

KARAKTERISTIK PSIKOLOGIS ATLET BELADIRI PENCAK SILAT
DAN KARATE DITINJAU DARI JENIS KELAMIN



Oleh:
CANDRA WIDYASTUTI
17711251079

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

ABSTRAK

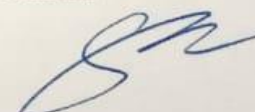
CANDRA WIDYASTUTI: Karakteristik Psikologis Atlet Beladiri Pencak Silat dan Karate Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) karakteristik psikologis atlet cabang olahraga beladiri pencak silat dan karate Indonesia di *Asian Games XVIII* Tahun 2018, (2) perbedaan karakteristik psikologis atlet olahraga beladiri pencak silat dan karate Indonesia di *Asian Games XVIII*, dan (3) perbedaan karakteristik psikologis atlet olahraga beladiri pencak silat dan karate Indonesia di tinjau dari jenis kelamin di *Asian Games XVIII* tahun 2018.

Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode survei dengan desain penelitian adalah *a restrospective causal-comparative design* disebut juga penelitian *ex post facto*. Populasi penelitian adalah atlet Indonesia cabang olahraga beladiri pencak silat dan karate yang bertanding di *Asian Games XVIII* tahun 2018 yang berjumlah 34 atlet terdiri dari 22 atlet olahraga beladiri pencak silat dan 12 olahraga beladiri karate. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *The Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji **uji t** yakni **independent sample T Test** dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) karakteristik psikologis atlet olahraga beladiri pencak silat dan karate Indonesia di *Asian Games XVIII* berada dalam kategori tinggi dengan nilai rerata sebesar 155,29, (2) ada perbedaan karakteristik psikologis atlet antara olahraga beladiri pencak silat dan karate Indonesia di *Asian Games XVIII* dengan nilai $\alpha = p < 0,05$, (3) ada perbedaan yang signifikan antara karakteristik psikologis atlet olahraga beladiri yang ditinjau dari jenis kelamin dengan nilai $\alpha = p < 0,05$.

Kata Kunci: karakteristik psikologis, pencak silat, karate, jenis kelamin.



ABSTRACT

CANDRA Widyastuti: *The Psychological Characteristics of Pencak Silat and Karate Martial Arts Athletes Reviewed by Gender.* Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University , 2019 .

This research aims to investigate: (1) the psychological characteristics of Indonesian pencak silat and karate martial art athletes in *Asian Games XVIII* in 2018- , (2) differences in the psychological characteristics of sports athletes joining pencak silat and Indonesian karate at the *Asian Games XVIII* , and (3) differences in psychological characteristics of Indonesian Pencak Silat and karate athletes reviewed by gender at the *Asian Games XVIII* in 2018 .

The approach is quantitative research with survey method with a design of *retrospective causal-comparative ex post facto* research . The study population was Indonesian pencak silat and karate athletes who compete at the 2018 *Asian Games XVIII* with a total 34 comprising 22 pencak silat and 12 karate martial athletes . Data were collected using the *Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)* questionnaire . These data were then analysed using , **independent sample t test** with a significance level of 0.05 .

The results indicate that: (1) both pencak silat and karate athlete's psychological characteristics belonged to high category with an average value of 155.29, (2) there is a psychological characteristic difference between the Indonesian pencak silat and karate athletes at *Asian Games XVIII* with the value of $\alpha = p < 0.05$, (3) there are significant differences between the psychological characteristics of the athletes as reviewed by gender with the value of $\alpha = p < 0.05$.

Keywords: *Psychological characteristics, pencak silat, karate, athletes, gender.*



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Candra Widyastuti

Nomor mahasiswa : 17711251079

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 22 Mei 2019

Yang membuat pernyataan



Candra Widyastuti

NIM 17711251079

LEMBAR PENGESAHAN

**KARAKTERISTIK PSIKOLOGIS ATLET BELADIRI PENCAK SILAT
DAN KARATE DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

CANDRA WIDYASTUTI

17711251079

Dipertahankan di depan TIM Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 12 Juli 2019

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana M.Kes.
(Ketua/Penguji)

17-07-2019

Dr. Lismadiana, M.Pd.
(Sekretaris/Penguji)

18-07-2019

Dr. Dimiyati, M.Si.
(Pembimbing/Penguji)

17-07-2019

Yulia Ayriza, M.Si. Ph.D.
(Penguji Utama)

23-07-2019

Yogyakarta, 24-7-2019

Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP. 19570719 198303 1 004

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia yang Allah SWT berikan, atas limpahan rahmat, dan kasih sayang-Nya, atas petunjuk dan bimbingan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Karakteristik Psikologis Atlet Beladiri Pencak Silat Dan Karate Ditinjau Dari Jenis Kelamin”. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Dr. Dimiyati, M.Si. selaku dosen pembimbing tesis yang telah sabar dalam memberikan bimbingan, memberikan arahan dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Direktur Program Pascasarjana beserta staf, yang telah membantu sehingga tesis ini dapat terwujud.
3. Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan para bapak/ibu dosen yang telah menyampaikan ilmu pengetahuannya selama penulis belajar di Pascasarjana Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta saya ucapkan terimakasih.
4. Ibu Yulia Ayriza, M.Si., Ph. D., selaku reviewer yang telah memberikan masukan dan arahan dalam memperbaiki tesis ini.

5. Ketua Pelatih Pelatnas Karate beserta jajarannya yang telah bekerjasama dengan penulis dalam pelaksanaan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
6. Seluruh pelatih dan Atlet Asian Games 2018 yang terlibat dalam penelitian, penulis mendoakan untuk meraih hasil yang maksimal.
7. Keluargaku Ayah dan Ibu tercinta atas segala cinta, ketulusan, kasih sayang, doa dan materi yang telah diberikan serta abang, kakak, adik-adiku terima kasih atas segala support yang telah kalian berikan hingga penulis dapat menyelesaikan studi. Pencapaian sampai tahap ini tidaklah mudah dan saya persembahkan ini untuk kalian semua.
8. Teman-teman satu tim penelitian: Faisal, Fitri Agung, Dani, dan Anwar yang selalu bersama sama dengan jiwa militansi yang tinggi untuk berjuang dari awal hingga proses akhir penyelesaian tesis ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	12
1. Hakikat Olahraga Seni Beladiri.....	12
2. Hakikat Olahraga Pencak Silat.....	16
3. Hakikat Olahraga Karate.....	27
4. Aspek-aspek Karakteristik Psikologis Atlet Beladiri.....	38
5. Karakteristik Psikologis Atlet Olahraga Beladiri Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55

6. Pelatihan Keterampilan Psikologis..	67
7. Instrumen <i>Psychological Skill Training</i> (PST)..	73
B. Kajian Penelitian yang Relevan	78
C. Kerangka Pikir	83
D. Hipotesis Penelitian.....	84
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	85
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	85
C. Subjek Penelitian.....	86
D. Variabel Penelitian	87
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	87
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	89
1. Validitas Instrumen	89
2. Reliabilitas	90
G. Teknik Analisis Data	90
H. Rumus Penentuan Kriteria..	91
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	95
1. Deskripsi Data.....	95
2. Uji Prasyarat Analisis.....	106
a. Uji Normalitas Data	106
b. Uji Homogenitas	107
B. Uji Hipotesis	108
1. Pengujian Hipotesis I	108
2. Pengujian Hipotesis II.....	110
C. Pembahasan.....	112
1. Karakteristik Psikologis Atlet Olahraga Beladiri Pencak Silat dan Karate Indonesia Di <i>Asian Games XVIII</i> Tahun 2018	120
2. Perbedaan Karakteristik Psikologis Atlet Beladiri Pencak Silat dan Karate Indonesia.....	130
3. Perbedaan Karakteristik Psikologis Atlet Beladiri	

Indonesia Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin	133
D. Keterbatasan Penelitian.....	139
 BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	140
B. Implikasi.....	141
C. Saran.....	142
DAFTAR PUSTAKA.....	143
LAMPIRAN.....	153

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Perbedaan Konsep Jenis Kelamin.....	58
Tabel 2.	Rumus Penentuan Kriteria.....	91
Tabel 3.	Kriteria Karakteristik Psikologis Instrumen	92
Tabel 4.	Kriteria Karakteristik Psikologis Apek Motivasi.....	93
Tabel 5.	Kriteria Karakteristik Psikologis Apek Percaya Diri.....	93
Tabel 6.	Kriteria Karakteristik Psikologis Apek Kontrol Kecemasan	93
Tabel 7.	Kriteria Karakteristik Psikologis Apek Persiapan Mental.	94
Tabel 8.	Kriteria Karakteristik Psikologis Apek Pentingnya Tim	94
Tabel 9.	Kriteria Karakteristik Psikologis Aspek Konsentrasi.	94
Tabel 10.	Hasil Analisis Statistik Deskriptif Atlet Pencak Silat.....	95
Tabel 11.	Hasil Analisis Statistik Deskriptif Atlt Karate.....	96
Tabel 12.	Kriteria Aspek Motivasi Atlet Beladiri Indonesia..	97
Tabel 13.	Kriteria Aspek Kepercayaan Diri Atlet Beladiri Indonesia	98
Tabel 14.	Kriteria Aspek Kontrol Kecemasan Atlet Beladiri Indonesia.....	100
Tabel 15.	Kriteria Aspek Persiapan Mental Atlet Beladiri Indonesia.....	101
Tabel 16.	Kriteria Aspek Pentingnya Atlet Beladiri Indonesia.....	103
Tabel 17.	Kriteria Aspek Konsentrasi Atlet Beladiri Indonesia	104
Tabel 18.	Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	106
Tabel 19.	Hasil Uji Homogenitas Levene's Test	108
Tabel 20.	Hasil Analisis Independent Sample T Test Karakteristik Psikologis Atlet Beladiri Pencak Silat Dengan Karate	109
Tabel 21.	Hasil Uji T Test Atlet Cabang Olahraga Beladiri Pencak Silat Putra dengan Putri	111
Tabel 22.	Hasil Uji T Test Atlet Cabang Olahraga Beladiri Karate Putra dengan Beladiri Karate Putri	112

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir.....	83
Gambar 2. Dokumentasi Tim Peneliti Saat Mengurus Perijinan Penelitian Di Kempora.....	169
Gambar 3. Tim Peneliti Saat Pengambilan Data Di Wisma Atlet <i>Asian Games</i> .	169
Gambar 4. Pengisian Instrumen Atlet Karate <i>Asian Games</i> Tahun 2018.....	170
Gambar 5. Tim Peneliti bersama Ketua Pelatih Pelatnas Karate.....	171
Gambar 6. Penyerahan Instrument Penelitian.....	171

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.	Histogram Kriteria Keterampilan Psikologis Aspek Motivasi Atlet Beladiri Indonesia	98
Diagram 2.	Histogram Kriteria Keterampilan Psikologis Aspek Kepercayaan Diri Atlet Beladiri Indonesia	99
Diagram 3.	Histogram Kriteria Keterampilan Psikologis Aspek Kontrol Kecemasan Atlet Beladiri Indonesia.....	101
Diagram 4.	Histogram Kriteria Keterampilan Psikologis Aspek Persiapan Mental Atlet Beladiri Indonesia	102
Diagram 5.	Histogram Kriteria Keterampilan Psikologis Aspek Mementingkan Tim Atlet Beladiri Indonesia.....	104
Diagram 6.	Histogram Kriteria Keterampilan Psikologis Aspek Konsentrasi Atlet Beladiri Indonesia	105

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitia	153
Lampiran 2. Hasil Validasi dan Reliabilitas Instrumen.....	156
Lampiran 3. Data Jumlah dan Nama Sampel Penelitian Pencak Silat.....	159
Lampiran 4. Data Jumlah dan Nama Sampel Penelitian Karate	160
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Karakteristik Psikologis Atlet Pencak Silat	161
Lampiran 6. Rekapitulasi Data Karakteristik Psikologis Atlet Karate.....	162
Lampiran 7. Sampel Instrumen Terisi Data Karakteristik Psikologis Atlet	163
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Data	166
Lampiran 9. Hasil Analisis independent sample T Test karakteristik psikologis atlet beladiri pencak silat dengan karate.....	167
Lampiran 10. Hasil Uji T Test Atlet Beladiri Berdasarkan Jenis Kelamin... ..	168
Lampiran 11. Dokumentasi... ..	169
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian... ..	