EKSPLORASI *SELF EFFICACY* DAN *ANXIETY* BERTANDING ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI DI SEKOLAH FAJAR HIDAYAH ACEH BESAR

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Pendidikan

Oleh:

Syeh Nurdin

22104011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2026

PEGESAHAN TIM PENGUJI

EKSPLORASI *SELF EFFICACY* DAN *ANXIETY* BERTANDING ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI DI SEKOLAH FAJAR HIDAYAH ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 03 Juli 2026

Tanda Tangan,

Pembimbing I : **Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO**
NIDN. 0126068005

Pembimbing II : **Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd**
NIDN. 1308119101

Penguji I : **Ahmad Nasriadi, M.Pd**
NIDN. 1323118701

Penguji II : **Dr. Zikrur Rahmat, M.Pd**
NIDN. 0131078402

Menyetujui
Ketua Program studi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
PJ Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

FKIP UBBG

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD

NIDN.0101018304

LEMBAR PERSETUJUAN

EKSPLORASI *SELF EFFICACY* DAN *ANXIETY* BERTANDING ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI DI SEKOLAH FAJAR HIDAYAH ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 03 Juli 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO	**Novia Rozalini. S.Pd., M.Pd**
NIDN. 0126068005	**NIDN. 1308119101**

Menyetujui
Ketua Program studi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
PJ Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN.0101018304

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul Eksplorasi *Self Efficacy* Dan *Anxiety* Bertanding Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar, telah di pertahankan dalam ujian skripsi oleh Syeh Nurdin (22104011). Program studi Pendidikan jasmani, FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Kamis, 25 Juni 2026.

Menyetujui

Pembimbing I

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Pembimbing II

Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1308119101

Menyetujui
Ketua Program studi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengesahkan
Pj Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Fitriati, S.Pd.I., M.Ed, PhD

NIDN.0101018304

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Syeh Nurdin
NIM	: 22104011
Program studi	: Pendidikan Jasmani
Judul skripsi	: Eksplorasi Self-Efficacy dan Anxiety Bertanding Atlet Pencak Silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar

Skrisi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Banda Aceh 12 Mei 2026

Pembimbing I,

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO

NIDN. 0126068005

Pembimbing II,

Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1308119101

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani,

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO

NIDN. 0126068005

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Syeh Nurdin

NIM : 22104011

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip dan dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas keguruan ilmu pendidikan , (FKIP) Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh 12 Mei 2026

Yang membuat peryataan

Materai 10.0000

Syeh Nurdin

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman jahiliah menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan sebagaimana yang dirasakan hingga saat ini. Adapun skripsi ini berjudul "Eksplorasi *Self-Efficacy* dan *Anxiety* Bertanding Atlet Pencak Silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar." Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh (UBBG) guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS).

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ayah dan Ibunda tercinta serta keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, dan bantuan material demi kelancaran studi penulis.
2. Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) atas kesempatan dan arahan yang diberikan selama proses pendidikan.
3. Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UBBG atas dukungan dan kebijakan akademik yang diberikan.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd.,AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan juga Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan.
5. Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan arahan, masukan, serta bimbingan sejak awal hingga selesainya skripsi ini.
6. Seluruh dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, serta pelatih pencak silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar yang telah memberikan dukungan, informasi, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian.
8. Seluruh atlet pencak silat Tapak Suci yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat seperjuangan serta rekan-rekan mahasiswa Program Studi PENJAS, khususnya angkatan 2022, yang telah memberikan semangat, saran, dan dukungan moral kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan dan pihak-pihak terkait.

Banda Aceh 12 Februari 2026

Syeh Nurdin

ABSTRAK

Syeh Nurdin. 2026. *Eksplorasi Self-Efficacy dan Anxiety Bertanding Atlet Pencak Silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO . Pembimbing II. Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd.

Pencak silat tidak hanya membutuhkan penguasaan teknik dan kondisi fisik yang optimal, tetapi juga kesiapan mental atlet ketika menghadapi pertandingan. Dalam suasana kompetisi, atlet kerap mengalami tekanan yang dapat memengaruhi penampilannya. Dua faktor psikologis yang memiliki peran penting dalam situasi tersebut adalah *self-efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kecemasan bertanding. Atlet yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi umumnya lebih percaya diri, mampu menjaga fokus, dan dapat mengendalikan tekanan dengan baik. Sebaliknya, kecemasan yang berlebihan berpotensi mengganggu konsentrasi, memengaruhi ketepatan pengambilan keputusan, dan akhirnya menurunkan performa saat bertanding. Dampak dari penelitian ini menunjukkan pentingnya penyusunan program pembinaan mental yang lebih sistematis dan terarah bagi para atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Informan utama dalam penelitian ini berjumlah 8 atlet pencak silat yang terdiri dari 4 atlet putra dan 4 atlet putri, yang dipilih berdasarkan pengalaman bertanding. Kriteria subjek penelitian: 1. Siswa aktif yang tergabung dalam pencak silat Tapak Suci. 2. Memiliki pengalaman mengikuti setidaknya satu pertandingan. 3. Bersedia menjadi informan dan mampu menjelaskan pengalamannya. Pelatih pencak silat juga menjadi informan kunci yang mendukung, memperkaya informasi melalui perspektif pembina. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data diperoleh melalui triangulasi dan member check. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* atlet terbentuk melalui proses latihan latihan fisik, simulasi pertandingan , pengalaman bertanding terutama banyaknya even yg di ikuti, dan dukungan sosial dari pelatih serta keluarga. Sebagian besar atlet mengalami kecemasan bertanding yang ditandai dengan rasa takut gagal, pikiran negatif, serta gejala fisik seperti jantung berdebar dan tangan gemetar. Atlet dengan *self-efficacy* tinggi cenderung mampu mengendalikan kecemasan dengan lebih baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa aspek psikologis berperan penting dalam mendukung kesiapan dan performa atlet pencak silat.

Kata Kunci*: Eksplorasi, Self-Efficacy Dan Anxiety,* Pertandingan, Pencak Silat, . Tapak Suci.

ABSTRACT

Syeh Nurdin. 2026. An Exploration of Self-Efficacy and Competitive Anxiety of Tapak Suci Pencak Silat Athletes at Fajar Hidayah School, Aceh Besar. Undergraduate Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Bina Bangsa Getsempena. Supervisor I. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO. Supervisor II. Novia Rozalini, S.Pd., M.Pd.

Pencak silat requires not only mastery of techniques and optimal physical condition but also athletes' mental readiness when facing competitions. In competitive situations, athletes often experience pressure that may affect their performance. Two psychological factors that play an important role in this context are self-efficacy, defined as belief in one's own abilities, and competitive anxiety. Athletes with high self-efficacy tend to be more confident, maintain focus, and manage pressure effectively. Conversely, excessive anxiety may disrupt concentration, affect decision-making accuracy, and ultimately decrease performance during competition. The implications of this study highlight the importance of developing a more systematic and structured mental coaching program for athletes.This study aimed to examine the level of self-efficacy and competitive anxiety among Tapak Suci pencak silat athletes at Fajar Hidayah School, Aceh Besar. This study employed a descriptive qualitative design. The main informants consisted of eight pencak silat athletes, comprising four male and four female athletes, who were selected based on their competition experience. The criteria for the participants were: (1) active students participating in Tapak Suci pencak silat activities, (2) having participated in at least one competition, and (3) being willing and able to describe their experiences. The pencak silat coach also served as a key informant to support and enrich the data through a coaching perspective. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Data were analyzed using an interactive analysis model involving data reduction, data display, and conclusion drawing. Data trustworthiness was ensured through triangulation and member checking.The findings showed that athletes' self-efficacy was developed through physical training, match simulations, competition experience particularly participation in multiple events and social support from coaches and families. Most athletes experienced competitive anxiety, characterized by fear of failure, negative thoughts, and physical symptoms such as heart palpitations and trembling hands. Athletes with high self-efficacy tended to manage anxiety more effectively. Therefore, psychological aspects play an important role in supporting the readiness and performance of pencak silat athletes

Keywords: Self-Efficacy, Competitive Anxiety, Competition, Pencak Silat, Athletes, Tapak Suci.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **ii**
ABSTRAK ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR TABEL ..... **vii**
GLOSARIUM ..... **viii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **ix**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Rumusan Masalah 7
1.4 Tujuan Penelitian 7
1.5 Manfaat Penelitian 7
1.6 Definisi Operasional 8
BAB II KAJIAN PUSTAKA **10**
2.1 Pancak Silat 10
2.1.1 Sejarah dan Nilai-Nilai Filosofis Pencak Silat 10
2.1.2 Kategori dan Jenis Pertandingan Pencak Silat 13
2.1.3 Tapak Suci sebagai Perguruan Silat 14
2.2 Self-Efficacy Dalam Olahraga 15
2.2.1 Definisi dan Konsep Self-Efficacy 16
2.2.2 Teori Self – Efficacy Menurut Badura (Kajian Terbaru) 17
2.2.3 Peran Self-Efficacy dalam Performa Atlet 20
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Efficacy Atlet 22
2.3 Kecemasan Bertanding Pada Atlet (Competitive Anxiety) 23
2.3.1 Jenis-Jenis Kecemasan dalam Bertanding 24
2.3.2 Faktor Penyebab Kecemasan Bertanding pada Atlet 27
2.3.3 Dampak Kecemasan terhadap Performa Bertanding 29
2.3.4 Hubungan antara Self-Efficacy dan KecemasanTerhadap Performa Bertanding Atlet 30

2.4 Kajian Hasil Penelitian Yang Relavan 32
2.5 Kerangka Berpikir..... 32
BAB III METODE PENELITIAN..... 33
3.1 Metode Penelitian 33
3.2 Desein Penelitian 33
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian..... 34
3.4 Data Dan Sumber Data Penelitian 34
3.5 Subjek Penelitian 35
3.6 Tahapan dalam Pengumpulan Data..... 36
3.7 Instrumen Penelitian 36
3.8 Teknik Analisis Data 44
3.9 Keabsahan Data..... 46
BAB IV DATA DAN TEMUAN PENELITIAN..... 48
4.1 Hasil Penelitian 48
4.1.1 Deskripsi Lokasi, Subjek, dan waktu penelitian..... 48
4.2 Hasil Observasi.....48
4.3 Penyajian Data Hasil Wawancara 50
4.4 Temuan Penelitian..... 52
4.4.1 Self-Efficacy Atlet Pencak Silat Tapak Suci..... 52
4.4.2 Kecemasan Bertanding (Anxiety) Atlet..... 53
4.4.3 Faktor Faktor Yang memengaruhi Self-Efficacy Dan (Anxiety) Atlet 54
4.5 Pembahasan..... 57
4.5.1 Self-Efficacy Atlet dalam Perspektif Psikologi Olahraga..... 57
4.5.2 Kecemasan Bertanding dan Implikasinya terhadap Performa 58
4.5.3 Hubungan Self-Efficacy Dan Anxiety Bertanding Atlet..... 59
4.5.4 Faktor Faktor Yang memengaruhi Self-Efficacy Dan (Anxiety) Atlet.60
4.5.5 Rencana Tindak Lanjut (RTL).....61
BAB V PENUTUP.....65
5.1 Kesimpulan.....65
5.2 Saran.....66
DAFTAR PUSTAKA……...68

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

Tabel 3.1 Kisi Kisi Wawancara Self-Efficacy …….....41
Tabel 3.2 kisi kisi wawancara Anxiety…….....42
Tabel 4.1 Penyajian Data Hasil Wawancara……...….....51

GLOSARIUM

Self- efficacy	:	Keyakinan individu terhadap kemapuan diri
anxiety	:	Kecemasan atau perasaan khawatir
tapak suci	:	Perguruan pencak silat dibawah Muhammadiyah
performa	:	Tingkat kemampuan atau kualitas penampilan seseorang dalam melaksanakan suatu tugas atau aktivitas tertentu.
Persepsi	:	Cara individu memahami dan memberi makna terhadap suatu informasi atau keadaan
state anxiety	:	kecemasan situasional bersifat sementara dan muncul perubahan kondisi emosional
trait anxiety trait	:	kecemasan internal adalah perubahan perilaku dalam menerima keadaan yang mengancam yangsesungguhnya tidak berbahaya baik secara fisik maupun psikologis.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

Lampiran 1. Sertifikat Atlet ……....71
Lampiran 2. Lembar Observasi 74
Lampiran 3. Laporan Prestasi Atlet…….....76
Lampiran 4. Program latihan 78
Lampiran 5. Lembar validasi Instrumen penelitian oleh ahli pisikologi.....81
Lampiran 6. Lembar validasi Instrumen penelitian oleh pelatih.....85