri, emosi, dan kontrol diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan pengaruh pelatih terhadap ketangguhan mental atlet.

b. Pengelolaan Stres dan Ansietas untuk Atlet Muda

Peneliti dapat mengembangkan dan menguji program-program pengelolaan stres yang efektif untuk atlet muda, terutama pada siswa sabuk kuning yang sering kali mengalami tekanan lebih besar dalam ujian sabuk dan kompetisi. Fokus pada teknik psikologis seperti mindfulness, teknik relaksasi, dan latihan pernapasan untuk mengurangi kecemasan dan stres yang berlebihan diharapkan dapat meningkatkan ketangguhan mental siswa.

3. Saran untuk Pendidikan dan Pengajaran

a. Kurikulum Pendidikan yang Mendukung Pengembangan Mental

Kurikulum pendidikan pencak silat sebaiknya tidak hanya mengajarkan teknik fisik, tetapi juga memasukkan elemen-elemen pendidikan mental. Dengan cara ini, siswa dapat belajar cara menangani tantangan mental yang mereka hadapi, baik dalam latihan maupun kompetisi. Pendidikan tentang pentingnya ketangguhan mental harus menjadi bagian dari kurikulum di semua tingkatan, baik untuk pelatihan fisik maupun mental.

b. Pelatihan Kepemimpinan dan Keterampilan Sosial

Pelatihan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan dan kemampuan interpersonal dalam tim dapat meningkatkan ketangguhan mental siswa. Interaksi positif antar siswa dan antara siswa dengan pelatih berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental.

DAFTAR REFERENSI

- Abdilah, M. H. (2024). *Pengaruh emotional quotients terhadap kepercayaan diri pada atlet tanding Pencak Silat Pagar Nusa AL-KAMAL Kunir Wonodadi Blitar* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/69616/>
- Alfalah, R. B. (2016). *Pengaruh traits kepribadian, kohesivitas kelompok, dan hubungan pelatih atlet terhadap ketangguhan mental atlet bola basket* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/38378>
- Anissah. (2021). *Kondisi psikologis atlet pencak silat Terlat Sakti di Bengkulu* [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu].
- Aripin, P. (2020). *Kecerdasan emosi sebagai mediator pengaruh optimisme dan motivasi menghafal Al-Qur'an terhadap ketangguhan mental siswa* [Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/79285>
- Arisman, A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi mental toughness pada atlit cabang olahraga permainan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 645–662. <https://proceeding.unnes.ac.id/snpjkmpd/article/view/4237>
- Aristono, T. (2022). *Pengembangan Kampung Pesilat sebagai city branding (Studi kualitatif basic interpretative di Kabupaten Madiun)* [Tesis, Universitas Sebelas Maret]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/85384>
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis teori Daniel Goleman dalam perkembangan kecerdasan emosi anak usia dini. *Absorbent Mind*, 4(1). https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358
- Darma, B. (n.d.). *Statistika penelitian menggunakan SPSS (Uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, regresi linier berganda, uji t, uji F, R²)*. Guepedia.
- Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(CSSI), 99.
- Dewi, A. P., Setiawan, A., & Prasetyo, D. (2018). *Psikologi olahraga*. UNY Press.
- Dimiyati. (2019). *Psikologi pendidikan*. Rajawali Pers.
- Ediyono, S., & Widodo, A. (2019). *Pendidikan pencak silat sebagai warisan budaya bangsa*. Universitas Sebelas Maret Press.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Facal, G. (n.d.). *Keyakinan dan kekuatan: Seni bela diri Silat Banten*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Fahira, A. M. (2022). *Gambaran kecemasan efek hospitalisasi pada anak usia sekolah di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang* [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://repository.unissula.ac.id/27019/>

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2016). *Emotional intelligence*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Hadi, A. (2023). *Akulturası budaya pencak silat kaitannya dengan teori akulturası John W. Berry* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/73766>
- Hernita, H. (2020). *Deskripsi ketahanan mental atlet taekwondo (Studi kasus di Dojang The Tiger Club Bengkulu)* [Tugas akhir, IAIN Bengkulu]. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/6008/>
- Ilham, W., Musa, N. M., & Amin, R. M. (2023). Pencak silat sebagai warisan budaya: Identitas lokal seni silat Ulu Ambek di Pariaman, Sumatera Barat. *Al Mabhats: Jurnal Penelitian Sosial Agama*, 8(1). <https://doi.org/10.47766/almabhats.v8i1.1046>
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1). <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Juaini, A., Aliyah, N. D., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh fasilitas belajar dan gaya mengajar guru dan lingkungan belajar terhadap motivasi belajar siswa MTS NW Kotaraja Lombok Timur, NTB. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 1890–1909.
- Khairi, M., Fitriani, E., & Yusuf, M. (2022). Filosofi dan nilai-nilai pencak silat dalam membangun karakter bangsa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 17–23. <https://doi.org/10.24036/jik.v6i1.115216>
- M.M, D. M. R. (n.d.). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- M.Pd, E. K. D., R. P., & D. W. I. B. (2021). *Belajar psikologi olahraga: Sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Markum, M. E. (2024). *Serba-serbi psikologi olahraga*. Prenada Media.
- Miftakhuiddina, O., & Partini, M. S. (2023). *Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/111506/>
- Muhtar, T. (n.d.). *Pencak silat*. UPI Sumedang Press.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nasrum, A. (2018). *Uji normalitas data untuk penelitian*. Jayapangus Press Books. <http://book.penerbit.org/index.php/JPB/article/view/115>

- Notosoejitno. (2018). *Pencak silat sebagai warisan budaya dan olahraga nasional*. Pustaka Pelajar.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.41920>
- Nurmalasari, M., Khadafi, M. D., Nurdiana, D., Rahman, A. A., & Suherman, A. (2024). Analisis penyebab kecemasan pemain futsal UPI Sumedang saat bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6). <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.2266>
- Parahita, Q. D., & Jannah, M. (2023). The application of awareness training to increase self-confidence in young athletes. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 38–50.
- Parnawi, A. (2019). *Psikologi belajar*. Deepublish.
- Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi olahraga: Pendekatan holistik bagi atlet*. Pradina Pustaka.
- Pratama, M. A. (2024). *Hubungan ketangguhan mental dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa atlet Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/67225/>
- Priono, A. S. (2022). *Sejarah pencak silat IKS PI Kera Sakti Kabupaten Tebo tahun 1990–2015* [Skripsi, Universitas Jambi]. <https://repository.unja.ac.id/38766/>
- Restian, A. (2020). *Psikologi pendidikan: Teori dan aplikasi*. UMM Press.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1). <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/541>
- Rosady, M. F. (2021). *Perbedaan mental toughness pada atlet sepakbola senior dan junior U-18* [Disertasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 8(1). <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>
- Sihotang, H. (2023). *Metode penelitian kuantitatif* (E. Murniarti, Ed.). UKI Press. <http://repository.uki.ac.id/13063/>
- Sinulingga, R. E. S., Sembiring, H., & Silalahi, D. E. (2022). Penerapan nilai-nilai karakter dalam pembelajaran pencak silat di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 117–124. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.48623>
- Syahrial, M. (2020). *Buku jago beladiri*. Ilmu Cemerlang Group.
- Syahrul, S. (2014). *Pengaruh perilaku kepemimpinan pelatih dan hubungan pelatih-atlet terhadap ketangguhan mental atlet sepakbola* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28771>

- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 287–309). Wiley.
- Wahid, A. N., Pudjijuniarto, P., Pramono, M., & Wismanadi, H. (2025). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet Puslatcab Pencak Silat di Ponorogo. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 217–227.
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61–70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>
- Wilson, I. D. (2020). *Politik tenaga dalam—Praktik pencak silat di Jawa Barat*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Wulandari, A., Fikri, H. T., & Natasia, K. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding anggota komunitas tari modern di Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 121–129. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.26>
- Yusna, N. (2021). *Investigasi tingkat kecemasan mahasiswa sains dan pendidikan sains terhadap mata kuliah kimia dasar* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/60636>