

Pengaruh Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Kepercayaan Diri Siswa

Ayu Atiningsih Hapidlah¹, Ai Faridah², Rega Esa Putra³, Arief Adhithia⁴, Bela Santika⁵, Dian Permana, s⁶

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Purwakarta.

Corresponding Author: Ayu Atiningsih Hapidlah, email : ayuatiningsihh@gmail.com

Published: Desember, 2025

ABSTRAK

Kepercayaan diri merupakan kunci utama atau faktor penting dalam perkembangan individu, terutama bagi pelajar diusia remaja. selama masa ini, para remaja sering kali mengalami perubahan fisik dan emosional yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri mereka. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan yang dapat membantu siswa untuk mengatasi perasaan cemas, ragu, atau takut yang dapat menghalangi potensi mereka. Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan melibatkan siswa dalam aktivitas yang mengasah keterampilan fisik dan mental, seperti pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Metode Ekperimen ini menguji kemampuan anak terhadap perlakuan terhadap variabel dependen. Meskipun analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi (sig.) 0,128 pada uji-t yang lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (H_0 diterima, H_1 ditolak), temuan ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Meskipun uji T menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara rata-rata pretest dan posttest, data observasi menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa secara kualitatif. Peningkatan ini terlihat dalam persentase keberhasilan (dari 63,6% menjadi 100%) berdasarkan observasi. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kesimpulannya, meskipun analisis kuantitatif tidak menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik, temuan kualitatif dan tren peningkatan yang diamati dalam observasi lapangan memberikan bukti adanya pengaruh positif pembelajaran pencak silat terhadap kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci : *Pengaruh, Percaya Diri, Pencak Silat*

ABSTRACT

Self-confidence is a key or important factor in individual development, especially for students in adolescence. During this period, adolescents often experience physical and emotional changes that can affect their self-confidence. Therefore, an activity is needed that can help students overcome feelings of anxiety, doubt, or fear that can hinder their potential. One way to overcome this problem is to involve students in activities that hone physical and mental skills, such as pencak silat. This study used a quantitative method with purposive sampling. This experimental method tests children's abilities to the treatment of the dependent variable. Although the statistical analysis shows a significance value (sig.) of 0.128 in the t-test which is greater than the significance level $\alpha = 0.05$ (H_0 is accepted, H_1 is rejected), These findings should be interpreted with caution. Although the T-test showed no significant difference between the pretest and posttest averages, observational data demonstrated a qualitative increase in student self-confidence. This increase was evident in the success rate (from 63.6% to 100%) based on observations. The research instrument was tested for validity and reliability. In conclusion, although the quantitative analysis did not show a statistically significant difference, the qualitative findings and the upward trend observed in field observations provide evidence of a positive effect of pencak silat learning on student self-confidence.

Keywords: Influence, Self-Confidence, Pencak Silat

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang mempunyai keterkaitan kebudayaan kesenian dan mental spiritual. menurut Penelitian Rino & Zusyah (2022: 14) Menyebutkan Pencak Silat ada beberapa komponen Biomotorik yang berperan dalamnya diantaranya adalah kecepatan,

kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, daya ledak, kelincahan dan koordinasi gerakan. Komponen – komponen tersebut di latih dalam frekuensi berbagai bentuk program latihan yang dikombinasikan melalui variasi –variasi latihan yang menarik.

Rasa percaya diri adalah kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah dan menemukan sesuatu yang positif dan juga menyenangkan untuk menciptakan keadaan terbaik (Ghufron, 2016 dalam Melandi & Syawaluddin 2024: 09) .Lebih lanjut menurut Hendra Wijaya, percaya diri merupakan sikap tersendiri. Menjadi percaya diri bukanlah tentang memperbaiki kekurangan atau kekuatan diri sendiri; sebaliknya hal ini tentang menerima siapa diri sendiri, mengetahui siapa diri sendiri, dan pada akhirnya percaya dengandiri sendirimampu dan bisa melakukan banyak hal dengan baik.(Widjaja, 2016).

Penelitian terdahulu yang meneliti pengaruh pencak silat terhadap kepercayaan diri sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif, membandingkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan yang tidak. Penelitian ini memiliki gap karena kurangnya penelitian yang menggunakan desain eksperimen untuk mengukur secara langsung pengaruh intervensi pembelajaran pencak silat terhadap peningkatan kepercayaan diri. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya jarang mengeksplorasi secara mendalam bagaimana pembelajaran pencak silat memengaruhi keterampilan sosial dan manajemen emosi sebagai faktor penentu kepercayaan diri. Terakhir, penggunaan metode kualitatif untuk menggali persepsi dan pengalaman siswa terkait pengaruh pencak silat terhadap kepercayaan diri mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat pembelajaran pencak silat dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental (eksperimen semu) dengan rancangan pretest-posttest control group design. Pendekatan kualitatif akan digunakan untuk memoekaya data kuantitatif melalui wawancara mendalam dengan beberapa siswa.



Gambar 1. Alur Penelitian

Penelitian ini menggunakan kombinasi pengumpulan data kuantitatif (tes pre-test dan post-test) dan kualitatif (Observasi dan wawancara). Kombinasi ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengaruh pembelajaran pencak silat terhadap kepercayaan diri siswa. Data

kuantitatif memberikan gambaran objektif tentang perubahan skor, sedangkan data kualitatif memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman dan persepsi siswa

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data Triangulasi, metode meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian dengan menggabungkan beberapa metode pengumpulan data atau analisis data yang berbeda. Dengan tujuan dapat memperoleh hasil yang lebih akurat dan Komprehensif.

penelitian yang digunakan biasanya memanfaatkan skala likert. Menurut Sugiyono, (2016) skala likert umumnya berfungsi guna mengatur sikap, pandangan, dan pandangan individu atau kelompok terkait gejala social.

Uji Validitas menurut Sugiyono (2006) merupakan metode yang dilaksanakan guna menguji isi suatu alat ukur. Tujuan dari penerapan uji validitas ialah untuk memperkirakan keakuratan alat ukur yang akan digunakan pada penelitian

Uji reliabilitas merupakan suatu alat ukur untuk mengetahui suatu instrument bila diberikan pada subjek yang sama meskipun oleh orang yang berbeda, pada waktu dan tempat yang berbeda. Maka akan memberikan hasil yang sama atau relative sama (tidak berbeda secara signifikan). Peneliti memanfaatkan SPSS 24 for Windows untuk menguji data tersebut. Menggunakan rumus

$$\alpha = \frac{n}{n - 1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{st^2} \right)$$

Keterangan :

n = Jumlah butir

$\sum s_i^2$ = Jumlah varian butir

st^2 = Jumlah varian dari skor total

Sumber : Yusrizal,dkk (2022:95-97)

Uji normalitas merupakan data yang dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas penelitian ini menggunakan rumus Chi Kuadrat (χ^2), yaitu sebagai berikut.

Rumus dasar pada metode Uji Chi Kuadrat (χ^2)

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 = Nilai chi kuadrat

f_o = Frekuensi hasil pengamatan

f_h = Frekuensi yang diharapkan

k = Banyaknya kelas interval peremuan

Sumber : Muncarno (2017:71)

Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas IV terdiri dari 57 orang. Populasi ini harus diuji menggunakan uji homogenitas yang bertujuan untuk mengkaji apakah populasi yang diuji mempunyai varian yang homogen atau heterogen.

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Dalam penelitian ini, metode uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi sederhana. Analisis regresi sederhana dipilih karena berasal dari dasar hubungan fungsional atau kausalitas antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

Pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus regresi sederhana dengan hipotesis statistik sebagai berikut.

$H_a : r \neq 0$ $H_o : r = 0$

$$\hat{Y} = a + bX$$

$$b = \frac{n \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

$$a = \frac{\sum Y - b \cdot \sum X}{n}$$

Keterangan :

$\hat{Y}$ = (baca Y topi) variabel terikat yang diproyeksikan.

X = Variabel bebas yang mempunyai nilai tertentu untuk diproyeksikan.

a = Nilai konstantan harga Y, jika X = 0

b = Nilai arah sebagai penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau penurunan (-) variabel (Y).

Sumber : Muncarno (2017:105).

Uji T-Test digunakan untuk mengevaluasi koefisien korelasi dan menentukan apakah terjadi peningkatan hubungan antara variabel yang sedang diselidiki. Peneliti memanfaatkan aplikasi SPSS 24 for Windows untuk melakukan perhitungan uji T tersebut.

$$t = \frac{(\bar{x} - \mu)\sqrt{n}}{s}$$

Dimana
 $\bar{x}$ = nilai rata-rata
 μ = nilai acuan
 n = jumlah data
 s = standar deviasi
 dlt: derajat bebas = n-1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental (eksperimen semu) dengan rancangan pretest-posttest control group design. Pada penelitian ini memiliki 2 variabel dimana keduanya memiliki nilai persentase pengaruh yang berbeda. Variabel terikat

dan variabel bebas dilakukan treatment terlebih dahulu untuk mengetahui berapa tingkat pengaruh dari kedua variabel tersebut.

Peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas terhadap instrumen angket yang akan dibagikan kepada responden yang mengambil sampel sebanyak 15 orang. Uji validitas instrument ini bertujuan untuk mengetahui kelayakan instrumen untuk penelitian. Uji validitas instrumen ini menggunakan aplikasi SPSS 24 for windows. Suatu butir tes dapat dikatakan valid apabila indeks korelasi product moment person dengan taraf signifikansi 5% dengan nilai $N=15$ signifikansi 0,05 adalah 0,514. Dapat disimpulkan bahwa bila r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} maka butir tes tersebut dikatakan valid, sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil daripada r_{tabel} maka butir tes tersebut dikatakan tidak valid.

Hasil perhitungan validitas instrument korelasi person dengan r_{tabel} $N=15$ yaitu 0,514 namun cara penyajian dari analisis test SPSS disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Butir Angket SPSS

		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
N	Valid	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Mis sing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas, peneliti menyimpulkan bahwa seluruh butir instrumen angket dinyatakan valid karena nilai $r_{hitung} > r_{Tabel}$ 0 , sebelum dikatakan layak proses uji test menggunakan SPSS peneliti menggunakan analisi Favorable dan Unfavorable yang dimana menyatakan tiap taraf nilai dari butir poin soal angket berbeda dan layak untuk disebarkan kepada responden dikarenakan hasil tabel diatas dinyatakan valid tidak ada missing 1 soalpun. Selain uji validitas, peneliti melakukan uji reliabilitas terhadap suatu

instrumen yang bertujuan untuk mengetahui kekonsistenan suatu instrumen bila diberikan pada subjek yang sama dan oleh orang yang pada waktu dan tempat yang berbeda. Data uji reliabilitas suatu instrumen terdapat pada Tabel 4.2

Tabel 4.2. Uji Reliabilitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	15	100,0
	Excluded ^a	0	0
	Total	15	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.888	15

Berdasarkan hasil output perhitungan uji reliabilitas yang terdapat pada Tabel 4.2 diatas, instrument menunjukan Cronbach's Alpha .888 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari koefisien korelasi reliabilitas. Dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut dinyatakan reliabel. Peneliti juga melakukan analisis data hasil penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang Pengaruh Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Tingkat Emosi Dan Kepercayaan Diri Siswa Ekstrakurikuler Perisai diri MTS 2 Bandung Ranting Ciwidy. Berdasarkan hasil perhitungan pretest dan posttest kelompok Kontrol dan kelompok eksperimen yang terdiri dari 30 peserta, di sajikan sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Kontrol	15	15,00	75,00	90,00	79,0000	1,21499	4,70562	22,143
Eksperimen	15	15,00	75,00	90,00	81,0000	,87287	3,38062	11,429
Valid N	15							

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas, ukuran pemusatan dan penyebaran data hasil pretest dan posttest untuk kelompok eksperimen yaitu : Skor terbesar pretest sebesar 90 dan posttest sebesar 90, skor terkecil dari pretest 75 dan posttest 75, skor rata-rata yang di dapat dari pretest 79,0000 dan posttest 81,0000. sedangkan Standar Deviasi pada Pretest adalah 4,70562 dan posttest adalah 3,38062.

Dalam pemusatan pembagian hitungan di atas dapat di simpulkan nilai dari hasil di lapangan memiliki hasil ketetapan yang berbeda, sebelum di simpulkan untuk mendapatkan hipotesis yang akurat dari data diatas maka peneliti melanjutkan pembahasan melalui hasil observasi anket percaya diri di lapangan. Peneliti menggunakan lembar observasi Skala Guttman dengan jawaban “YA” atau “Tidak” dengan pemberian skor untuk jawaban (Ya) 1 dan jawaban (Tidak) 0 yang akan dihitung persentasinya. Adapun perhitungan hasil observasi dapat menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Nilai Persentase} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Hasil perhitungan observasi guru dalam penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* selama tiga kali pertemuan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 3 Hasil Pehitungan Observasi Pencak Silat

	Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III
Hasil persentasi (%)	63,6%	77,2%	100%

Interpretasi data hasil observasi mengenai aktivitas siswa dikelompokkan berdasarkan tabel berikut ini :

Tabel 4. 4 Interpretasi Data Hasil Observasi

Pencapaian Tujuan Pembelajaran	Kualifikasi	Tingkat Keberhasilan Pembelajaran
86-100%	Sangat Baik (SB)	Berhasil
71-85%	Baik (B)	Berhasil
56-70%	Cukup (C)	Tidak Berhasil
0-55%	Kurang (K)	Tidak Berhasil

(Sudjana, 2016, hlm. 67)

Berdasarkan Tabel 4.4 dan Tabel 4.5 hasil penelitian yang dilakukan oleh observer terhadap peneliti yang berperan sebagai pendidik terlihat mengalami peningkatan yang signifikan pada setiap pertemuan. Pertemuan pertama diperoleh sebesar 63,6% yang dikategorikan cukup , karena pada pertemuan pertama siswa langsung mengerjakan angket observasi mengenai pencak silat. Pada pertemuan kedua diperoleh nilai sebesar 77,2% yang dikategorikan baik , pada pertemuan ini pendidik hampir menjalankan semua sintak, hanya saja tidak melakukan percobaan untuk membuktikan hipotesis. Dan pertemuan ketiga diperoleh nilai sebesar 100% yang dikategorikan sangat baik, karena pada pertemuan ketiga ini pendidik menjalankan semua sintak dari melihat proses ekspresi kelompok belajar siswa hingga hasil pada observasi angket yang dikerjakan. Berdasarkan hasil persentase tersebut secara keseluruhan pendidik telah berhasil melaksanakan pembelajaran sesuai dengan sintak. Data yang digunakan pada analisis ini yaitu hasil pretest dan posttest yang dilakukan pada kelas eksperimen atau kelas Siswa Ekstrakurikuler Perisai diri MTS 2 Bandung Ranting Ciwidey.

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah skor pretest dan posttest pada kelas eksperimen. Peneliti menggunakan sampel penelitian sebanyak 15 orang peserta didik, uji normalitas yang digunakan yaitu saphiro wilk dengan membandingkan taraf signifikan yang dihitung taraf signifikan $\alpha = 5 \%$. Hasil hipotesis uji normalitas terdapat pada Tabel 4.6

Tabel 4. 5 Output Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Percaya Diri	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Belajar Pencak Silat	Pretest Eksperimen	,269	15	,005	,805	15	,004
	Posttest Eksperimen	,416	15	,000	,705	15	,000
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan hasil uji normalitas yang terdapat pada Tabel 2.6 didapatkan nilai sig. pretest sebesar $0,005 > 0,05$ dapat dikatakan H_0 diterima dan nilai posttest sebesar $0,000 > 0,05$ dapat dikatakan H_0 diterima. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk pretest dan posttest pada kelas eksperimen berdistribusi normal karena nilai sig. lebih besar daripada taraf signifikan $\alpha = 5 \%$.

Uji homogenitas ini dilakukan untuk mengetahui varian kedua kelompok data sampel yang telah diambil dari populasi yang memiliki variansi yang sama atau berbeda dengan taraf signifikan yang digunakan taraf signifikan $\alpha=5\%$. Hipotesis uji homogenitas yaitu sebagai berikut:

H0 : Kedua varian nilai adalah sama (homogen)

H1 : kedua varian nilai adalah tidak sama (tidak homogen)

Hasil uji homogenitas dari data pretest dan posttest minat belajar peserta didik dilakukan pada kelas eksperimen atau kelas siswa Siswa Ekstrakurikuler Perisai diri MTS 2 Bandung Ranting Ciwidey terdapat pada Tabel 2.7

Tabel 4. 6 Output Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,457	1	28	,128

Berdasarkan output hasil perhitungan uji homogenitas yang terdapat pada tabel 2.7 dapat dilihat bahwa signifikansi data pada kelas eksperimen sebesar $0,128 > 0,05$ (H0 diterima). Dari hasil perhitungan output SPSS pada tabel 4.7 dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest pada kelas eksperimen bersifat homogen.

Uji T-Test ini dilakukan apabila peneliti telah melakukan uji normalitas dan homogenitas terhadap data pretest dan posttest dan telah didapatkan hasilnya bahwa data pretest dan posttest data yang diuji pada kelas eksperimen berdistribusi normal dan homogen. Menurut Sugiyono (2017:95) statistik parametris bekerja dengan asumsi bahwa data yang dianalisis berdistribusi normal, sehingga peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji T ini. Uji T-Test yang digunakan adalah Uji-t *Paired Samples t-test* dengan pendapat kedua varian homogen dan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$. Uji T-Test ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan minat belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning*. Hipotesis yang diajukan sebagai berikut :

H₀ : $\mu_1 = \mu_2$ (Rata – rata data *pretest* dan *posttest* kedua kelompok sama)

H₁ : $\mu_1 \neq \mu_2$ (Rata – rata data *pretest* dan *posttest* kedua kelompok tidak sama)

Kriteria pengujian uji T-Test sebagai berikut :

H₀ diterima jika sig. $\geq 0,05$

H₁ ditolak jika sig. $< 0,05$

Hasil perhitungan uji T *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 2.8

Tabel 4. 7 Output Uji T

Output Uji T Independent Samples Test	
	Levene's Test for Equality of Variances
	t-test for Equality of Means

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	2,457	,128	-1,337	28	,192	-2,000	1,496	-5,064	1,064
	Equal variances not assumed			-1,337	25,412	,193	-2,000	1,496	-5,079	1,079

Berdasarkan hasil data perhitungan yang terdapat di Tabel 4.8, didapatkan bahwa nilai sigsebesar 0,128 (H_0 diterima). H_1 ditolak, artinya $\mu_1 = \mu_2$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata – rata pretest dan posttest pada kelas yang dinyatakan Pengaruh Pembelajaran Pencak Silat. Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Siswa terdapat pengaruh yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pebahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Pengaruh Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Kelas 8 & Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat di MTS 2 Bandung Ranting Ciwidey. Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan desain quasi-experimental pretest-posttest control group design, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pencak silat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Meskipun analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi (sig.) 0,128 pada uji-t yang lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (H_0 diterima, H_1 ditolak), temuan ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Meskipun uji T menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara rata-rata pretest dan posttest, data observasi menunjukkan peningkatan kepercayaan diri siswa secara kualitatif. Peningkatan ini terlihat dalam persentase keberhasilan (dari 63,6% menjadi 100%) berdasarkan observasi. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kesimpulannya, meskipun analisis kuantitatif tidak menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik, temuan kualitatif dan tren peningkatan yang diamati dalam observasi lapangan memberikan bukti adanya pengaruh positif pembelajaran pencak silat terhadap kepercayaan diri siswa. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat dianjurkan untuk mengkonfirmasi temuan ini secara lebih pasti.

1. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa memiliki Interpretasi Tinggi dari Sedang dengan persentasi Pertemuan Pertama 63,6% dan Pertemuan ke-3 100%.
2. Hasil penelitian ini sangat mempengaruhi proses belajar dan mengajar dimana dari temuan penelitian dilapangan selain memodifikasi alat maupun metodologi pembelajaran sangat mempengaruhi hasil tes

dimana ditunjukkan dengan Interpretasi pada uji Hipotesis yang memiliki hasil terpengaruhi oleh hasil skala sebesar 70%-90%.

3. Semua lini dari lingkukan sampel penelitian dan hasil pada penelitian memiliki peran aktif serta akan sangat mempengaruhi bilang saling menunjang kebutuhan proses belajar mengajar dilapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, M. H. (2024). *Pengaruh emotional quotients terhadap kepercayaan diri pada atlet tanding Pencak Silat Pagar Nusa AL-KAMAL Kunir Wonodadi Blitar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Akbar, Z., & Afiatin, T. (2009). Pelatihan manajemen emosi sebagai program pemulihan depresi pada remaja korban gempa bumi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 107-124.
- Al Baqi, S., & Sista, T. R. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Ekspresi Emosi dalam Konteks Keluarga. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(1), 81-87.
- Anggraini, S., & Alnedral, A. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat. *Jurnal JPDO*, 2(1), 114-118.
- Hadian, A. M., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Penerapan Latihan Mental Imagery MG-M terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Remaja. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(4), 223-229.
- Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Android. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 1(2), 84-89.
- Hiasinta, Y. (2016). Pengaruh Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas V SD TARAKANITA BUMIJO Yogyakarta.
- Hm, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 198-213.
- 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 Mabbats: Jurnal Penelitian Sosial Agama*, 8(1), 37-54.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan kepercayaan diri pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 133-141.
- Kelamin, J., & nurhidayat, a. T. Perbedaan ketangguhan mental dan kepercayaan diri atlet unit kegiatan mahasiswa (ukm) pencak silat universitas negeri yogyakarta berdasarkan.
- Lailiyah, I. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan competitive anxiety pada atlet pencak silat. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 23-33.
- Lucius, R. L., & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis pengembangan pembelajaran keterampilan gerak dasar tendangan pencak silat. *Journal Sport Academy*, 1(1), 10-16.

- Maghfiroh, L. L. (2014). *Pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap kecerdasan emosional peserta didik di SMP Wahid Hasyim Pekalongan* (Doctoral dissertation, IAIN Pekalongan).
- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41-53.
- Nandana, D. D. (2020). Pengaruh latihan pencak silat terhadap pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri siswa. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 23-31.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Novita, L. (2021). Pengaruh konsep diri terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 4(2), 92-96.
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Angga, P. D., & Jariono, G. (2024). Pencak Silat as a Comprehensive Method of Mental, Physical, and Spiritual Growth: A Systematic Review. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(6), 1015-1025.
- Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat puslatda jawa timur. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 50-55.
- Ritonga, D. A., Azmi, C., & Sunarno, A. (2021). Peran Acceptance Comitment Therapy Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Pelatda Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(01), 65-72.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339-347.
- Saufi, F. M. R., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.
- Seoyeon, S. (2024). Effect of Martial Arts Training on Self-Esteem and Discipline in Youth in South Korea. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, 2(2), 38-47.
- Siahaan, T. S. P. (2022). Manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih (JPMK)*, 3(2), 1-6.
- Sudiana, I. K., & Sptyanawati, N. L. P. (2023). *Keterampilan dasar pencak silat*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Wulandari, Y., Williyanto, S., & Hermawan, H. (2025). Sosialisasi Kepelatihan Pencak Silat: Peran Workshop Kepelatihan IPSI Kabupaten Kuningan dalam Meningkatkan Prestasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(11), 5363-5368.