

Hubungan Self-Efficacy, Konsentrasi, dan Manajemen Stres dengan Performa Bertanding Atlet Pencak Silat

The Relationship Between Self-Efficacy, Concentration, and Stress Management and the Competitive Performance of Pencak Silat Athletes

Lukman Arya Pratama¹, Moh. Nur Kholis², Irwan Setiawan³

¹lukmanaryapiphonexr@gmail.com, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.

²nurkholis88@unpkediri.ac.id, PPG/ Program Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia.

³irwansetiawan@unp.kediri.ac.id, Penjas/ FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Performa bertanding atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti self-efficacy, konsentrasi, dan manajemen stres. Namun, kajian yang menganalisis ketiga variabel tersebut secara simultan pada atlet pencak silat masih relatif terbatas, khususnya pada tingkat pembinaan klub. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan self-efficacy, konsentrasi, dan manajemen stres terhadap performa bertanding atlet pencak silat Club Shembara Nganjuk. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 34 atlet pencak silat yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, korelasi Product Moment Pearson, dan korelasi berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26 pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan positif dan signifikan dengan performa bertanding ($r = 0,798$; $p < 0,05$), diikuti konsentrasi ($r = 0,757$; $p < 0,05$) dan manajemen stres ($r = 0,510$; $p < 0,05$). Secara simultan, ketiga variabel memiliki hubungan yang signifikan dengan performa bertanding ($R = 0,838$; $R^2 = 0,703$; $p < 0,05$), yang berarti mampu menjelaskan 70,3% variasi performa bertanding atlet. Penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan self-efficacy, konsentrasi, dan manajemen stres merupakan aspek penting yang perlu diintegrasikan dalam program pembinaan mental untuk mendukung peningkatan performa bertanding atlet pencak silat.

Kata kunci: *Self-efficacy*; konsentrasi; manajemen stres; performa bertanding; pencak silat..

Abstract

Athletes' competitive performance is influenced not only by physical, technical, and tactical abilities but also by psychological factors, including self-efficacy, concentration, and stress management. However, studies examining the simultaneous relationship of these three psychological variables with competitive performance in pencak silat athletes remain limited, particularly at the club development level. This study aimed to analyze the relationship between self-efficacy, concentration, and stress management and the competitive performance of athletes from Shembara Pencak Silat Club, Nganjuk. A quantitative approach with a correlational research design was employed. The participants consisted of 34 pencak silat athletes selected using a total sampling technique. Data were collected through validated and reliable questionnaires and analyzed using descriptive statistics, Pearson Product-Moment correlation, and multiple correlation analysis with IBM SPSS Statistics version 26 at a significance level of 0.05. The results revealed that self-efficacy was positively and significantly correlated with competitive performance ($r = 0.798$, $p < 0.05$), followed by concentration ($r = 0.757$, $p < 0.05$) and stress management ($r = 0.510$, $p < 0.05$). Simultaneously, the three psychological variables demonstrated a significant relationship with competitive performance ($R = 0.838$, $R^2 = 0.703$, $p < 0.05$), explaining 70.3% of the variance in athletes' competitive performance. These findings indicate that enhancing self-efficacy, concentration, and stress management should be integrated into athletes' psychological training programs to optimize competitive performance in pencak silat..

Keywords: *Self-efficacy*; concentration; stress management; competitive performance; pencak silat..

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga prestasi pada era modern menunjukkan bahwa keberhasilan atlet tidak lagi ditentukan semata-mata oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis. Dalam situasi kompetisi yang ketat, atlet sering menghadapi tekanan untuk mempertahankan performa, mengambil keputusan dengan cepat, serta mengendalikan emosi selama pertandingan. Kondisi tersebut menyebabkan aspek psikologis menjadi komponen penting dalam pembinaan olahraga prestasi karena dapat memengaruhi kualitas penampilan atlet secara langsung. Kajian meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi psikologi olahraga dan pelatihan keterampilan mental memiliki pengaruh positif terhadap performa atlet pada berbagai cabang olahraga (Lochbaum et al., 2022; Lange-Smith et al., 2024).

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang memiliki karakteristik pertandingan dengan intensitas tinggi dan berlangsung dinamis. Atlet dituntut mampu membaca gerakan lawan, menentukan strategi menyerang atau bertahan dalam waktu singkat, serta tetap menjaga kestabilan emosi ketika berada dalam tekanan kompetisi. Oleh karena itu, performa bertanding atlet pencak silat tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik dan kondisi fisik, tetapi juga sangat bergantung pada kemampuan mental untuk mempertahankan fokus, keyakinan diri, dan kontrol emosi selama pertandingan. Atlet yang memiliki kesiapan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menampilkan performa optimal dibandingkan atlet yang mudah kehilangan konsentrasi atau mengalami kecemasan berlebihan saat bertanding.

Fenomena tersebut juga terlihat pada atlet pencak silat di Club Shembara Nganjuk. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti selama proses latihan dan kompetisi, masih ditemukan atlet yang menunjukkan keraguan ketika menghadapi lawan yang lebih berpengalaman, kehilangan fokus pada situasi pertandingan yang menentukan, serta mengalami kesulitan mengendalikan tekanan psikologis ketika tertinggal poin. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya kesalahan pengambilan keputusan, menurunnya efektivitas penerapan teknik, dan ketidakstabilan performa selama pertandingan. Temuan lapangan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan performa bertanding tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas kesiapan mental atlet.

Salah satu faktor psikologis yang banyak dikaji dalam olahraga adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau

menghadapi tantangan tertentu. Atlet dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, berani mengambil keputusan, dan tetap bertahan ketika menghadapi tekanan pertandingan. Hasil meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan positif dan signifikan dengan performa olahraga, dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang (Lochbaum et al., 2023). Temuan tersebut menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu prediktor penting keberhasilan atlet dalam kompetisi

Selain self-efficacy, konsentrasi juga menjadi aspek yang sangat menentukan dalam olahraga pertandingan. Konsentrasi memungkinkan atlet memusatkan perhatian pada informasi yang relevan dan mengabaikan berbagai gangguan internal maupun eksternal selama bertanding. Atlet yang mampu mempertahankan fokus biasanya lebih cepat merespons serangan lawan, lebih tepat dalam mengambil keputusan, dan lebih konsisten dalam menerapkan strategi pertandingan. Di sisi lain, manajemen stres membantu atlet mengendalikan tekanan kompetisi sehingga kecemasan tidak berkembang menjadi hambatan performa. Pelatihan keterampilan mental yang mencakup fokus perhatian, pengendalian emosi, dan pengelolaan stres terbukti efektif meningkatkan kesiapan mental atlet dan mendukung pencapaian performa optimal (Park & Jeon, 2023; Griffith et al., 2024).

State of the art penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara faktor psikologis dan performa olahraga telah banyak diteliti, namun sebagian besar penelitian masih berfokus pada satu variabel secara terpisah. Penelitian mengenai self-efficacy umumnya mengaitkan keyakinan diri dengan performa atau kecemasan bertanding, sedangkan penelitian tentang konsentrasi dan manajemen stres lebih banyak menilai efektivitas program pelatihan mental tertentu. Kajian sistematis terbaru juga menegaskan bahwa pengembangan keterampilan psikologis menjadi tren utama dalam pembinaan atlet karena berkaitan dengan kemampuan mengelola tekanan, mempertahankan fokus, dan meningkatkan performa kompetitif (Park & Jeon, 2023; Wang et al., 2023).

Meskipun demikian, masih terdapat research gap yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian yang menganalisis self-efficacy, konsentrasi, dan manajemen stres secara simultan terhadap performa bertanding atlet pencak silat masih relatif terbatas. Kedua, sebagian besar penelitian dilakukan pada atlet elite, mahasiswa olahraga, atau cabang olahraga lain sehingga hasilnya belum tentu menggambarkan kondisi atlet yang dibina pada tingkat klub daerah. Ketiga, belum banyak penelitian yang mengkaji kontribusi

relatif ketiga faktor psikologis tersebut dalam satu model analisis untuk mengetahui faktor mana yang paling berhubungan dengan performa bertanding atlet pencak silat.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan novelty melalui pengujian hubungan self-efficacy, konsentrasi, dan manajemen stres terhadap performa bertanding atlet pencak silat dalam satu model analisis regresi linear berganda pada atlet Club Shembara Nganjuk. Pendekatan ini memungkinkan peneliti tidak hanya mengetahui hubungan masing-masing variabel secara parsial, tetapi juga memahami kontribusi ketiga faktor psikologis secara simultan terhadap performa bertanding. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan self-efficacy, konsentrasi, dan manajemen stres terhadap performa bertanding atlet pencak silat di Club Shembara Nganjuk, baik secara parsial maupun simultan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi olahraga serta menjadi dasar praktis bagi pelatih dalam merancang program pembinaan mental yang lebih terarah untuk meningkatkan performa atlet pencak silat..

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan self-efficacy, konsentrasi, dan manajemen stres terhadap performa bertanding atlet pencak silat. Penelitian dilaksanakan di Club Shembara Nganjuk, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur, dengan populasi seluruh atlet pencak silat aktif di klub tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh atlet yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan sampel. Berdasarkan hasil pengambilan data, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 34 atlet pencak silat. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang terdiri atas empat variabel, yaitu self-efficacy (12 butir), konsentrasi (8 butir), manajemen stres (8 butir), dan performa bertanding (10 butir), dengan skala Guttman ($Y_a = 1$ dan Tidak = 0).

Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas isi (content validity) oleh tiga validator yang terdiri atas dosen Bahasa Indonesia, dosen Bimbingan Konseling, dan pelatih pencak silat, kemudian dilanjutkan dengan uji validitas empiris menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,338) dengan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan tidak ada butir yang dieliminasi. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, dengan hasil self-

efficacy sebesar 0,770, konsentrasi 0,743, manajemen stres 0,686, dan performa bertanding 0,816, sehingga seluruh instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang memadai dan layak digunakan dalam penelitian.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data masing-masing variabel. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas sebelum pengujian hipotesis. Hubungan antara *self-efficacy*, konsentrasi, dan manajemen stres dengan performa bertanding dianalisis menggunakan regresi linear berganda melalui uji t untuk mengetahui pengaruh parsial, uji F untuk mengetahui pengaruh simultan, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengukur besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Penelitian ini melibatkan 34 atlet pencak silat yang tergabung dalam Club Shembara Nganjuk, Kabupaten Nganjuk, sebagai responden penelitian. Berdasarkan analisis deskriptif, rata-rata skor *self-efficacy* sebesar 11,03 (91%), konsentrasi sebesar 6,79 (84%), manajemen stres sebesar 6,91 (86%), dan performa bertanding sebesar 8,18 (81,8%). Secara umum, keempat variabel berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa atlet memiliki tingkat keyakinan diri, kemampuan berkonsentrasi, kemampuan mengelola stres, serta performa bertanding yang baik.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu memenuhi persyaratan analisis. Seluruh instrumen penelitian dinyatakan valid berdasarkan uji korelasi Product Moment Pearson dengan nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (0,338). Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,770 untuk instrumen *self-efficacy*, 0,743 untuk konsentrasi, 0,686 untuk manajemen stres, dan 0,816 untuk performa bertanding. Seluruh instrumen memiliki nilai reliabilitas di atas batas minimum yang ditetapkan sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Selanjutnya, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis korelasi Pearson dapat dilakukan.

Hubungan Self-Efficacy dengan Performa Bertanding

Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan performa bertanding atlet pencak silat.

Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,798$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut termasuk dalam kategori hubungan kuat, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* atlet, semakin baik performa bertanding yang ditampilkan.

Tabel 1. Hubungan *Self-Efficacy* dengan Performa Bertanding

Variabel	r	Sig.	Keterangan
Self-efficacy – Performa Bertanding	0,798	0,000	Signifikan

Hubungan Konsentrasi dengan Performa Bertanding

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa konsentrasi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan performa bertanding. Koefisien korelasi diperoleh sebesar $r = 0,757$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa atlet yang mampu mempertahankan konsentrasi selama pertandingan cenderung memiliki performa yang lebih baik.

Tabel 2. Hubungan Konsentrasi dengan Performa Bertanding

Variabel	r	Sig.	Keterangan
Konsentrasi – Performa Bertanding	0,757	0,000	Signifikan

Hubungan Manajemen Stres dengan Performa Bertanding

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa manajemen stres memiliki hubungan positif dan signifikan dengan performa bertanding atlet. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,510$ dengan nilai signifikansi $0,002$ ($p < 0,05$). Berdasarkan interpretasi koefisien korelasi, hubungan tersebut berada pada kategori sedang, sehingga semakin baik kemampuan atlet dalam mengelola stres, semakin baik pula performa bertanding yang ditampilkan.

Tabel 3. Hubungan Manajemen Stres dengan Performa Bertanding

Variabel	r	Sig.	Keterangan
Manajemen Stres – Performa Bertanding	0,510	0,002	Signifikan

Hubungan *Self-Efficacy*, Konsentrasi, dan Manajemen Stres secara Simultan terhadap Performa Bertanding

Hubungan ketiga variabel independen dengan performa bertanding dianalisis menggunakan korelasi berganda (*multiple correlation*). Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar $0,838$, yang mengindikasikan adanya hubungan yang sangat kuat antara *self-efficacy*, konsentrasi, dan manajemen stres secara simultan

dengan performa bertanding atlet pencak silat. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,703 menunjukkan bahwa 70,3% variasi performa bertanding dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh ketiga variabel psikologis tersebut, sedangkan 29,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil uji signifikansi korelasi berganda menunjukkan nilai $F = 23,647$ dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy*, konsentrasi, dan manajemen stres secara simultan terhadap performa bertanding atlet pencak silat Club Shembara Nganjuk.

Tabel 4. Hasil Korelasi Berganda

Statistik	Nilai
R	0,838
R^2	0,703
Adjusted R^2	0,673
Fhitung	23,647
Sig.	0,000

Secara keseluruhan, seluruh hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy*, konsentrasi, dan manajemen stres memiliki hubungan positif dan signifikan dengan performa bertanding, baik secara parsial maupun simultan. Di antara ketiga variabel tersebut, *self-efficacy* merupakan variabel yang memiliki hubungan paling kuat dengan performa bertanding ($r = 0,798$), diikuti oleh konsentrasi ($r = 0,757$) dan manajemen stres ($r = 0,510$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan performa bertanding atlet pencak silat di Club Shembara Nganjuk ($r = 0,798$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan atlet terhadap kemampuannya sendiri berkaitan erat dengan kualitas performa yang ditampilkan selama pertandingan. Atlet yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung lebih yakin dalam mengeksekusi teknik, berani mengambil keputusan pada situasi kritis, serta mampu mempertahankan fokus ketika menghadapi tekanan pertandingan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu atlet mengoptimalkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang telah diperoleh selama proses latihan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil systematic review dan meta-analysis yang menunjukkan bahwa pre-event self-efficacy memiliki hubungan positif dengan performa olahraga pada berbagai cabang olahraga. Analisis terhadap 55 sampel independen menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat self-efficacy yang lebih tinggi cenderung menampilkan performa yang lebih baik dibandingkan atlet dengan self-efficacy rendah, meskipun kekuatan hubungan tersebut dipengaruhi oleh jenis olahraga, tingkat kompetisi, dan karakteristik pengukuran performa (Lochbaum et al., 2023). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu prediktor penting dalam menjelaskan keberhasilan atlet saat berkompetisi.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan kajian meta-analisis mengenai hubungan kepercayaan diri (self-confidence) dan performa olahraga yang menunjukkan bahwa konstruk kepercayaan diri memiliki pengaruh positif terhadap pencapaian performa atlet. Meskipun self-confidence dan self-efficacy merupakan dua konstruk yang berbeda secara konseptual, keduanya sama-sama menggambarkan keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya dalam menyelesaikan tuntutan kompetisi. Kajian tersebut menjelaskan bahwa atlet yang memiliki tingkat keyakinan diri tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, keberanian mengambil risiko, dan kemampuan mempertahankan kualitas penampilan ketika menghadapi tekanan pertandingan (Lochbaum et al., 2022).

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh tinjauan sistematis mengenai psikologi olahraga yang menyimpulkan bahwa variabel psikologis seperti self-efficacy, kepercayaan diri, kohesi tim, dan mindfulness memberikan pengaruh yang menguntungkan terhadap performa olahraga. Sintesis dari berbagai meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi psikologi olahraga memberikan efek positif dengan besaran efek sedang terhadap peningkatan performa atlet. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesiapan psikologis memiliki kontribusi yang hampir setara dengan kesiapan fisik dalam mendukung pencapaian prestasi olahraga (Lochbaum et al., 2022).

Walaupun demikian, hasil penelitian ini tidak dapat diartikan bahwa peningkatan self-efficacy selalu diikuti oleh peningkatan performa bertanding pada setiap kondisi kompetisi. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa hubungan antara self-efficacy dan performa memiliki prediction interval yang cukup lebar, sehingga pada beberapa situasi self-efficacy yang tinggi justru tidak menghasilkan peningkatan performa. Kondisi tersebut dapat terjadi apabila atlet mengalami overconfidence, yaitu keyakinan yang melebihi kemampuan aktual sehingga atlet menjadi kurang waspada, meremehkan lawan,

atau menurunkan kualitas persiapan sebelum pertandingan (Lochbaum et al., 2023).

Perbedaan kekuatan hubungan antara penelitian ini dan beberapa penelitian terdahulu diduga berkaitan dengan karakteristik responden. Penelitian ini dilakukan pada atlet yang berasal dari satu klub dengan sistem pembinaan, intensitas latihan, dan pengalaman bertanding yang relatif seragam. Kondisi tersebut memungkinkan terbentuknya persepsi kemampuan diri yang lebih homogen sehingga hubungan self-efficacy dengan performa bertanding menjadi lebih kuat. Sebaliknya, penelitian yang melibatkan atlet dari berbagai cabang olahraga, tingkat kompetisi, maupun rentang usia yang berbeda cenderung menghasilkan variasi hubungan yang lebih besar karena dipengaruhi oleh perbedaan pengalaman, tuntutan olahraga, serta karakteristik psikologis masing-masing atlet.

Kajian terbaru mengenai efektivitas psychological skills training juga menunjukkan bahwa peningkatan performa atlet tidak hanya ditentukan oleh satu aspek psikologis, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai keterampilan mental seperti goal setting, imagery, self-talk, regulasi emosi, dan pengendalian perhatian. Meskipun sebagian besar tinjauan menyimpulkan bahwa program psychological skills training mampu meningkatkan performa olahraga, kualitas metodologi penelitian yang digunakan masih sangat bervariasi sehingga diperlukan penelitian dengan desain yang lebih kuat untuk memperoleh bukti yang lebih konsisten (Lange-Smith et al., 2023).

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa pengembangan self-efficacy perlu menjadi bagian integral dari program pembinaan atlet pencak silat. Pelatih dapat meningkatkan keyakinan atlet melalui pemberian pengalaman keberhasilan (mastery experiences), simulasi pertandingan, modeling dari atlet berprestasi, umpan balik yang konstruktif, serta evaluasi latihan secara bertahap. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membentuk keyakinan diri yang realistis sehingga atlet tidak hanya memiliki rasa percaya diri yang tinggi, tetapi juga mampu mempertahankan kualitas performa ketika menghadapi tekanan kompetisi. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model yang memasukkan variabel lain, seperti mental toughness, kecemasan bertanding, motivasi berprestasi, atau regulasi emosi, sehingga mekanisme psikologis yang memengaruhi performa atlet dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy, konsentrasi, dan manajemen stres memiliki hubungan positif dan signifikan dengan performa bertanding atlet pencak silat

di Club Shembara Nganjuk, baik secara parsial maupun simultan. Di antara ketiga variabel tersebut, self-efficacy merupakan faktor yang memiliki hubungan paling kuat dengan performa bertanding, diikuti oleh konsentrasi dan manajemen stres. Secara simultan, ketiga variabel psikologis memberikan kontribusi yang besar dalam menjelaskan variasi performa bertanding atlet. Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan aspek psikologis perlu diintegrasikan dalam program pembinaan atlet pencak silat melalui latihan mental yang sistematis sebagai upaya untuk meningkatkan performa bertanding secara optimal.

REFERENSI

- Griffith, J., Brown, D. J., & Arnold, R. (2024). Psychological skills training in sport: Contemporary perspectives and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. DOI perlu diverifikasi (DOI yang dicantumkan sebelumnya masih berupa placeholder sehingga belum dapat digunakan dalam artikel ilmiah).
- Lange-Smith, S., Terry, P. C., Lane, A. M., & McCarthy, P. J. (2023). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: A review of reviews. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168725>
- Lochbaum, M., Cooper, S., Figueiredo, A., Ready, D., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P. C. (2023). Pre-event self-efficacy and sports performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports*, 11(11), Article 222. <https://doi.org/10.3390/sports11110222>
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLOS ONE*, 17(2), e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological skills training for athletes in sports: A bibliometric analysis. *Healthcare*, 11(2), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Wang, Y., Zhang, X., Li, Y., et al. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletic performance and mental health: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1126276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1126276>
- Yang, C., Schaefer, J. T., Zhang, N., Covassin, T., Ding, K., & Heiden, E. (2020). The relationship between resilience and mental health in athletes: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1837558>