

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA  
ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD  
SURAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kependidikan

**OLEH:**  
**NURBIYAN VIKTOR HIDAYAT**  
**NIM 18602241068**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD SURAKARTA

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

NURBIYAN VIKTOR HIDAYAT  
NIM 18602241068

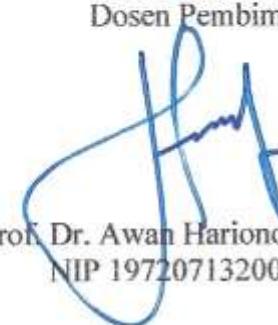
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal:..... 17 Juli 2024 .....

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.  
NIP 197207132002121001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurbiyan Viktor Hidayat  
NIM : 18602241068  
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, ..... Juli 2024



Nurbiyan Viktor Hidayat  
NIM 18602241068

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD SURAKARTA

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

NURBIYAN VIKTOR HIDAYAT  
NIM 18602241068

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 25 Juli 2024

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or.

Ketua Tim Penguji

Dr. Wisnu Nugroho, M.Pd.

Sekretaris Tim Penguji

Dr. Agung Nugroho, A. M., M.Si.

Penguji Utama

Tanda Tangan



Tanggal

29/07/2024



29/07/2024



29/07/2024

Yogyakarta, 31 Juli 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Ardhyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.   
NIP. 197702182008011002

## MOTTO

"Boleh jadi keterlambatanmu dari suatu perjalanan adalah keselamatanmu, boleh jadi tertundanya pernikahanmu adalah suatu keberkahan."

**Quraish Shihab**

"Menjadi rendah hati tak membuat seseorang berkurang, justru mengisi. Kembali ke diri yang lebih sederhana akan memberi kebijaksanaan"

**(Nurbiyan Viktor Hidayat)**

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak saya yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA  
ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD  
SURAKARTA**

**Oleh:**  
**NURBIYAN VIKTOR HIDAYAT**  
**NIM 18602241068**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta dengan jumlah 52 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 14-18 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 34 atlet dengan rincian 20 putra dan 14 putri. Instrumen kontrol diri dan agresivitas menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Correlation Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta sebesar  $-0,605$ . Koefisien korelasi bernilai negatif, artinya jika kontrol diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka agresivitas akan semakin rendah. Sumbangan kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta sebesar 36,60%.

**Kata kunci:** *kontrol diri, agresivitas, pencak silat*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND  
AGGRESSION IN MARTIAL ARTS ATHLETES AT THE ASAD  
MARTIAL ARTS COLLEGE IN SURAKARTA**

By:  
**NURBIYAN VIKTOR HIDAYAT**  
**NIM 18602241068**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between self-control and aggressiveness in martial arts athletes at Perguruan Persinas Asad Surakarta.*

*This research is descriptive quantitative with a correlational approach. The study population was martial arts athletes at Persinas Asad College in Surakarta with a total of 52 athletes. The sampling technique used purposive sampling, with the criteria (1) willing to be a sample, (2) aged 14-18 years, (3) had participated in the match. Based on these criteria, there were 34 athletes with details of 20 boys and 14 girls. Self-control and aggressiveness instruments using a questionnaire. Data analysis using Correlation Product Moment.*

*The results showed that there was a significant relationship between self-control and aggressiveness in martial arts athletes at the Persinas Asad Surakarta College of -0.605. The correlation coefficient is negative, meaning that if an athlete's self-control is higher / better, then aggressiveness will be lower. The contribution of self-control to aggressiveness in martial arts athletes at the Persinas Asad Surakarta College is 36.60%.*

**Keywords:** self-control, aggressiveness, pencak silat

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Awan Hariono, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing TAS beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan Atlet Pencak Silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIKK angkatan 2018 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta,..... Juli 2024  
Penulis,



Nurbiyan Viktor Hidayat  
NIM 18602241068

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Psikologi Olahraga .....	10
2. Hakikat Kontrol Diri .....	12
3. Hakikat Agresivitas.....	19
4. Hakikat Pencak Silat .....	28
5. Profil Perguruan Persinas Asad Surakarta .....	37
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	39
C. Kerangka Berpikir .....	43
D. Hipotesis Penelitian.....	45
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
D. Definisi Operasional Variabel.....	47
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	48
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	52
G. Teknik Analisis Data.....	53
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas.....	57
2. Hasil Analisis Deskriptif .....	59
3. Hasil Uji Prasyarat .....	62

4. Hasil Uji Hipotesis .....	64
B. Pembahasan .....	65
C. Keterbatasan Penelitian .....	70
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	72
B. Implikasi .....	72
C. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	75
<b>LAMPIRAN .....</b>	80

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.	Kerangka Berpikir.....
Gambar 2.	Desain Penelitian.....
Gambar 3.	Histogram Kontrol Diri (X) .....
Gambar 4.	Histogram Agresivitas (Y) .....

## **DAFTAR TABEL**

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket.....	50
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri .....	50
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Agresivitas.....	51
Tabel 4. Norma Kategori Penilaian .....	53
Tabel 5. Hasil Validitas Instrumen.....	58
Tabel 6. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen .....	58
Tabel 7. Deskriptif Statistik Kontrol Diri (X) .....	59
Tabel 8. Norma Penilaian Kontrol Diri (X) .....	60
Tabel 9. Deskriptif Statistik Agresivitas (Y).....	61
Tabel 10. Norma Penilaian Agresivitas (Y) .....	61
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas .....	63
Tabel 12. Hasil Uji Linieritas .....	63
Tabel 13. Hasil Analisis Uji Hipotesis .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.	Lembar Bimbingan Skripsi .....
Lampiran 2.	Surat Keterangan Validasi .....
Lampiran 3.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....
Lampiran 4.	Surat Keterangan Penelitian.....
Lampiran 5.	Instrumen Uji Coba.....
Lampiran 6.	Data Uji Coba.....
Lampiran 7.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....
Lampiran 8.	Tabel r .....
Lampiran 9.	Instrumen Penelitian.....
Lampiran 10.	Data Penelitian .....
Lampiran 11.	Deskriptif Statistik .....
Lampiran 12.	Menghitung Norma Penilaian (PAP) .....
Lampiran 13.	Uji Normalitas .....
Lampiran 14.	Uji Linieritas .....
Lampiran 15.	Uji Hipotesis .....

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Upaya atlet untuk memperoleh prestasi yang tinggi banyak faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor indogen dan faktor eksogen. Faktor indogen atau faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, meliputi kesehatan fisik dan mental, bentuk tubuh serta proporsi tubuh selaras dengan olahraga yang diikuti, penguasaan teknik, penguasaan taktik, memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, memiliki kematangan juara yang mantap. Faktor berikutnya adalah faktor eksogen yaitu faktor yang berasal dari luar. Faktor eksogen meliputi, p. pelatih, sarana dan prasarana, organisasi, lingkungan, dan sebagainya (Agus & Fahrizqi, 2020, p. 164).

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 pasal 20 ayat 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional terdapat pola pembinaan olahraga di Indonesia tergambar dalam bangunan sistem keolahragaan nasional yang mengatakan bahwa pembinaan prestasi olahraga seharusnya dilakukan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan dalam. Beberapa studi telah membuktikan betapa pentingnya peranan psikologis untuk meningkatkan kemampuan atlet saat menghadapi pertandingan. Perubahan psikologis saat menghadapi pertandingan yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima tekanan, tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental, sehingga mampu mengatasi tantangan yang berat (Kliwon & Sarwanto, 2019, p. 177).

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri asli Indonesia. Pencak silat adalah suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan jiwa dan kelangsungan hidup (Sampurna & Mahmud, 2020, p. 2). Individu yang mengikuti olahraga dilatih berbagai teknik beladiri seperti kuda-kuda, pola langkah, belaan atau tangkisan, hindaran, berbagai teknik serangan, dan tangkapan ataupun bantingan yang dimana tujuannya mengasah kemampuan beladiri untuk melindungi diri dari situasi yang membahayakan atau mengancam keselamatan.

Pencak silat pada hakikatnya merupakan substansi dan sarana pendidikan mental spiritual untuk membentuk manusia yang dapat mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur (Ananzar & Mistar, 2022, p. 10), namun pada kenyataannya unsur beladiri yang ada dalam Pencak Silat rawan untuk disalahgunakan. Beragam teknik yang telah dikuasai dapat digunakan untuk melakukan tindakan agresif kepada individu lain. Pendapat Akbar & Rizki (2021, p. 2) bahwa pada cabang pencak silat lebih dominan untuk aspek fisiologis. Pada aspek mental emosional untuk kategori tanding yang dominan adalah percaya diri, agresivitas, persepsi diri, dan kebutuhan berprestasi.

Seorang atlet pencak silat sendiri sebenarnya dididik untuk menjadi manusia yang memiliki budi pekerti luhur, menjadi pribadi yang jauh lebih baik dari sebelum mengikuti pencak silat dan sesudah menjadi anggota dari sebuah perguruan pencak silat. Sangat disayangkan apabila seorang anggota

pencak silat malah membuat keributan di lingkungan masyarakat. Meskipun tidak dapat dipungkiri lagi bahwa dalam pencak silat sangat erat hubungannya dengan tindak kekerasan atau agresif, dengan artian saat berlatih atau saat pertandingan memang membutuhkan sikap agresif untuk menunjukkan pertahanan dirinya. Akan tetapi, tindakan agresif seperti ini tidak sepatutnya digunakan di luar kegiatan pencak silat, karena akan banyak pihak yang dirugikan termasuk nama baik dari organisasi pencak silat itu sendiri dan kenyamanan, serta keamanan warga masyarakat.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 65) menyatakan agresivitas adalah suatu tindakan yang diarahkan menuju tujuan merugikan atau melukai orang lain baik secara fisik atau psikis dalam pertandingan. Perilaku agresi dalam bentuk fisik atau psikis. Agresi dapat dilihat baik dan juga dapat dilihat sebagai hal buruk. Atket yang agresif sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, seperti dalam sepakbola tetapi sifat dan sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan, dan mengabaikan sportivitas. Menurut Myers (2012, p. 36) agresivitas dapat berbentuk verbal dan nonverbal atau fisik. Bentuk dari agresivitas verbal seperti mengumpat, mengejek, membentak, menghina, mencaci, mencerca, atau memaki. Agresivitas nonverbal berupa serangan fisik seperti memukul, menendang, menampar, menusuk, mencubit dan menjambak. Bentuk-bentuk dari agresivitas nonverbal terdapat dalam teknik-teknik beladiri pada olahraga beladiri Pencak Silat.

Secara teoritik agresi merupakan perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikis. Perilaku agresif (kekerasan) memang tidak bisa dihilangkan begitu saja dari kehidupan ini karena sudah menjadi salah satu fitrah manusia dan dapat berkembang karena adanya stimulus, baik melalui pengkondisian maupun *modelling* sebagai stimulusnya (Amaliasari & Zulfiana, 2019, p. 308). Agresifitas merupakan bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun mental.

Agresivitas dapat terbentuk melalui proses belajar yaitu imitasi dan penguatan (*reinforcement*) (Laksana & Syafiq, 2021, p. 153). Remaja yang mengikuti olahraga beladiri Pencak Silat terbiasa melihat bagaimana orang lain dengan cara saling bertarung satu sama lain baik dalam sesi latihan maupun dalam kejuaraan. Perilaku agresivitas dapat terbentuk dengan cara mengamati perilaku agresif pada pertarungan dalam sesi latihan maupun pada kejuaraan.

Salah satu faktor yang bisa dikendalikan untuk mengurangi kemungkinan kekerasan adalah secara teknis, yaitu peningkatan pengendalian. Padahal atlet pencak silat juga digembleng mental dan rohaninya, namun masih belum bisa untuk mengontrol emosinya. Pengendalian diri yang teratur dapat menghasilkan regulasi diri yang baik, sehingga lebih mampu untuk memunculkan perilaku yang dianggap sesuai. *Self control* (kontrol diri) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif

(Rizal, 2018, p. 45). Kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri sebagai cara individu untuk mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Zulfah, 2021, p. 28).

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terjadi di lingkungan tempat tinggalnya (Sarbudin, dkk., 2022, p. 31). Kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Hasil penelitian Laksana & Syafiq (2021) berjudul “Perilaku agresi pada anggota organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate” menunjukkan bahwa penyebab partisipan melakukan tindakan agresi karena faktor situasional seperti adanya provokasi langsung, adanya stimulus berupa verbal dan non verbal yang menimbulkan respon negatif, pengaruh alkohol, pengukuhan positif dari lingkungan sekitar seperti ajakan untuk melakukan tindakan agresi dan faktor usia yaitu partisipan saat melakukan tindakan agresi masih berusia remaja. Selain itu, partisipan dalam melakukan tindakan agresi juga didasari karena upaya untuk melakukan perlakuan dan balas dendam.

Individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak *impulsive*, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustasi. Individu dalam karakteristik ini lebih mungkin terlibat dalam hal kriminal dan perbuatan menyimpang daripada yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Dari pemaparan di atas dapat diambil benang merah bahwa dunia persilatan memang kental sekali dengan tindak agresif karena memang norma yang berlaku seperti itu adanya. Tetapi tidak hanya secara fisik atau pencaknya saja yang dilatih akan tetapi dari segi mental, kerohanian, dan upanya untuk bisa mengontrol emosi juga ada dalam pencak silat.

Seperti saat peneliti melakukan observasi awal pada bulan Oktober 2022 di Perguruan Persinas Asad Surakarta, pelatih pencak silat juga memberikan petuah-petuahnya mengenai bagaimana seorang pendekar silat itu sebenarnya, tidak hanya secara fisik saja unggul, tetapi dalam mengontrol amarah dan emosi juga harus bisa. Apabila tidak mengenai prinsip, anggota silat juga diminta tidak terlalu mudah terprovokasi jika ada yang memancing amarah. Saat bertanding atlet berperilaku emosional, mudah cemas, kurang dapat mengontrol dengan baik emosinya, selalu terburu-buru dalam bertindak dan tidak adanya kestabilan emosi dalam bertanding.

Kecenderungan yang terjadi, seorang atlet akan menjadi lebih sensitif dan mudah terpancing emosinya untuk membala ketika wajahnya sudah dipukul oleh lawannya. Emosi negatif juga dapat muncul apabila seorang atlet sudah tertinggal nilainya sejak awal pertandingan, apalagi jika atlet tersebut

merasa bahwa serangan-serangan yang dilakukannya dianggap tidak masuk oleh wasit, sehingga tidak memberikan tambahan pada nilainya. Emosi negatif yang muncul pada seorang atlet ketika bertanding dapat mempengaruhi gerakan dan serangannya. Emosi dianggap mempengaruhi faktor kontrol diri pada diri atlet.

Atlet diharapkan dapat mengontrol emosi dan perilaku agar tidak melakukan pelanggaran saat sedang bertanding, karena hal tersebut dapat memberikan kerugian yang besar untuk diri sendiri. Pelatih juga menyatakan bahwa kontrol diri atlet masih kurang baik, atlet kurang mampu berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak. Atlet kurang bisa mengambil keputusan dengan baik. Perilaku saling mengejek antar atlet juga masih sering terlihat, bahkan akibatnya sering terjadi pertengkaran antar atlet. Paparan di atas tentunya menarik untuk dikaji dan diteliti lebih dalam, oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi dari permasalahan tersebut yaitu:

1. Saat bertanding atlet berperilaku emosional, mudah cemas, kurang dapat mengontrol dengan baik emosinya.
2. Kontrol diri atlet Perguruan Persinas Asad Surakarta masih kurang baik.
3. Atlet kurang mampu berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak.

4. Perilaku saling mengejek antar atlet juga masih sering terlihat.
5. Hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta belum diketahui.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas jelas bahwa permasalahan yang terkait sangat luas, karena banyaknya masalah yang terkait dengan kecemasan menghadapi pertandingan, maka peneliti akan memfokuskan pada masalah yang berkaitan dengan hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian sesuai dengan permasalahan yang ada, untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis sebagai berikut:

1. Secara teoritis

- a. Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan Psikologi, sekaligus bisa dijadikan sebagai acuan tambahan untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi atlet yang membutuhkan cara untuk mengatasi agresivitas yang baik dan benar.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet yang membutuhkan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Psikologi Olahraga**

Secara garis besar psikologi dapat dikaji dalam beberapa bidang kajian ilmu, salah satunya adalah psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah suatu kajian ilmu yang dinilai dapat menjadi faktor kunci dan dapat mempengaruhi performa bertanding suatu atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017, p. 2). Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 4) menyatakan bahwa psikologi merupakan bagian dari ilmu fisiologi. Psikologi merupakan penentu utama performa dalam olahraga. Psikologi diartikan sebagai sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Nurwansyah & Sepdanius, 2021, p. 372). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan.

Psikologi olahraga melibatkan studi ilmiah tentang faktor-faktor psikologis yang terkait dengan partisipasi dan kinerja dalam olahraga dan jenis aktivitas fisik lainnya. Psikologi olahraga tertarik pada dua bidang utama, p. (a) membantu atlet menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk mencapai kesehatan mental yang optimal dan meningkatkan kinerja (peningkatan kinerja) dan (b) memahami bagaimana partisipasi dalam

olahraga, latihan dan aktivitas fisik mempengaruhi dan perkembangan psikologis individu, kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hidup (Permana & Praetyo, 2021, p. 32).

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 12) menyatakan bahwa psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Contohnya; (1) pengaruh pakaian renang terhadap kenyamanan seorang olahragawan renang, atau kostum senam yang menentukan perasaan nyaman atau tidak nyaman bagi seorang olahragawan senam saat sedang bertanding, dan (2) penelitian mengenai usia yang tepat bagi seorang anak untuk mulai dilatih menjadi olahragawan bulutangkis yang andal.

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 12) menyatakan kegiatan dalam psikologi olahraga antara lain: (1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, dan (2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikis. Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku atau penonton.

Banyak manfaat dan peran yang terkandung dalam psikologi olahraga. Adapun manfaat psikologi olahraga menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 13) antara lain:

- a. memahami gejala-gejala psikologik yang muncul pada olahragawan seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain,

- b. mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologik yang dianggap dapat memengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi olahragawan,
- c. pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologik tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina olahragawan,
- d. untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan olahragawan, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan
- e. untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan perbandingan serta kemungkinan menerapkannya dalam latihan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek/ciri kepribadian yang positif pula. Psikologi olahraga mempunyai manfaat dan peran yang besar terhadap prestasi olahraga. Oleh karena itu, apabila psikologi olahraga dapat dipelajari dengan baik oleh pelatih, maka dapat diterapkan dalam proses latihan ataupun pertandingan dengan harapan mendapat prestasi yang maksimal.

## **2. Hakikat Kontrol Diri**

### **a. Pengertian Kontrol Diri**

*Self control* (kontrol diri) merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Rizal, 2018, p. 45). Kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik,

psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri sebagai cara individu untuk mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Zulfah, 2021, p. 28).

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terjadi di lingkungan tempat tinggalnya (Sarbudin, dkk., 2022, p. 31). Para ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek-efek yang negatif dari stresor-stresor lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi intervensi yang bersifat pencegahan (Zahri & Savira, 2016, p. 2). Kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya (Fachrurrozi & Ibrahim, 2018, p. 2).

Ahmad (2022, p. 3) menyatakan kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal yang merugikan, yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang (Pratidina & Marheni, 2019, p. 58).

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja. Namun kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai

untuk dirinya. Dia akan sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat. Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan keimbangan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berfikir. Maksud dari pengendalian tingkah laku disini ialah melakukan berbagai pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak agar sesuai atau nyaman dengan orang lain.

### **b. Jenis dan Aspek Kontrol Diri**

Ghufron & Risnawita (2016, p. 29) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*Behavior control*), kontrol kognitif (*Cognitive control*) dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

#### **1) Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)**

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang

mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal, kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

2) Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif.

### 3) Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya, kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control, under control, dan appropriate control*. *Over Control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Appropriate Control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Lebih lanjut Ghufron & Risnawita (2016, p. 30) menjelaskan ada tiga jenis dari kontrol diri, yaitu: (1) *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu tersebut banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus. (2) *Under control* merupakan kecenderungan individu untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. (3) *Appropriate control* merupakan pengendalian individu dalam upaya pengendalian impuls secara tepat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan seorang individu untuk memproses informasi atau stimulus yang diperoleh agar bisa menekan perilaku impulsifnya, dengan cara mengontrol kognitif yang ditunjukkan dengan, dapat berfikir secara positif, jernih, dan objektif meskipun dalam keadaan emosi atau marah, berfikir terlebih dahulu sebelum berbicara ataupun bertindak. Kontrol perilaku (*behavior*) yang ditunjukkan dengan cara bahwa individu tidak mudah dendam dengan orang lain, melampiaskan amarah dan kekecewaan pada hal yang lebih positif (menulis, tidur, makan, jalan-jalan, mendengarkan musik) atau diam. Pengambilan keputusan ditandai dengan tidak mudah dilema saat dihadapkan pada sebuah permasalahan dan pilihan, cenderung untuk lebih memilih mengambil keputusannya sendiri daripada berdiskusi dengan orang lain.

### **c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ghufron & Risnawita (2016, p. 32) secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari:

#### **1) Faktor internal**

Faktor internal dari kontrol diri yaitu kontrol diri berkembang secara unik pada masing-masing individu. Dalam hal ini ada tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu:

pertama, hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi. Kedua, faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Usia seseorang mempengaruhi kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia seseorang, maka kemampuan mengontrol diri akan meningkat. Ketiga, kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu kemampuan untuk menahan diri dari luapan emosi.

## 2) Faktor eksternal

Faktor eksternal diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

### **3. Hakikat Agresivitas**

#### **a. Definisi Agresivitas**

Dewasa ini sering dijumpai suatu tindakan-tindakan yang kurang terpuji dari berbagai kalangan olahraga. Agresivitas adalah perilaku yang memiliki maksud untuk menyakiti seseorang baik secara fisik atau verbal. Agresivitas adalah sebuah perilaku yang

berhubungan, dari mengamuk hingga melakukan tindakan kejahatan, termasuk marah, permusuhan, gampang marah dan impulsif. Agresivitas merupakan perilaku yang memiliki maksud dapat merugikan atau melukai orang lain. Agresivitas akan memunculkan perilaku antisosial, yang menyebabkan kerugian secara fisik atau mental, kerusakan barang atau hilang dan kemungkinan bisa menjurus ke arah yang kriminal dengan melanggar hukum (Annisavity, 2017, p. 3).

Agresivitas diartikan sebagai sebuah serangan, tindakan yang merugikan, aktivitas yang tidak sopan, permusuhan atau sikap mental yang dapat merusak. Agresivitas adalah perilaku yang menimbulkan kerugian, kerusakan atau mengalahkan orang lain. Agresivitas memberikan stimulus aversif dari satu orang ke yang lainnya, dengan maksud melukai dan berekspektasi setelah melukai membuat orang lain termotivasi untuk lolos atau menghindari stimulus (Malau, dkk., 2022, p. 264).

Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 65) menyatakan agresivitas adalah suatu tindakan yang diarahkan menuju tujuan merugikan atau melukai orang lain baik secara fisik atau psikis dalam pertandingan. Perilaku agresi dalam bentuk fisik atau psikis. Agresi dapat dilihat baik dan juga dapat dilihat sebagai hal buruk. Pemain-pemain agresif sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, seperti dalam sepakbola tetapi sifat dan sikap agresif

apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan, dan mengabaikan sportivitas. Biasanya agresi muncul terkait dengan amarah, benci, iri/cemburu, dendam, dan fanatisme. Kriteria agresi ada 4 yakni biasanya agresi berupa perilaku, melibatkan kerugian/cedera, sasaran adalah orang lain, dan mempunyai maksud tertentu.

Agresivitas yaitu perilaku diarahkan pada orang lain yang dilakukan saat itu dengan maksud untuk melukai. Sebagai tambahan pelaku mempercayai kalau perlakunya akan melukai target dan si target menjadi termotivasi untuk menghindari perilaku tersebut. Agresi merupakan tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek-objek (Putri, 2019, p. 28). Pendapat Ferdiansa & Neviyarni (2020, p. 8) agresi adalah tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek. Agresi secara fisik meliputi kekerasan yang dilakukan secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang dan lain sebagainya. Selain itu agresi secara verbal adalah penggunaan kata-kata kasar seperti bodoh.

Perilaku agresi adalah suatu perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu-individu atau objek-objek yang menjadi sasaran perilaku tersebut baik (secara fisik atau verbal) dan langsung atau tidak langsung (Handoko & Ali, 2021, p. 34). Menurut Atkinson (2008), perilaku agresi adalah perilaku yang

dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak harta benda.

Agresi adalah suatu reaksi terhadap frustrasi atau ketidakmampuan memuaskan kebutuhan-kebutuhan psikologis dasar dan bukan naluri. Secara umum para ahli yang menulis mengenai masalah agresi yang berorientasi penelitian mengartikan agresi sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa agresivitas adalah perilaku yang memiliki maksud untuk melukai dan menyakiti orang lain, baik secara fisik atau verbal sehingga menyebabkan kerugian dan kerusakan, bahkan dapat memunculkan perilaku antisosial.

### **b. Bentuk-bentuk Agresivitas**

Badriyah (2018, p. 14) mengklasifikasikan perilaku agresif terdiri dari perilaku agresif secara fisik atau verbal, secara aktif atau pasif, secara langsung maupun tidak langsung. Tiga klasifikasi tersebut masing-masing saling berinteraksi, sehingga menghasilkan 8 bentuk perilaku agresif, yaitu;

- 1) Agresivitas fisik aktif yang dilakukan secara langsung misalnya menusuk, memukul, mencubit.
- 2) Agresivitas fisik aktif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya menjebak untuk mencelakakan orang lain.
- 3) Agresivitas fisik pasif yang dilakukan secara langsung misalnya memberikan jalan untuk orang lain.
- 4) Agresivitas fisik pasif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya menolak melakukan sesuatu.
- 5) Agresivitas verbal aktif secara langsung misalnya mencaci maki orang lain menusuk, memukul.

- 6) Agresivitas verbal aktif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya menyebarkan gosip yang tidak benar kepada orang lain.
- 7) Agresivitas verbal pasif yang dilakukan secara langsung misalnya tidak mau berbicara pada orang lain.
- 8) Agresivitas verbal pasif fisik aktif yang dilakukan secara tidak langsung misalnya diam saja meskipun tidak setuju.

Buss & Perry (1992, p. 452) mengelompokkan agresivitas ke dalam empat bentuk agresi, yaitu:

1) Agresi fisik

Merupakan komponen perilaku motorik, seperti melukai dan menyakiti orang secara fisik. Contohnya, terjadinya perkelahian antar pelajar yang mengakibatkan beberapa orang terluka parah.

2) Agresi verbal

Merupakan komponen motorik, seperti melukai dan menyakiti orang lain dengan menggunakan verbal/perkataan. Misalnya seperti mencaci maki, berkata kasar, berdebat, menunjukkan ketidaksukaan atau ketidaksetujuan, menyebarkan gosip, dan lain-lain. Contohnya, beberapa siswa yang saling mengejek satu sama lainnya dengan ejekan yang menyakitkan.

3) Agresi marah

Merupakan emosi atau afektif, seperti munculnya kesiapan psikologis untuk bertindak agresif. Misalnya kesal, hilang kesabaran dan tidak mampu mengontrol rasa marah. Contohnya, seseorang akan kesal kalau dituduh melakukan kejahatan yang tidak pernah dilakukannya.

#### 4) Sikap permusuhan

Meliputi komponen kognitif, seperti benci dan curiga pada orang lain, iri hati dan merasa tidak adil dalam kehidupan. Contohnya, seseorang sering merasa curiga terhadap orang lain, yang dikiranya menaruh dendam pada dirinya, padahal orang lain tersebut tidak dendam terhadapnya.

Selanjutnya Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 68) menjelaskan macam-macam agresivitas, yaitu:

##### 1) *Hostile aggression*

*Hostile aggression* adalah tindakan agresif yang disertai permusuhan dan dilakukan dengan perasaan marah dan bermaksud melukai/mencederaidan menyakiti orang lain atau lawan bertanding, contoh fisik pemain sepakbola yang men-tackle lawannya dengan sengaja, contoh psikis pemain mengucapkan kalimat/kata kotor kepada lawannya. Meskipun banyak atlet dan pelatih masih percaya bahwa agresi di lapangan mengarah pada kinerja yang lebih baik, penelitian tidak mendukung kepercayaan ini. Sebab, *hostile aggression* dapat menciptakan kemarahan dan arousal yang mengganggu perhatian dan performa/penampilan (Gill, et al., 2017, p. 228).

##### 2) *Instrumental aggression*

*Instrumental aggression* adalah perilaku agresif yang dijadikan sebagai alat untuk memenangkan pertandingan tanpa bermaksud

melukai orang lain atau teman bertanding dan tidak melanggar peraturan pertandingan yang bertujuan untuk memperoleh kemenangan, uang, dan *prestise*. Contoh fisiknya pemain bola basket yang melakukan *pivot* dan sikunya mengenai lawan yang mencoba merebut bola, contoh psikisnya mengganggu pemain yang melakukan *free throw* dengan kalimat “*no point*.”

Kebanyakan agresivitas dalam olahraga adalah *instrumental aggression*, berikut contoh lainnya: (1) Pada olahraga gulat, meremas bagian tulang rusuk lawan untuk menciptakan ketidaknyamanan dan menjatuhkannya, dan (2) seorang pelatih basket yang memanggil atau meminta *time out* ketika lawan pada daerah yang menguntungkan, hal ini dilakukan sebagai upaya yang menyebabkan ketidaknyamanan psikologis (kecemasan tim yang tinggi) dan kinerja yang buruk. Intinya, perbedaan antara *hostile aggression* dan *instrumental aggression* adalah terletak pada peraturan. *Hostile aggression* merupakan tindakan menyakiti lawan secara fisik atau psikis yang melanggar peraturan, sedangkan *instrumental aggression* menyakiti lawan secara fisik dan psikis tetapi masih dalam batas-batas kewajaran dan tidak melanggar baik peraturan permainan maupun pertandingan (Tangkudung & Mylsidayu, 2017, p. 68). Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk dari perilaku agresif itu diklasifikasikan menjadi empat yaitu: 1) agresi fisik, 2) agresi verbal, 3) agresi marah, dan 4) sikap permusuhan.

### **c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif**

Menurut Taylor, et al., (2009, p. 27) munculnya perilaku agresif berkaitan erat dengan rasa marah yang terjadi dalam diri seseorang. Rasa marah dapat muncul dengan sebab-sebab sebagai berikut:

- 1) Adanya serangan dari orang lain. Misalnya ketika tiba-tiba seseorang menyerang dan mengejek dengan perkataan yang menyakitkan. Hal ini dapat secara refleks menimbulkan sikap agresi terhadap lawan.
- 2) Terjadinya frustrasi dalam diri seseorang. Frustrasi adalah gangguan atau kegagalan dalam mencapai tujuan. Salah satu prinsip dalam psikologi, orang yang mengalami frustrasi akan cenderung membangkitkan perasaan agresifnya. Keadaan tersebut bisa saja terjadi karena manusia tidak mampu menahan suatu penderitaan yang menimpa dirinya.
- 3) Ekspektasi pembalasan atau motivasi untuk balas dendam. Intinya jika seseorang yang marah mampu untuk melakukan balas dendam, maka rasa kemarahan itu akan semakin besar dan kemungkinan untuk melakukan agresi juga bertambah besar. Kemarahan itu disebabkan karena kontrol keputusan yang rendah, sehingga seseorang gagal menafsirkan peristiwa dan tidak mampu memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

- 4) Kompetensi. Agresi yang tidak berkaitan dengan keadaan emosional, tetapi mungkin muncul secara tidak sengaja dari situasi yang melahirkan suatu kompetensi. Secara khusus merujuk pada situasi kompetitif yang sering memicu pola kemarahan, pembantahan dan agresi yang tidak jarang bersifat destruktif.

Dayakisni & Hudainah (2018, p. 29) menjelaskan faktor-faktor mengenai agresivitas, diantaranya adalah:

- 1) Provokasi bisa mencetuskan agresi karena provokasi itu oleh pelaku agresi dilihat sebagai ancaman yang harus dihadapi dengan respon agresif untuk meniadakan bahaya yang diisyaratkan oleh ancaman itu.
- 2) Deindividuasi mengarahkan seseorang pada keleluasaan dalam melaksanakan tingkah laku agresi, sehingga agresi yang dilakukan lebih intens. Khususnya efek dari penggunaan teknik-teknik dan senjata modern yang membuat tindakan agresi sebagai tindakan non-emosional sehingga agresi yang dilakukannya lebih intens.
- 3) Kekuasaan dan kepatuhan. Peranan kekuasaan sebagai pengarah kemunculan agresi tidak dapat dipisahkan dari salah satu aspek penunjang kekuasaan itu, yakni kepatuhan. Bahkan kepatuhan itu sendiri diduga memiliki pengaruh yang kuat terhadap kecenderungan dan pengaruh agresi yang kuat.
- 4) Pengaruh obat-obatan terlarang (*Drug Effect*). Banyak terjadinya perilaku agresi dikaitkan pada mereka yang mengkonsumsi

alkohol. Menurut penelitian Phill dan Ross mengkonsumsi alkohol dalam dosis yang tinggi meningkatkan kemungkinan respon agresi ketika seseorang diprovokasi.

Dari teori-teori yang sudah dijelaskan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa agresivitas bisa tampak secara nyata dan langsung, tindakan kekerasan atau perilaku agresif itu bisa dilakukan secara fisik (memukul, mencubit, menendang, membakar, merusak, membunuh) dan verbal (mengejek, mencela, mengumpat, membentak, membicarakan keburukan orang lain) dengan tujuan untuk menyakiti atau merugikan orang lain, atau merusak obyek lain.

#### **4. Hakikat Pencak Silat**

##### **a. Pengertian Pencak Silat**

Pencak silat merupakan olahraga yang cukup populer di Indonesia. Pencak silat berarti “permainan (keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”. Ditinjau dari segi harfiyahnya, pencak silat berasal dari kata pencak dan silat. Pencak berarti: gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat berarti: gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri/kesejahteraan dan untuk menghindarkan diri dari bahaya (Hausal, dkk., 2018, p. 58).

Seiring berjalannya waktu, semakin banyak para ahli yang mendefinisikan pencak dan silat hingga akhirnya definisi pencak dan silat terebut dijadikan satu. Penggunaan kata/istilah pencak silat baru digunakan setelah seminar pencak silat di Tugu (Kedu) tahun 1973. Hal ini diakukan karena menurut para tokoh pendiri IPSI memiliki makna yang sama, selain itu juga untuk mempersatukan perguruan pencak dan perguruan silat yang ada saat itu (Pratama & Trilaksana, 2018, p. 109).

Salah satu olahraga yang mencirikhaskan Negara Indonesia adalah olahraga beladiri pencak silat. Walaupun di Negara lain juga memiliki olahraga beladiri masing-masing, akan tetapi beladiri pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri asli Indonesia yang berasal dari tanah melayu dan dipercaya sudah ada sejak zaman pra sejarah. Hal itu dikarenakan dengan silat inilah bisa mempertahankan hidup dikerasnya kehidupan rimba (Saputro & Siswantoyo, 2018, p. 2). Secara historis, pencak silat merupakan sebuah keterampilan beladiri yang difungsikan sesuai dengan kebutuhan pelakunya dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang berasal dari alam, binatang, dan manusia. Hal ini menjadi indikasi mengapa jurus-jurus dalam pencak silat sering menirukan gerakan binatang (jurus harimau terbang, ular mematuk, monyet) (Ediyono & Widodo, 2019, p. 3).

Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejak berabad-abad yang lalu. Dengan

berbagai situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat hadir sebagai budaya dan metode membela diri dan menjadi kearifan lokal bagi pengusung budaya tersebut. Berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri (pencak silat) ialah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura (Ediyono & Widodo, 2019, p. 3).

Hartati, dkk., (2019, p. 2) menyatakan Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat pencak silat merupakan warisan budaya yang telah diakui. Pencak silat adalah suatu budaya nenek moyang bangsa indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaanya. Pencak silat merupakan sistem pembelaan diri yang memiliki gerakan-gerakan yang unit melibatkan semua komponen tubuh manusia.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri dan merupakan budaya asli Indonesia. Pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat adalah olahraga yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik dasar tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan regu. Perkembangan bela diri pencak silat

di Indonesia sudah sangat berkembang pesat, penyebaran pencak silat sudah mencakup seluruh daerah (Jusuf, dkk., 2020, p. 1).

Nugroho (2020, p. 68) menyatakan Pencak silat terdiri atas empat aspek dalam pelajarannya, aspek tersebut antara lain meliputi, p. (1) aspek mental spiritual, (2) aspek beladiri, (3) aspek seni, dan (4) aspek olahraga. Keempat aspek mempunyai teknik, taktik dalam unsur pembelaan dan serangan yang berbeda. Teknik pencak silat dalam pertandingan sangat banyak, namun demikian teknik yang tepat pada pertandingan sangat berbeda dengan teknik-teknik beladiri dikarenakan pada pertandingan pencak silat harus sesuai dengan pertaturan pertandingan pencak silat yang berlaku.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat adalah sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia dan merupakan sistem bela diri yang mempunyai empat nilai, yaitu: etis, teknis, estetis, dan atletis.

### **b. Teknik Dasar Pencak Silat**

Menurut Ediyono & Widodo (2019, p. 17) teknik adalah sistem atau cara melakukan suatu gerakan atau tidak melakukan apa-apa dalam pencak silat. Diam, atau tidak melakukan apa-apa juga merupakan suatu teknik, contohnya adalah sikap tenang dengan memandang tajam ke arah lawan. Ada ratusan bahkan ribuan teknik dalam pencak silat yang mencakup beragam gaya dan bentuk. Contoh: teknik memukul, pukulan lurus ke depan bisa dilakukan dengan tangan

terkepal atau jari terbuka, menggunakan buku jari tangan, dan sebaginya yang disesuaikan dengan tujuan/sasaran dan kondisi lawan. Teknik memukul tidak selalu ke depan, bisa menyamping/diagonal, ke atas, vertikal, atau mengayun dari atas ke bawah dan dari kiri ke kanan atau sebaliknya. Masing-masing aliran/perguruan mempunyai teknik sendiri dan kemungkinan kesamaan dengan pencak silat lainnya.

Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

1) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri (Kriswanto, 2015, p.43). Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kudakuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring* (Lubis & Wardoyo, 2016, p.18).

2) Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif (Ediyono & Widodo, 2019, p. 1). Pengertian lain dari sikap pasang

adalah sikap taktik untuk menhadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut (Lubis & Wardoyo, 2016, p. 20).

### 3) Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan (Lubis & Wardoyo, 2016, p.24). Pendapat menurut Ediyono & Widodo (2019, p. 2) yang menyebutkan bahwa gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan belaan.

### 4) Belaan

Belaan adalah upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Menurut Lubis & Wardoyo (2016, p.37) tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk mengagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Sedangkan hindaran adalah suatu teknik mengagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang).

### 5) Serangan

Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaan yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai balaan atau pertahanan aktif (Ediyono & Widodo, 2019, p. 3). Menurut Lubis & Wardoyo (2016, p. 28), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti:pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkar, tabasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki, terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping, dan lain-lain), sapuan, dan dengkulan.

### 6) Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan akan dilanjutkan dengan gerakan lain (Lubis & Wardoyo, 2016, p.43). Tangkapan adalah belaan dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan (Kriswanto, 2015, p. 96).

## 7) Jatuh

Jatuh adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan (Kriswanto, 2015, p. 104). Jatuh langsung yaitu menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, sirkel, dan guntingan. Jatuh tak langsung yaitu jatuh dari proses tangkapan yang dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.

Menurut Lubis & Wardoyo (2016, p. 18-43) ada beberapa keterampilan dalam pencak silat, antara lain:(1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) belaan, (5) hindaran, (6) serangan. Berdasarkan peraturan terbaru yaitu Munas IPSI XVI tahun 2016 pesilat tidak bisa menggunakan teknik perguruannya masing masing. Beberapa perubahan cukup menonjol dalam peraturan pertandingan pencak silat dalam munas IPSI XVI tahun 2016 antara lain:

### 1) Prosedur penimbangan

Penimbangan akan dilakukan pada pagi hari pertandingan, sebelum dimulainya pertandingan pertama, hanya untuk mereka yang dijadwalkan bertanding pada hari yang sama. Selama penimbangan, atlet tetap harus mengenakan seragam pencak silat standar tanpa sabuk, pelindung kemaluan atau pelindung lainnya. Namun jika atlet kelebihan berat badan, ia akan diberikan pilihan

untuk telanjang, handuk akan disediakan serta ruang terpisah akan disediakan untuk melakukan penimbangan untuk atlet.

2) Semua serangan diperbolehkan

Dalam peraturan terbaru semua serangan yang mengarah ke *body protector* dilegalkan. Serangan seperti sikutan, dengkulan, tarikan, bantingan pinggul, serangan melompat semua diperbolehkan bahkan serangan ke area belakang. Namun beberapa serangan juga tidak diperbolehkan seperti menyerang kepala, kuncian, bantingan kebelakang / suplex, tarik sikut, tarik dengkul, menarik leher dan menginjak lawan.

3) Guntingan boleh diserang

Dalam peraturan sebelumnya yang suka memanfaatkan guntingan untuk mengulur waktu pertandingan kini tidak bisa lagi bersantai, karena guntingan sekarang boleh diserang. Guntingan boleh diserang dengan tendangan maupun pukulan, tapi tidak boleh menginjak. Selain itu, pesilat yang menggunting juga boleh menangkap serangan tersebut dan menjatuhkan serta mendapatkan poin.

4) Serangan bawah bisa dua kali

Guntingan, sapuan depan atau belakang dapat dilakukan dua kali dan dikombinasikan masing masing. Contohnya jika gagal melakukan sapuan boleh dilanjutkan dengan guntingan.

5) Poin serangan

Tidak ada lagi poin satu yang ada hanya 2, 3 dan 4. Untuk serangan tangan seperti pukulan dan sikutan bernilai 2, serangan kaki seperti tendangan bernilai 3 dan jatuhannya bernilai 4.

6) Guntingan bisa sambil menarik

Ketika melakukan guntingan pesilat dapat sambil menarik lawan, baik itu *body protector*, tangan, baju, kaki semua diperbolehkan untuk membantu proses guntingannya.

7) Penilaian juri menggunakan *digital scoring*

Juri yang menilai 3 orang, jika dua juri memasukan nilai secara bersamaan selama 2 detik maka nilai akan masuk ke sistem digital dan jika hanya 1 juri yang memasukan maka tidak masuk ke sistem digital. Bila dalam pertandingan terjadi selisih angka hingga 20 poin maka pertandingan akan dihentikan dan menang WMP (Wasit menghentikan pertandingan).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik pencak silat di antaranya yaitu sikap, teknik menyerang, teknik menghindar, teknik menangkis, dan teknik melangkah. Semua teknik tersebut harus dikuasai dengan baik oleh seorang pesilat agar bisa berprestasi dengan baik.

## 5. Profil Perguruan Persinas Asad Surakarta

Berdasarkan surat keterangan No. 03/IPSI-SKA/II/2022, terdapat perguruan pencak silat yang aktif dan terdaftar dalam keanggotaan IPSI

Kota Surakarta, yaitu: 1) PSHT, 2) Tapak Suci, 3) PS Pagar Nusa, 4) Persinas ASAD, 5) Betako Merpati Putih, 6) ITK Indonesia, 7) Kelatnas Perisai Diri, 8) PS Walet Puti, 9) PS Angga Utama Yasa, 10) PS Waspada Mataram, 11) PS Hasta Manunggal, 12) IKSPI Kera Sakti, 13) PS Tapak Manunggal, 14) PS Tapak Siaga, 15) PS Cakrawisesa, 16) PRSH, 17) PS Satria Yudha, 18) SH Putih, 19) PSTD Bima Sakti, 20) PS Cempaka Putih, 21) Paseduluran Gladi Raga Bajra Ihatra, 22) PS Guntur Geni, 23) INSEBA, 24) PS Teratai Mas, 25) PSTD Pancasila, 26) PS Ki Ageng Pandan Alas, 27) PS Bengawan. Berbagai macam perguruan/organisasi tersebut telah masuk dalam keanggotaan umum maupun khusus IPSI Kota Surakarta.

Perguruan Pencak Silat Nasional Ampuh Selamat Aman Damai atau dapat disingkat Persinas ASAD, berdiri secara resmi pada tanggal 30 April 1993 yang berkedudukan di Jakarta, beralamat di jalan SPG VII Nomor 17, Kelurahan Lubang Buaya, Jakarta Timur. Berdasarkan AD/ART Persinas ASAD (2021) bahwa Persinas ASAD merupakan perguruan pencak silat asli Indonesia yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar dapat turut serta melestarikan budaya bangsa Indonesia, dan meningkatkan kepekaan naluriah bangsa Indonesia agar senantiasa menunjukkan perilaku menjunjung tinggi hak asasi manusia, berkepedulian sosial, serta menjaga lingkungan hidup dalam kehidupan yang harmonis yaitu kehidupan yang selaras, serasi dan seimbang dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa,

dan bernegara. Adapun motto untuk setiap kegiatannya, yaitu “profesional, sehat, budi pekerti luhur, perekat kesatuan dan persatuan bangsa”.

Berdasarkan hasil kejuaraan-kejuaraan yang pernah dilakukan, perguruan pencak silat nasional ASAD cukup banyak memperoleh torehan prestasi pada setiap *event-event* pertandingan yang dilakukan baik di bidang Nasional maupun Internasional. Terbukti banyak atlet persinas ASAD yang mengharumkan bangsa dan negara melalui prestasi-prestasi di bidang pencak silat. Prestasi yang diraih persinas ASAD secara Nasional diatas, berlainan jauh dengan yang berada di Persinas ASAD Kota Surakarta. Prestasi yang diraih pada pencak silat kategori seni tunggal selama ini kurang, baik di tingkat Kabupaten/Kota sampai dengan tingkat Nasional, bahkan cenderung ketinggalan dengan persinas ASAD yang berada di daerah lain.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Dongoran, dkk., (2021) berjudul “Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri PON Papua”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat psikologis kecemasan dan agresivitas atlet PON Provinsi Papua. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan survei untuk mengetahui tingkat psikologis Atlet PON Papua. Populasi penelitian adalah atlet cabang olahraga beladiri

Propinsi Papua yang dipersiapkan pada PON ke XX. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 93 atlet olahraga beladiri. Instrumen mengadopsi *Aggression Questionnaire* untuk mengukur tingkat agresivitas, diperoleh 29 item valid menggunakan taraf signifikan 5%, nilai  $r_{tabel} = 0.2441$  dan nilai Reabilitas 0.718. Sedangkan *The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2* dalam mengukur kecemasan, diperoleh 17 item valid dengan nilai  $r_{tabel} = 0,2039$  dan nilai Reabilitas 0.700. Analisis data menggunakan nilai perbandingan dari tingkatan psikologis dan dimensi yang disesuaikan dengan kriteria yang telah dirumuskan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pada tingkat sedang jumlah skor rerata 37.73 dengan frekuensi sebanyak 36 atlet dengan dimensi paling tinggi kecemasan kognitif. Begitupun pada tingkat agresivitas pada tingkat sedang dengan jumlah skor rerata 78.7 dengan dimensi paling tinggi agresi verbal.

2. Penelitian yang dilakukan Rosalinda & Satwika (2019) berjudul “Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK “X” Gresik”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK “X” Gresik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan sampel sebanyak 184 siswa kelas X SMK “X” Gresik. Instrumen yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala perilaku agresi verbal. Sementara teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil analisis data

menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,438 dengan taraf signifikan 0,00 ( $p=0,00$ ) yang menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK “X” Gresik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keeratan hubungan berada pada kategori sedang. Memiliki arah hubungan negatif, artinya apabila kontrol diri yang dimiliki tinggi maka perilaku agresi verbal siswa tersebut rendah, begitu sebaliknya. Hal ini sesuai dengan teori Krahe (2005) bahwa perilaku agresi dipengaruhi oleh faktor kepribadian, salah satunya adalah kontrol diri. Ketika dorongan untuk berbuat menyimpang sedang dalam puncaknya, kontrol diri dapat membantu individu dalam mereduksi agresi dengan melihat norma sosial yang berlaku.

3. Penelitian yang dilakukan Mahayana (2019) berjudul “Perbedaan Agresivitas Remaja yang Mengikuti Olahraga Beladiri Pencak Silat dan yang tidak mengikuti Olahraga Beladiri Pencak Silat ditinjau dari Efikasi Diri di Denpasar”. Pada masa remaja individu banyak mengalami perubahan secara kognitif, sosio-emosional dan hormonal sehingga memengaruhi perilaku individu. Salah satu fenomena yang patut diberikan perhatian adalah perilaku agresif dikalangan remaja. Agresivitas dapat berbentuk verbal atau nonverbal. Bentuk-bentuk agresivitas nonverbal terdapat dalam teknik beladiri dalam olahraga beladiri Pencak Silat, dan juga untuk menekan dan menyalurkan rasa frustrasi agar tidak menjadi sumber agresivitas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan agresivitas remaja yang mengikuti olahraga beladiri Pencak Silat dan

remaja yang tidak mengikuti olahraga beladiri Pencak Silat ditinjau dari efikasi diri. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik stratified sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah 226 remaja di Denpasar yang terdiri dari 95 remaja yang mengikuti olahraga beladiri Pencak Silat dan 131 remaja yang tidak mengikuti olahraga beladiri Pencak Silat. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala agresivitas dan skala efikasi diri. Hipotesis penelitian diuji dengan analisis kovarian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa keikutsertaan dalam olahraga beladiri Pencak Silat dan efikasi diri remaja memberikan kontribusi terhadap dorongan agresivitas pada diri remaja.

4. Penelitian yang dilakukan Agus & Fahrizqi (2020) berjudul “Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat Perguruan Satria Sejati”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. Metode yang digunakan penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Populasinya adalah atlet pencak silat perguruan satria sejati berjumlah 24 orang. Teknik sampling menggunakan teknik sampling jenuh, yaitu semua anggota sampel merupakan populasi. Instrumen penelitian menggunakan angket kepercayaan diri yang dijabarkan dengan faktor masing-masing. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasilnya pada atlet putra perolehan paling besar berada pada kategori “tinggi” yaitu dari 8 atlet putra sebesar 61,53% dan 9 atlet putri perolehan paling besar

yaitu di kategori “tinggi” sebesar 81,81%. Kategori sangat tinggi perolehan persentase nya lebih kecil dibandingkan kategori tinggi. Artinya berdasarkan data yang diperoleh dari angket untuk tingkat kepercayaan diri saat bertanding berada pada kategori tinggi untuk atlet putra maupun putri. Tidak sangat tinggi, maupun rendah ataupun sangat rendah. Maka dari itu kepercayaan diri atlet saat bertanding masih terbilang baik.

### **C. Kerangka Berpikir**

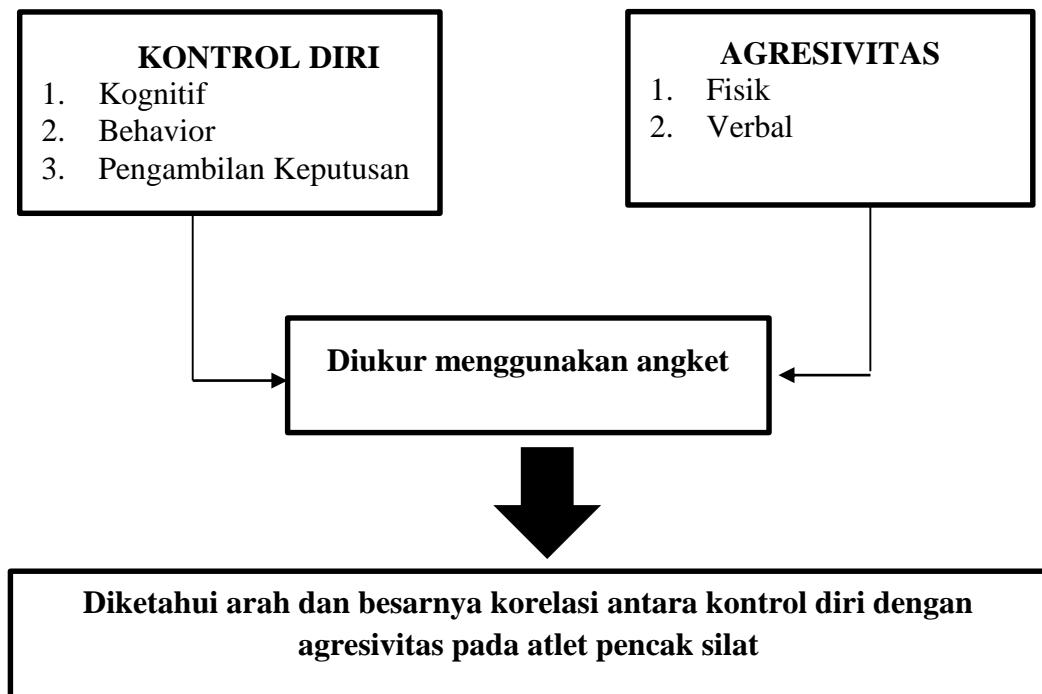
Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan olahraga. Salah satunya garesivitas. Agresivitas berkaitan dengan kurangnya kontrol diri terhadap emosi dalam diri individu. Emosi yang meledak-ledak biasanya diwujudkan dalam bentuk amarah. Amarah akan muncul bila ada serangan atau frustasi yang dialami dianggap sebagai akibat pengendalian internal dan pribadi orang lain. Hal ini dapat diminimalisasi dengan orientasi religius pada faktor kemampuan mengontrol diri. Dalam pencak silat diajarkan kerohanian, seperti mendalami dan mengaplikasikan ajaran masing-masing agama yang di anut, misalnya saja tidak pernah meninggalkan sholat, berdoa saat sebelum dan sesudah kegiatan (latihan rutin, bakti sosial, dan sebagainya), meditasi, agar para anggotanya tidak mudah frustasi dan terpancing emosi ketika marah. Dalam latihan pencak silat sendiri ini memang juga dilatih untuk bersikap agresif, seperti memukul, dan menendang, tapi hal ini dilakukan tetap saat dalam ruang lingkup latihan, dan pertandingan saja. Jadi ketika di luar kegiatan itu sangat tidak dianjurkan bagi para anggota

pencak silat ini untuk bersikap agresif apalagi anarkis yang bisa merugikan atau mencelakai orang lain dan merusak nama baik organisasi.

Pada dasarnya tidak ada ajaran dipencak silat itu yang buruk, seperti untuk berbuat seenaknya sendiri, melakukan tindakan kekerasan, anarkis, merusak, mencelakai orang lain, semua yang diajarkan sebenarnya baik, namun dikembalikan lagi pada masing-masing individu karena setiap orang memiliki watak, sifat, dan karakter yang berbeda-beda. Kontrol diri sebagai suatu aktivitas pengendalian emosi dan tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Pengontrolan diri bisa dari segi kognitif, behavior, dan pengambilan keputusan. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel kontrol diri dengan agresivitas adalah sebagai berikut:

**Gambar 1. Kerangka Berpikir**



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta”.

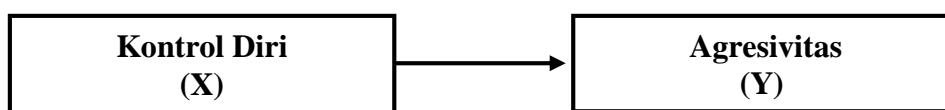
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yaitu deskriptif kuantitatif dengan korelasional. Arikunto (2019, p. 87) menyatakan penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidak hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan itu. Selanjutnya data-data angka yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan analisis statistik. Sesuai dengan penjelasan di atas, maka pada penelitian menempatkan kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi pertandingan sebagai variabel terikat. Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 2. Desain Penelitian**



#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Perguruan Persinas Asad Surakarta. Penelitian dilaksanakan pada bulan-bulan Agustus-September 2022.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Azwar (2018, p. 79) mendefinisikan bahwa populasi dapat sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi, sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki

beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek. Sugiyono (2017, p. 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian yaitu atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta dengan jumlah 52 atlet.

## **2. Sampel Penelitian**

Sugiyono (2017, p. 81) menyatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pendapat senada menurut Arikunto (2019, p. 109) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 14-18 tahun, (3) pernah mengikuti pertandingan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 34 atlet dengan rincian 20 putra dan 14 putri.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian yaitu kontrol diri sebagai variabel bebas dan agresivitas sebagai variabel terikat. Masing-masing variabel definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Kontrol diri adalah kemampuan seorang individu untuk memproses informasi atau stimulus yang diperoleh agar bisa menekan perilaku impulsifnya, dengan cara mengontrol kognitif, perilaku (behavior) dan

pengambilan keputusan. Aspek kontrol diri terdiri atas kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Variabel kontrol diri diukur menggunakan angket dengan menggunakan skala Likert.

2. Agresivitas menurut peneliti adalah agresivitas bisa tampak secara nyata dan langsung, tindakan kekerasan atau perilaku agresif itu bisa dilakukan secara fisik (memukul, mencubit, menendang, membakar, merusak, membunuh) dan verbal (mengejek, mencela, mengumpat, membentak), dengan tujuan untuk menyakiti atau merugikan orang lain, atau merusak obyek lain. Aspek agresivitas terdiri atas fisik dan verbal. Variabel agresivitas diukur menggunakan angket dengan menggunakan skala Likert.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2017, p. 224). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanismenya yaitu: (1) Mencari data atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta. (2) Menyebarluaskan angket kepada responden melalui *google form*. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas

hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## 2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa angket/kuesioner. Kuisioner sebagai alat pengumpulan data digunakan karena dapat mengungkap fakta menurut pengalaman responden dan angket bersifat kooperatif, responden menyisihkan waktu untuk menjawab pernyataan secara tertulis sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti (Arikunto, 2019, p. 164). Pernyataan-pernyataan yang disusun terdiri dari dua komponen item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Alasanya, agar responden membaca seluruh pernyataan secara seksama. Penempatannya harus dilakukan secara acak (*random*). Setiap item pada pernyataan tersebut memiliki empat pilihan jawaban, yaitu dapat dilihat pada Tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1. Alternatif Jawaban Angket**

Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Pada penelitian, terdapat dua variabel yang diteliti, sehingga terdapat dua skala. Dua skala tersebut secara rinci dapat dijabarkan dalam kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut.

### a. Instrumen Kontrol Diri

Dasar teori dalam pembuatan instrumen kontrol diri, mengacu pada aspek-aspek kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Instrumen dadopsi dari penelitian Novitasari (2015) dengan validitas sebesar 0,763 dan reliabilitas sebesar 0,799. Kisi-kisi instrumen kontrol diri sebagai berikut.

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Butir</b>	
			<b>Fav</b>	<b>Unfav</b>
Kontrol Diri	Kognitif	Mampu berpikir jernih ketika sedang emosi	1, 2	3, 4
		Tetap berfikir positif di setiap keadaan	5, 6	7, 8
		Berfikir terlebih dahulu sebelum berbicara dan bertindak	9, 10	11, 12
	Behavior	Tidak mudah dendam	13, 14	15, 16
		Tidak akan melampiaskan amarah pada orang atau benda di sekitar	17, 18	19, 20
		Saa kecewa lebih memilih untuk diam atau melakukan aktivitas yang lebih positif	21, 22	23, 24
	Pengambilan Keputusan	Bisa mengambil keputusan ketika dihadapkan pada beberapa solusi	25, 26	27, 28
		Cenderung untuk lebih memilih mengambil keputusannya sendiri daripada berdiskusi dengan orang lain	29, 30	31, 32
<b>Jumlah</b>			<b>32</b>	

### b. Instrumen Agresivitas

Dalam penelitian ini, agresivitas diukur dengan menggunakan alat ukur yang berdasarkan berupa fisik dan verbal. Instrumen diadopsi dari penelitian Novitasari (2015) dengan validitas sebesar 0,714 dan reliabilitas sebesar 0,879. Kisi-kisi instrumen agresivitas disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut.

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Agresivitas**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Nomor Butir</b>	
			<b>Fav</b>	<b>Unfav</b>
Agresivitas	Fisik	Gampang memukul seseorang	1, 2	3, 4
		Menampar orang yang bicara tidak menyenangkan dengan dirinya	5, 6	7, 8
		Memukul orang yang merebut sesuatu dari dirinya	9, 10	11, 12
		Ketika marah suka menendang orang atau barang di sekitar	13, 14	15, 16
		Membakar atau merusak benda yang ada di sekitar untuk melampiaskan kemarahannya	17, 18	19, 20
	Verbal	Tidak segan untuk menyakiti orang yang telah menghina	21, 22	23, 24
		Mengejek orang yang tidak disukai	25, 26	27, 28
		Melampiaskan kekesalan dengan mengumpat	29, 30	31, 32
		Sering mencela dan mengolok-olok orang lain	33, 34	35, 36
		Membicarakan keburukan seseorang yang tidak disukai pada orang lain	37, 38	39, 40
Jumlah			44	

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen diujicobakan terlebih dahulu. Uji coba instrumen digunakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Uji coba dilakukan pada sampel di luar populasi penelitian berjumlah 20 responden. Hasil uji coba instrumen dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Validitas**

Azwar (2019, p. 69) menyatakan validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ( $df = n-1$ ) pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018, p. 122). Jika  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

### **2. Reliabilitas**

Azwar (2019, p. 81), menyatakan gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu proses pengukuran dapat dipercaya karena memiliki kesahihan hasil ukur. Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019, p. 47). Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00.

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

### 1. Statistik Deskriptif

Teknik analisis data dalam penelitian menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017, p. 112). Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Azwar (2018, p. 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Kategori Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2018, p. 43)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi =  $\frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi =  $\frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

## 2. Statistik Inferensial

### a. Uji Normalitas

Ananda & Fadhil (2018, p. 193) menyatakan bahwa “uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal”. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- 1) Jika probabilitas  $> 0,05$ , maka distribusi dari populasi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas  $< 0,05$ , maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018, p. 47). Uji linearitas dengan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

### c. Analisis Linear Regresi Sederhana

Analisis liniear sederhana didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari satu variabel independen dengan satu variabel dependen. (Sugiyono, 2017, p. 98). Adapun persamaan garis regresi sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

- a = Konstanta  
b = Koefisien regresi  
Y = Variabel Terikat  
X = Variabel Bebas

### d. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini yaitu: “Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta”. Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2017, p. 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan

rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi *pearson*

$x_i$  = Variabel independen

$y_i$  = Variabel dependen

$n$  = Banyak sampel

#### e. Koefisien determinasi ( $R^2$ )

Pada model regresi linier berganda, kontribusi variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen dapat diketahui dengan melihat besaran koefisien determinasi totalnya ( $R^2$ ).

Jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 1 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen semakin kuat. Sebaliknya jika nilai ( $R^2$ ) yang diperoleh mendekati 0 maka hubungan variabel independen terhadap variabel dependen lemah. Nilai ( $R^2$ ) dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model (Ghozali, 2018, p. 59).

## **BAB IV**

### **HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas**

Instrumen dalam penelitian ini sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen dalam penelitian diujicobakan terlebih dahulu dengan atlet yang berjumlah 20 atlet. Tujuan dilakukan ujicoba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

###### **a. Validitas Instrumen**

Azwar (2019: 69) menyatakan validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejaughmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  dimana  $r_{tabel} = 0,433$  ( $df = N-1$ ,  $20-1 = 19$  pada  $\alpha = 0,05$ ). Keterangan: (1) Apabila  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $r_{hitung} > r_{tabel}$ ), maka pertanyaan dianggap valid. (2) Apabila  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$ , maka pertanyaan dianggap gugur. Hasil analisis validitas instrumen kontrol diri dan agresivitas disajikan pada Tabel 5 berikut:

**Tabel 5. Hasil Validitas Instrumen**

No	Variabel	Butir Tidak Valid	Butir Valid
1	Kontrol Diri (X)	4, 11, 13, 19, 22, 29	39 butir
2	Agresivitas (Y)	21, 25, 31	39 butir

Berdasarkan hasil pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa variabel kontrol diri terdapat 6 butir tidak valid, yaitu butir nomor 4, 11, 13, 19, 22, 29, sehingga terdapat 26 butir valid. variabel agresivitas terdapat 3 butir tidak valid, yaitu butir nomor 21, 25, 31, sehingga terdapat 41 butir valid. Butir tidak valid dikarenakan nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$  ( $df = 30-1 = 29$ ,  $r_{tabel} = 0,433$ ) (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 for Windows. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 6. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen**

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Kontrol Diri (X)	0,983	Reliabel
2	Agresivitas (Y)	0,982	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 6 di atas, menunjukkan variabel kontrol diri (X) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha*  $0,983 \geq 0,70$  dan variabel agresivitas (Y) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha*  $0,982 \geq 0,70$ , maka dapat dikatakan bahwa

instrumen semua variabel penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

## 2. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

### a. Kontrol Diri (X)

Deskriptif statistik data kontrol diri pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta didapat skor terendah (*minimum*) 49,00, skor tertinggi (*maksimum*) 82,00, rata-rata (*mean*) 60,88, nilai tengah (*median*) 60,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 53,00, *standar deviasi* (SD) 7,82. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut.

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Kontrol Diri (X)**

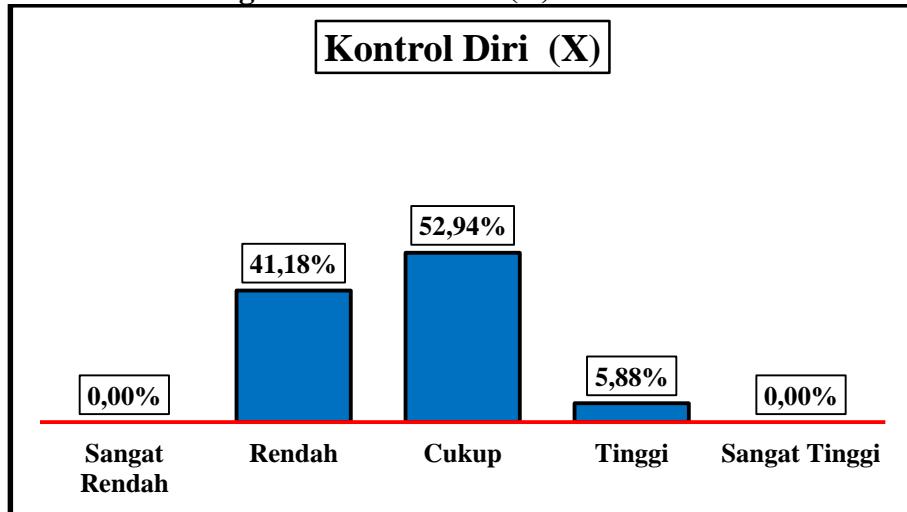
Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	60,88
<i>Median</i>	60,50
<i>Mode</i>	53,00
<i>Std. Deviation</i>	7,82
<i>Minimum</i>	49,00
<i>Maximum</i>	82,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kontrol diri pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta disajikan pada Tabel 8 sebagai berikut.

**Tabel 8. Norma Penilaian Kontrol Diri (X)**

No	Interval	Kategori	F	%
1	$88 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$73 < X \leq 88$	Tinggi	2	5,88%
3	$58 < X \leq 73$	Cukup	18	52,94%
4	$43 < X \leq 58$	Rendah	14	41,18%
5	$X \leq 43$	Sangat Rendah	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>34</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 8 di atas, kontrol diri pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta dapat disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut.

**Gambar 3. Histogram Kontrol Diri (X)**

Berdasarkan Tabel 8 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa kontrol diri pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 41,18% (14 atlet), “cukup” sebesar 52,94% (18 atlet), “tinggi” sebesar 5,88% (2 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

### b. Agresivitas (Y)

Deskriptif statistik data agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta didapat skor terendah (*minimum*) 94,00, skor tertinggi (*maksimum*) 123,00, rata-rata (*mean*) 108,24, nilai tengah (*median*) 105,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 104,00, *standar deviasi* (SD) 6,86. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut.

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Agresivitas (Y)**

Statistik	
<i>N</i>	34
<i>Mean</i>	108,24
<i>Median</i>	105,50
<i>Mode</i>	104,00
<i>Std. Deviation</i>	6,86
<i>Minimum</i>	94,00
<i>Maximum</i>	123,00

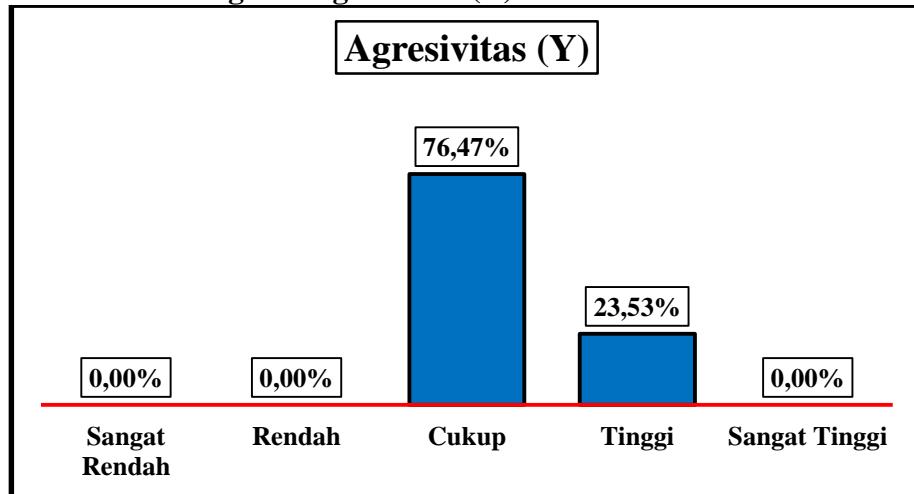
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta disajikan pada Tabel 10 sebagai berikut.

**Tabel 10. Norma Penilaian Agresivitas (Y)**

No	Interval	Kategori	F	%
1	$139 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$115 < X \leq 139$	Tinggi	8	23,53%
3	$91 < X \leq 115$	Cukup	26	76,47%
4	$67 < X \leq 91$	Rendah	0	0,00%
5	$X \leq 67$	Sangat Rendah	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>54</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 10 di atas, agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta dapat disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.

**Gambar 4. Histogram Agresivitas (Y)**



Berdasarkan Tabel 10 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “cukup” sebesar 76,47% (26 atlet), “tinggi” sebesar 23,53% (8 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

### **3. Hasil Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada Tabel 11 berikut.

**Tabel 11. Hasil Uji Normalitas**

No	Variabel	p	Sig	Keterangan
1	Kontrol diri (X)	0,136	0,05	Normal
2	Agresivitas (Y)	0,120	0,05	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 11, pada variabel kontrol diri (X) dan agresivitas (Y) didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

### b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig  $> 0,05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 12 berikut:

**Tabel 12. Hasil Uji Linieritas**

Pengaruh Fungsional	p	Sig.	Keterangan
Kontrol diri (X) *	0,855	0,05	Linier
Agresivitas (Y)			

Berdasarkan Tabel 12 di atas, terlihat bahwa hubungan kontrol diri (X) dengan agresivitas (Y) nilai signifikansi  $0,855 > 0,05$ . Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

#### 4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*.

Hasil pengujian menunjukkan jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan signifikansi  $< 0,05$ , maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta”.

Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 13 sebagai berikut.

**Tabel 13. Hasil Analisis Uji Hipotesis**

Korelasi	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$ (df 33)	<i>Sig.</i>	Keterangan
Kontrol diri (X) dengan Agresivitas (Y)	-0,605	0,334	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai  $r_{hitung} = -0,605$  dan  $r_{tabel} = 0,334$ , serta nilai signifikansi (sig) 0,000. Oleh karena nilai  $r_{hitung} = -0,605 > r_{tabel} = 0,334$ , signifikansi 0,000  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_a$  yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta” **diterima**. Bernilai negatif, artinya jika kontrol diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka agresivitas akan semakin rendah.

Besarnya sumbangan variabel kontrol diri (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel agresivitas (Y) sebesar  $0,605^2 \times 100\% = 36,60\%$ . Hal ini berarti sumbangan kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta sebesar 36,60%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 63,40% di luar

penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi fisik, teknik, pengalaman bertanding, dan lain-lain.

## **B. Pembahasan**

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta. Bernilai negatif, artinya jika kontrol diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka agresivitas akan semakin rendah. Sumbangan kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta sebesar 36,60%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 63,40% di luar penelitian.

Hasil penelitian ini didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Sentana & Kumala (2017), menunjukkan terdapat hubungan negatif antara agresivitas dan kontrol diri. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah agresivitas. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Saputro (2022) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan agresivitas. Individu memiliki kemampuan terbatas untuk menahan diri dari agresivitas maupun perilaku antisosial lainnya. Apabila kemampuan kontrol diri dalam individu, berkurang maka hal tersebut dapat menghambat kemampuan untuk menahan agresivitas. Orang-orang yang memiliki pengendalian diri yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap efek penipisan dari kemampuan regulasi diri (Wibowo & Nashori, 2017, p. 55).

Olahraga beladiri adalah olahraga kontak yang ditandai dengan teknik menendang dan memukul. Cabang olahraga beladiri, merupakan jenis olahraga keras yang melibatkan *fight full body contact* atau pertarungan yang melibatkan seluruh anggota tubuh, dengan teknik dasar tendangan, pukulan, kuncian, dan bantingan yang memiliki resiko cedera yang sangat besar (Dongoran, dkk., 2021, p. 113). Karakteristik olahraga beladiri yang keras dan menyerang sering sekali diidentifikasi pada aspek agresivitas. Didukung dengan temuan yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat agresivitas antara remaja yang terlibat dan remaja yang tidak terlibat dalam olahraga beladiri.

Olahraga pencak silat pada hakikatnya merupakan substansi dan sarana pendidikan mental spiritual untuk membentuk manusia yang dapat mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Unsur beladiri yang ada dalam olahraga pencak silat rawan untuk disalahgunakan. Beragam teknik yang telah dikuasai dapat digunakan untuk melakukan tindakan agresif kepada individu lain. Perilaku agresif merupakan perilaku yang niatnya untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikologis untuk mengekspresikan perasaan negatif, sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Kecenderungan agresi sebagai suatu bentuk respon yang mencari pengurangan ketegangan dan frustasi melalui perilaku yang banyak menuntut, memaksa dan mengusai orang lain.

Agresivitas juga adalah kemarahan perasaan yang meluap-luap dalam bentuk sewenang-wenang, ledakan-ledakan emosi, penyergapan, serbuan

kekejaman, perbuatan-perbuatan yang menimbulkan penderitaan dan kesakitan, pengrusakan, dan tindakan permusuhan ditunjukkan kepada seseorang atau benda. Semakin tinggi agresivitas yang dimiliki individu, maka individu tersebut akan memiliki intensitas dan frekuensi berperilaku agresif yang tinggi, seperti lebih sering untuk menghujat, berkelahi, bermusuhan, dan juga marah. Sedangkan individu yang memiliki tingkat agresivitas rendah akan lebih jarang untuk berperilaku agresif. Agresivitas sering kali disebabkan oleh amarah, yang merupakan jembatan psikologis antara komponen perilaku dan komponen kognitif dalam agresivitas. Individu pada umumnya menjadi lebih agresif ketika sedang marah dibandingkan saat tidak marah.

Agresivitas diperlukan dalam olahraga sepanjang masih dalam batas-batas tidak merugikan diri sendiri dan lawan serta tidak melanggar peraturan (Verawati & Sari, 2018, p. 19). Atlet untuk bermain agresif itu harus terarah, disiplin, tanggung jawab, sportif, dan meningkatkan penguasaan diri agar dapat mengontrol diri sendiri. Aktivitas olahraga rentan terhadap munculnya tindakan agresif, terutama untuk jenis olahraga yang memperbolehkan kontak tubuh secara langsung dengan lawan serta olahraga yang bersifat beregu. Apapun tingkat agresinya, itu bisa diminimalkan dengan mengadopsi pendekatan sistematis ditingkat psikologis dan sosiologis dengan pelatihan yang tepat.

Agresivitas yang ada pada atlet merupakan upaya yang dilakukan untuk mempertahankan kedudukan atau mempertahankan poin yang didapat di luar ketentuan dalam bertanding. Atlet olahraga beladiri mengekspresikan

agresivitasnya dengan cara memukul lawan secara berlebihan, memaki, mengolok-olok, mengabaikan, bahkan melakukan protes jika juri atau wasit mengasumsikan bahwa memiliki keterpihakan dengan lawan dari atlet (Dvikaryani & Jannah, 2019, p. 2).

Tipe kepribadian agresivitas terbagi menjadi dua yakni agresivitas kurang terkontrol dan agresivitas selalu dikontrol dengan ketat. Tipe kepribadian yang agresivitasnya kurang terkontrol menunjukkan kurangnya larangan terhadap tingkah laku agresif dan cenderung frustasi dengan tindakan agresifnya. Individu yang agresivitasnya kurang terkontrol kemungkinan lebih besar melakukan tindakan kriminal kekerasan karena tidak bimbang melakukan kekerasan pada waktu marah. Tipe kepribadian agresivitas yang selalu terkontrol dengan ketat menunjukkan adanya kontrol yang ekstrim kuat terhadap pengungkapan agresivitas dalam berbagai kondisi.

Individu yang mempunyai kontrol diri rendah cenderung senang untuk melakukan suatu hal yang beresiko (seperti perilaku agresi verbal). Intervensi psikologis *Assertive Behavior Therapy* dapat menurunkan perilaku agresi verbal (Stevani et al., 2018, p. 205), mematangkan emosi, dan meningkatkan kontrol diri (Denson, et al., 2012, p. 21). Selanjutnya Tangkudung & Mylsidayu (2017, p. 70) menyatakan upaya-upaya untuk mengendalikan agresivitas antara lain:(a) teknik time out, (b) memberikan pemahaman dan contoh perilaku non agresif sebagai metode konstruktif untuk memecahkan masalah, (c) menciptakan atau mendesain lingkungan belajar/latihan yang kondusif, dan (d) memberikan latihan empati.

Menurut Galla & Duckworth (2015, p. 508) *self control* ialah cara pengendalian diri untuk menghambat keinginan perlaku maladaptif. Pendapat lain menunjukan bahwa *self control* adalah kemampuan melawan dorongan yang tidak searah dengan norma yang ada, sehingga akan menghindarkan diri dari hal negatif (Taylor, et al., 2020, p. 2). Seseorang yang memiliki *self control* lemah akan cenderung egois, tidak memiliki perasaan sensitif terhadap orang lain, pemarah, hal ini terjadi karena mereka lebih mengedepankan aktivitas fisik dari mental, sehingga sering terlibat dalam perilaku beresiko (Wolfe, 2011, p. 67). Sulit dalam mengontrol perilakunya sendiri dapat terjadi karena mereka selalu mengikuti apa yang menjadi pusat perhatiannya dan cenderung mengabaikan kepentingan yang bersifat untuk umum (Nurhaini, 2018, p. 93). Marsela & Supriatna (2019, p. 65) memiliki pemikiran yang sama bahwa dampak kemunculan perilaku beresiko yang memunculkan masalah ini disebabkan oleh sulit mengendalikan emosi, dan hal ini pula berawal dari ketidakmampuan seseorang dalam melakukan *self control*.

Seorang atlet tentunya untuk mencapai juara perlu adanya kemampuan *self control* yang baik. Dikatakan bahwa seseorang yang memiliki *self control* yang baik akan menekan rangsangan yang memunculkan perilaku yang tidak diinginkan, sehingga seorang tersebut akan lebih mudah dalam mengejar tujuan atau cita-cita yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan definisi atlet yakni seseorang yang terlatih secara profesional untuk mampu meraih tujuan yakni prestasi dalam sebuah kejuaran. *Self control* yang baik perlu dilakukan latihan secara berkala, agar hasil penekanan rangsangan yang tidak diinginkan

dapat dilakukan dengan baik, dengan kata lain adanya latihan tersebut akan menambah kekuatan *self control* (Budianto & Jannah, 2020, p. 3).

Kestabilan emosi yang kurang terkontrol dapat memicu pengendalian atau kontrol diri yang kurang bagus saat bertanding. Secara mental, atlet yang memiliki kestabilan emosi rendah akan terpancing emosi nya oleh serangan yang diberikan lawan. Dapat juga atlet tersebut tidak dapat mengontrol dirinya yang menjadikan serangan balasan untuk lawan menjadi tidak maksimal. Ketika emosi dalam diri atlet sudah terpancing akan mempengaruhi juga dalam aspek fisiologisnya yaitu atlet akan merasakan ketegangan otot, yang dapat menyebabkan gerakan jadi kaku. Gerakan atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi akan mengakibatkan serangan yang dikeluarkan sudah tidak berdasarkan teknik yang diberi oleh pelatih, serta ritme pertandingan akan berubah dan tidak beraturan. Kestabilan emosi dan kontrol diri yang rendah juga dapat mengakibatkan kerugian apabila gerakan-gerakan yang dikeluarkan dapat mencederai diri sendiri maupun lawan. Atlet yang mengalami cedera dan mencederai lawannya dapat dikenakan sanksi yaitu berupa diskualifikasi dan tidak dapat melanjutkan pertandingan. Hal tersebut dapat merugikan atlet itu sendiri.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kerendahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan setinggi mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada.

Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta sebesar  $-0,605$ . Koefisien korelasi bernilai negatif, artinya jika kontrol diri yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka agresivitas akan semakin rendah. Sumbangan kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta sebesar  $36,60\%$ .

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik SSB Satria Sembada Sleman dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari dukungan orang tua. Diharapkan para orang tua atlet memberikan dukungan agar kecemasan menghadapi pertandingan semakin menurun.
2. Penelitian tentang tentang hubungan kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta dapat digunakan

bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian sejenis kepada atlet pada cabang olahraga lain.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Saran kepada Atlet
  - a. Disarankan kepada atlet untuk dapat mengontrol dirinya dengan baik terutama saat pertandingan, karena kontrol diri dapat mempengaruhi atlet dalam mengoptimalkan kemampuannya dalam bertanding.
  - b. Bagi seluruh atlet kiranya dapat terus melakukan meningkatkan kontrol diri dengan latihan relaksasi dan pernafasan. Mengingat latihan relaksasi dan pernafasan cukup mudah dan bisa dilakukan secara mandiri serta memiliki manfaat yang sangat besar bagi para atlet.
2. Saran kepada Pelatih

Pada penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan agresivitas pada atlet pencak silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih manapun mulai mengenal dan menjadikan latihan mental sebagai salah satu program untuk memaksimalkan penampilan atlet-atlet yang akan bertanding.
3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya
  - a. Memberikan acuan atau referensi bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji tentang hubungan antara kontrol diri dengan agresivitas.

Penelitian selanjutnya sebaiknya membuat variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kontrol diri dan agresivitas.

- b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164-174.
- Ahmad, H. (2022). Hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa sekolah menegah pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).
- Akbar, A., & Rizki, P. (2021). Manajemen latihan dan kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 1-6.
- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara self-management dengan perilaku agresi pada siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308-320.
- Ananda, R., & Fadhl, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh latihan modifikasi karet ban terhadap kecepatan tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(1), 9-19.
- Annisavtry, Y. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan agresivitas pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badriyah, L. (2018). Sikap mengontrol diri dalam menurunkan kecenderungan berperilaku agresif pada remaja. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(1), 13-22.
- Budianto, A. K., & Jannah, M. (2020, August). Peran self control sebagai pembentuk strength atlet karate juara dunia. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1).
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 452.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2018). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.

- Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current directions in psychological science*, 21(1), 20-25.
- Dongoran, M. F., Lewar, E., Ibrahim, I., & Satria, G. Y. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri Pon Papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113-126.
- Dvikaryani, N. K. S. H., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan agresivitas atlet tinju Batalyon Artilleri Pertahanan Udara Sedang 8. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 7(3).
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Fachrurrozi, F., & Ibrahim, I. (2018). Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1-6.
- Ferdiansa, G., & Neviyarni, S. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 8-12.
- Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of personality and social psychology*, 109(3), 508.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2016). *Teori-teori psikologi*. Jogyakarta: Arruzz Media.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Handoko, A., & Ali, M. (2021). Hubungan fanatismus suporter sepakbola terhadap agresi Gubernur Cup di Provinsi Jambi. *Jurnal Pion*, 1(1), 34-43.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan dot drill one foot terhadap kelincahan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model latihan teknik dasar serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 1(02), 58-63.

- Jusuf, J. B. K., Raharja, A. T., Mahardhika, N. A., & Festiawan, R. (2020). Pengaruh teknik effleurage dan petrissage terhadap penurunan perasaan lelah pasca latihan Pencak Silat. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 1-8.
- Kliwon, K., & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh aktivasi regulasi emosi terhadap prestasi olahraga atlet disabilitas NPC Kota Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 177-183.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Yogyakarta: UNY Press.
- Laksana, D. J. L. L., & Syafiq, M. (2021). Perilaku agresi pada anggota organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 153-161.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak silat*. Bandung: PT Raja Grafindo Persada.
- Mahayana, I. N. G. D. (2019). Perbedaan agresivitas remaja yang mengikuti olahraga beladiri pencak silat dan yang tidak mengikuti olahraga beladiri pencak silat ditinjau dari efikasi diri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 216-225.
- Malau, T. F., Sinaga, Y. L., Silitonga, R. L., Padang, S. A., Gultom, H. S., & Widiaستuti, M. (2022). Studi kasus peserta didik yang bertingkah laku agresif di salah satu sekolah SMA. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 1(4), 264-273.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Myers, D. G. (2012). *Social psychology (psikologi sosial)*. Alih Bahasa: Aliya Tusyani. Jakarta: Salemba Humanika
- Nugroho, A. (2020). Analisis penilaian prestasi teknik dalam pertandingan pencak silat. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66-71.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92-100.
- Nurwansyah, A., & Sepdanius, E. (2021). Kepribadian atlet olahraga kontak fisik dan non kontak fisik di Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 4(8), 372-384.
- Permana, D., & Praetyo, A. F. (2021). *Psikologi olahraga pengembangan diri dan prestasi*. Penerbit Adab.

- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *Avatara*, 6(3).
- Pratidina, P. A. O., & Marheni, A. (2019). Peran komunikasi efektif orangtua remaja dan kontrol diri terhadap tingkat agresivitas remaja SMA di Kota Denpasar. *Psikologi Udayana*, 6(1), 58-67.
- Putri, A. F. (2019). Konsep perilaku agresif siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(1), 28-32.
- Rizal, M. (2018). Pengaruh kecerdasan spiritual terhadap kontrol diri remaja. *Jurnal Cindekia Ihya Vol. 1 No, 1*, 45.
- Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(2).
- Sampurna, I., & Mahmud, A. (2020). Nilai-nilai seni pencak silat pusaka karuhun dalam kehidupan masyarakat di Desa Sarageni Kecamatan Cimarga Kabupaten Lebak. *Jurnal Kala Manca*, 8(1), 1-9.
- Saputro, A. Y. (2022). Tingkat kecerdasan emosional dan kontrol diri remaja sekolah teknik di jakarta terhadap tingkat agresivitas. *PSIMPHONI*, 3(1), 53-63.
- Saputro, P. H., & Siswantoyo, M. (2018, December). Developing a model of character education of 5t-based pencak silat. In *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)* (pp. 181-185). Atlantis Press.
- Sarbudin, S., Faijin, F., Irham, I., Nurhayati, N., & Wahyuni, S. (2022). Implementasi bimbingan klasikal untuk meningkatkan self control pada peserta didik. *Guiding World: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 30-36.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55.
- Stevani, S., Basaria, D., & Irena, F. (2018). Penerapan assertive behavior therapy untuk menurunkan perilaku agresi verbal pada anak di lembaga X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 205-214.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendikia.
- Taylor, I. M., Boat, R., & Murphy, S. L. (2020). Integrating theories of self-control and motivation to advance endurance performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1-20.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial edisi kedua belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Verawati, I., & Sari, R. M. (2018). Tingkat agresivitas atlet pencak silat sumatera utara mengikuti pekan olahraga wilayah IX di Bangka Belitung. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 19-30.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wibowo, N. E., & Nashori, H. F. (2017). Self regulation and aggressive behavior on male adolescence. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(1).
- Wolfe, S. E. (2011). The effect of low self-control on perceived police legitimacy. *Journal of Criminal Justice*, 39(1), 67-74.
- Zahri, H., & Savira, I. (2016). Pengaruh self-control terhadap agresivitas remaja pada pelajar SMP dan SMU di sekolah perguruan nasional. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 4(1).
- Zulfah, Z. (2021). Karakter: Pengendalian diri. *Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam*, 1(1), 28-33.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Surel: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 169/PKO/IX/2022  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Dr. Awan Hariono, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Nurbiyan Viktor Hidayat  
NIM : 18602241068

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD SURAKARTA

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 15 September 2022

Ketua Jurusan PKO

*\*). Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 19631228 199002 1 002

## Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi

### SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.  
NIP : 198001182002121002

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Nurbian Viktor Hidayat  
NIM : 18602241068  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul : **Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta**

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Ada beberapa kelebihan yang perlu  
dieliminasi. Indikatornya*
2. *Cole kontrol diri perang atau yang  
Favorable dan Unfavorable*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, November 2022



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.  
NIP 198001182002121002

### Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<p style="text-align: center;"><b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</p>
<hr/>	
Nomor : B/1273/UN34.16/PT.01.04/2023	7 Februari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
<p>Yth. : Ketua : Suharno, S.Kar. Alamat : Jl. Mataram No.2 Gayamsari Banyuanyar, Surakarta</p>	
<p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:</p>	
<p>Nama : Nurbiyan Viktor Hidayat NIM : 18602241068 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga + SI Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD SURAKARTA Waktu Penelitian : 12 - 19 Februari 2023</p>	
<p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.</p>	
<p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.</p>	
<p style="text-align: right;">Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni,  Dr. Guntur, M.Pd. NIP 19810926 200604 1 001</p>	
<p>Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.</p>	

## Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



**PENGURUS KOTA  
PERGURUAN PENCAK SILAT NASIONAL  
ASAD  
SURAKARTA**

jl. Mataram Utama No.2 Gayamsari Banyuanyar Telp. (0271) 7508407.

Surakarta, 08 Februari 2023

Nomor : 005/B/PENGKOT.K.16/II/2023

Lamp. :

Perihal : Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada,

Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik

Universitas Negeri Yogyakarta

Di Yogyakarta

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat dari Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta, No: B/1273/UN34.16/PT,01.04/2023 tanggal 7 Februari 2023, perihal "Permohonan izin penelitian", pada mahasiswa :

Nama : Nurbiyan Viktor Hidayat

NIM : 18602241068

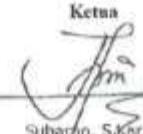
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Skripsi : "HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD SURAKARTA".

Dengan ini diberitahukan bahwa kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud. Untuk pelaksanaan pada tanggal 12 – 19 Februari 2023 selanjutnya supaya mahasiswa yang bersangkutan berhubungan komunikasi langsung dengan Lembaga Pelatih **Persinas ASAD Kota Surakarta**.

Demikian surat balasan permohonan dari kami, semoga dapat digunakan dan bermanfaat sebagaimana mestinya.

**PENGURUS KOTA  
PERGURUAN PENCAK SILAT NASIONAL ASAD  
KOTA SURAKARTA**

Ketua  
  
Suharno, S.Ker.

Sekertaris  
  
Hudaya Alfin R.



## Lampiran 5. Instrumen Uji Coba

### HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD SURAKARTA

#### A. Identitas Responden

Nama : .....

Usia : .....

Lama Mengikuti Latihan : .....

#### B. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

#### C. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap peryataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	✓			

Keterangan:

- SS            Sangat Setuju  
S            Setuju  
TS            Tidak Setuju  
STS           Sangat Tidak Setuju

#### D. Instrumen Kontrol Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika ada masalah, saya menganggap itu merupakan ujian untuk diri saya				
2	Saya mengambil hikmah disetiap musibah				
3	Ketika disakiti saya berfikir untuk membalasnya				
4	Ketika marah saya merasa semua hal menjadi buruk				
5	Saya tetap bisa berfikir positif meskipun telah mengalami hal yang buruk				
6	Saya menganggap segala sesuatu itu tetap baik (positif) bahkan ketika sedang marah				
7	Orang lain adalah penyebab dari masalah yang saya alami				
8	Saya merasa sangat tidak beruntung ketika saya mempunyai masalah				
9	Sebelum bertanding, saya memikirkan teknik yang tepat untuk menghadapi lawan tanding saya nanti				
10	Saya berfikir dahulu sebelum mengeluarkan pendapat				
11	Saya tidak memikirkan akibat dari perbuatan yang pernah saya lakukan				
12	Saya tidak berfikir panjang untuk berargument saat rapat organisasi				
13	Saya tetap berhubungan baik dengan orang yang saya benci				
14	Saya tetap menyapa orang yang saya benci				
15	Saya akan langsung memukul orang yang mengganggu saya				
16	Saya sama sekali tidak mengacuhkan orang yang saya benci				
17	Saya tidak merusak apapun meski sedang marah				
18	Saat marah saya tidak akan memukul orang di sekitar				
19	Saya tidak segan untuk menyakiti orang yang telah memfitnah saya				
20	Saya akan membalas orang yang telah menyakiti saya				

21	Saat kalah dalam bertanding saya akan berlatih untuk lebih baik lagi				
22	Saya melakukan hal yang saya sukai ( <i>hobby</i> ) ketika sedang marah				
23	Saya melampiaskan kekecewaan dengan memarahi siapa saja yang saya temui				
24	Saat kesal (jengkel) saya merusak benda yang ada dihadapan saya				
25	Saya yakin dengan keputusan yang saya pilih				
26	Saya bisa menyelesaikan banyak masalah dengan baik				
27	Saat bingung ketika dihadapkan pada dua pilihan				
28	Saya mudah terpengaruh dengan omongan orang				
29	Saat ada masalah dengan seseorang saya mengambil jalan keluar yang saya anggap baik				
30	Dalam memutuskan sesuatu saya tidak mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain				
31	Saya bimbang dengan setiap keputusan yang saya ambil				
32	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah sendiri				

#### E. Instrumen Agresivitas

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya akan mencubit orang yang mengejek saya				
2	Saya langsung mencubit teman yang memandang sinis kepada saya				
3	Saya hanya tersenyum ketika ada yang menggosipkan tentang saya				
4	Saya pura-pura untuk tidak dengar ketika ada orang lain yang membicarakan keburukan diri saya				
5	Saya menampar orang yang bicara tidak menyenangkan dengan saya				
6	Saya tidak segan untuk menampar orang yang menghina saya				
7	Saya membiarkan orang yang telah mengejek saya				
8	Ketika dicemooh saya diam saja				
9	Saya memukul orang yang telah merampas barang				

	milik saya			
<b>10</b>	Saya tidak segan memukul orang yang merebut makanan dengan saya			
<b>11</b>	Saya membiarkan seseorang yang merebut tempat dengan saya			
<b>12</b>	Saya tidak ngotot untuk mendapatkan sesuatu			
<b>13</b>	Ketika marah saya suka menendang barang yang ada disekitar			
<b>14</b>	Ketika ada orang (teman) yang berebut tempat duduk saya langsung menendangnya			
<b>15</b>	Saat emosi saya lebih memilih untuk diam			
<b>16</b>	Saya tidak akan melampiaskan kemarahan pada orang lain			
<b>17</b>	Ketika marah saya merusak benda yang ada disekitar			
<b>18</b>	Saya melampiaskan kemarahan dengan membakar kertas atau barang disekitar			
<b>19</b>	Ketika marah saya memilih untuk diam saja			
<b>20</b>	Saya memilih pergi ke taman ketika marah			
<b>21</b>	Saya akan menyakiti orang yang telah menghina organisasi			
<b>22</b>	Saya ingin menampar orang yang tidak adil kepada saya			
<b>23</b>	Saya tidak menyakiti orang yang menghina saya			
<b>24</b>	Saya selalu menyelesaikan masalah dengan orang yang menghina saya secara damai			
<b>25</b>	Saya mengejek orang yang tidak saya suka			
<b>26</b>	Saya meghina orang yang memang pantas saya hina			
<b>27</b>	Saya tidak akan membala orang yang sudah menjelek-jelekan saya			
<b>28</b>	Saya akan menyindir orang yang tidak saya sukai			
<b>29</b>	Saya mengumpat pada orang lain jika sedang kesal			
<b>30</b>	Saya melampiaskan kekesalan dengan mengumpat pada orang (teman) yang ada disekitar			
<b>31</b>	Saya beristighfar ketika merasa kesal kepada orang lain			
<b>32</b>	Meski kesal saya tetap tersenyum pada orang lain			

<b>33</b>	Saya cenderung mencela orang yang tidak saya suka				
<b>34</b>	Saya biasanya menghina orang yang tidak menyukai saya				
<b>35</b>	Saya cenderung tidak suka mengatai orang lain				
<b>36</b>	Saya sering menyanjung orang lain				
<b>37</b>	Saya biasanya menyebar keburukan orang yang tidak saya suka				
<b>38</b>	Saya cenderung menjelek-jelekan orang yang tidak saya suka				
<b>39</b>	Saya akan menyimpan kejelekan orang lain untuk diri saya sendiri				
<b>40</b>	Saya pikir tidak ada gunanya membicarakan orang lain dibelakangnya				
<b>41</b>	Saya membentak ketika meminta bantuan orang lain				
<b>42</b>	Saya biasanya suka membentak-bentak anggota yang tidak serius saat latihan				
<b>43</b>	Saya belajar bersikap lemah lembut kepada orang lain				
<b>44</b>	Saya tetap berkata-kata sopan meskipun dengan orang yang tidak saya suka				

## Lampiran 6. Data Uji Coba

### VARIABEL KONTROL DIRI

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	$\Sigma$
1	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	4	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	73
2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	72	
3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	81		
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	110	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	52		
6	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	77		
7	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	4	1	2	2	2	1	4	2	2	4	1	1	2	2	2	4	2	1	2	72	
8	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	72	
9	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	82	
10	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	105
11	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	4	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	55		
12	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	77	
13	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	72	
14	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	82	
15	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	110
16	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	52		
17	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	77		
18	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	1	2	2	2	2	4	2	2	4	2	1	2	2	2	4	2	1	2	73	
19	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	72		
20	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	80		

## **VARIABLE AGRESIVISITAS**

## Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas

### VARIABEL KONTROL DIRI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	152.1000	1002.937	.697	.746
VAR00002	152.3500	1009.924	.768	.748
VAR00003	152.1000	1002.937	.697	.746
VAR00004	151.7500	1036.408	.009	.755
VAR00005	152.1500	1000.871	.823	.746
VAR00006	152.2500	997.671	.826	.745
VAR00007	152.4500	1017.629	.827	.750
VAR00008	151.8000	998.168	.874	.745
VAR00009	152.2500	999.566	.785	.745
VAR00010	152.2500	999.566	.785	.745
VAR00011	151.9500	1048.155	-.241	.759
VAR00012	152.1000	995.147	.862	.744
VAR00013	151.9500	1048.155	-.241	.759
VAR00014	152.4000	977.411	.887	.740
VAR00015	152.4000	999.305	.848	.745
VAR00016	152.1500	995.924	.847	.744
VAR00017	152.2500	1008.197	.766	.748
VAR00018	152.4000	989.095	.839	.743
VAR00019	151.6000	1024.253	.240	.752
VAR00020	152.6000	983.305	.866	.741
VAR00021	152.1000	980.305	.944	.740
VAR00022	151.9500	1048.155	-.241	.759
VAR00023	152.2000	989.537	.842	.743
VAR00024	152.4500	980.892	.846	.741
VAR00025	152.1000	995.147	.862	.744
VAR00026	152.2500	999.566	.785	.745
VAR00027	152.4500	1017.629	.827	.750
VAR00028	152.4500	1002.787	.797	.746
VAR00029	151.9500	1048.155	-.241	.759
VAR00030	152.2500	999.566	.785	.745
VAR00031	152.4000	977.411	.887	.740
VAR00032	152.1000	995.147	.862	.744
Total	77.3000	259.274	1.000	.957

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.983	26

## VARIABEL AGRESIVITAS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	213.5000	1498.263	.912	.749
VAR00002	213.7500	1497.882	.874	.749
VAR00003	213.6500	1504.134	.812	.750
VAR00004	213.6000	1501.411	.856	.749
VAR00005	213.7500	1507.461	.789	.750
VAR00006	213.7500	1518.934	.645	.752
VAR00007	213.5500	1500.682	.758	.749
VAR00008	213.5000	1498.263	.912	.749
VAR00009	213.5500	1514.155	.681	.752
VAR00010	213.3000	1514.747	.514	.752
VAR00011	213.3500	1502.239	.670	.750
VAR00012	213.5000	1498.263	.912	.749
VAR00013	213.7500	1497.882	.874	.749
VAR00014	213.6500	1504.134	.812	.750
VAR00015	213.5000	1498.263	.912	.749
VAR00016	213.5000	1498.263	.912	.749
VAR00017	213.2000	1518.274	.476	.752
VAR00018	213.1500	1509.397	.544	.751
VAR00019	213.3500	1502.239	.670	.750
VAR00020	213.3000	1514.747	.514	.752
VAR00021	213.4500	1531.629	.174	.755
VAR00022	213.3000	1514.747	.514	.752
VAR00023	213.5000	1498.263	.912	.749
VAR00024	213.5000	1498.263	.912	.749
VAR00025	213.2500	1523.355	.355	.753
VAR00026	213.3000	1514.747	.514	.752
VAR00027	213.5000	1498.263	.912	.749
VAR00028	213.7500	1497.882	.874	.749
VAR00029	213.6500	1504.134	.812	.750
VAR00030	213.6000	1501.411	.856	.749
VAR00031	213.1000	1537.989	.053	.756
VAR00032	213.7500	1518.934	.645	.752
VAR00033	213.5500	1500.682	.758	.749
VAR00034	213.7000	1509.589	.711	.751
VAR00035	213.5000	1498.263	.912	.749
VAR00036	213.7500	1497.882	.874	.749
VAR00037	213.7500	1497.882	.874	.749
VAR00038	213.7000	1508.958	.725	.751
VAR00039	213.8000	1502.695	.805	.750
VAR00040	213.7000	1507.905	.749	.751
VAR00041	213.6500	1506.239	.766	.750
VAR00042	213.8000	1511.221	.737	.751

VAR00043	213.7000	1515.168	.713	.752
VAR00044	213.6000	1504.463	.692	.750
Total	108.0000	385.368	1.000	.979

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.982	41

**Lampiran 8. Tabel r**

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

## **Lampiran 9. Instrumen Penelitian**

# **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN AGRESIVITAS PADA ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN PERSINAS ASAD SURAKARTA**

## **F. Identitas Responden**

Nama : .....

Usia : .....

Lama Mengikuti Latihan : .....

## G. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul **“Hubungan antara Kontrol Diri dengan Agresivitas pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Persinas Asad Surakarta”** yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

## H. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap peryataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	✓			

### Keterangan:

SS Sangat Setuju

SS Sangat  
S Setuju

Setuju  
Tidak Setuju

## I. Instrumen Kontrol Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika ada masalah, saya menganggap itu merupakan ujian untuk diri saya				
2	Saya mengambil hikmah disetiap musibah				
3	Ketika disakiti saya berfikir untuk membalasnya				
4	Saya tetap bisa berfikir positif meskipun telah mengalami hal yang buruk				
5	Saya menganggap segala sesuatu itu tetap baik (positif) bahkan ketika sedang marah				
6	Orang lain adalah penyebab dari masalah yang saya alami				
7	Saya merasa sangat tidak beruntung ketika saya mempunyai masalah				
8	Sebelum bertanding, saya memikirkan teknik yang tepat untuk menghadapi lawan tanding saya nanti				
9	Saya berfikir dahulu sebelum mengeluarkan pendapat				
10	Saya tidak berfikir panjang untuk berargument saat rapat organisasi				
11	Saya tetap menyapa orang yang saya benci				
12	Saya akan langsung memukul orang yang mengganggu saya				
13	Saya sama sekali tidak mengacuhkan orang yang saya benci				
14	Saya tidak merusak apapun meski sedang marah				
15	Saat marah saya tidak akan memukul orang di sekitar				
16	Saya akan membalas orang yang telah menyakiti saya				
17	Saat kalah dalam bertanding saya akan berlatih untuk lebih baik lagi				
18	Saya melampiaskan kekecewaan dengan memarahi siapa saja yang saya temui				
19	Saat kesal (jengkel) saya merusak benda yang ada dihadapan saya				
20	Saya yakin dengan keputusan yang saya pilih				
21	Saya bisa menyelesaikan banyak masalah dengan baik				
22	Saat bingung ketika dihadapkan pada dua pilihan				
23	Saya mudah terpengaruh dengan omongan orang				
24	Dalam memutuskan sesuatu saya tidak mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain				
25	Saya bimbang dengan setiap keputusan yang saya				

	ambil				
<b>26</b>	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah sendiri				

### J. Instrumen Agresivitas

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
<b>1</b>	Saya akan mencubit orang yang mengejek saya				
<b>2</b>	Saya langsung mencubit teman yang memandang sinis kepada saya				
<b>3</b>	Saya hanya tersenyum ketika ada yang menggosipkan tentang saya				
<b>4</b>	Saya pura-pura untuk tidak dengar ketika ada orang lain yang membicarakan keburukan diri saya				
<b>5</b>	Saya menampar orang yang bicara tidak menyenangkan dengan saya				
<b>6</b>	Saya tidak segan untuk menampar orang yang menghina saya				
<b>7</b>	Saya membiarkan orang yang telah mengejek saya				
<b>8</b>	Ketika dicemooh saya diam saja				
<b>9</b>	Saya memukul orang yang telah merampas barang milik saya				
<b>10</b>	Saya tidak segan memukul orang yang merebut makanan dengan saya				
<b>11</b>	Saya membiarkan seseorang yang merebut tempat dengan saya				
<b>12</b>	Saya tidak ngotot untuk mendapatkan sesuatu				
<b>13</b>	Ketika marah saya suka menendang barang yang ada disekitar				
<b>14</b>	Ketika ada orang (teman) yang berebut tempat duduk saya langsung menendangnya				
<b>15</b>	Saat emosi saya lebih memilih untuk diam				
<b>16</b>	Saya tidak akan melampiaskan kemarahan pada orang lain				
<b>17</b>	Ketika marah saya merusak benda yang ada disekitar				
<b>18</b>	Saya melampiaskan kemarahan dengan membakar kertas atau barang disekitar				
<b>19</b>	Ketika marah saya memilih untuk diam saja				
<b>20</b>	Saya memilih pergi ke taman ketika marah				
<b>21</b>	Saya ingin menampar orang yang tidak adil kepada saya				
<b>22</b>	Saya tidak menyakiti orang yang menghina saya				
<b>23</b>	Saya selalu menyelesaikan masalah dengan orang yang menghina saya secara damai				

<b>24</b>	Saya meghina orang yang memang pantas saya hina				
<b>25</b>	Saya tidak akan membalas orang yang sudah menjelek-jelekan saya				
<b>26</b>	Saya akan menyindir orang yang tidak saya sukai				
<b>27</b>	Saya mengumpat pada orang lain jika sedang kesal				
<b>28</b>	Saya melampiaskan kekesalan dengan mengumpat pada orang (teman) yang ada disekitar				
<b>29</b>	Meski kesal saya tetap tersenyum pada orang lain				
<b>30</b>	Saya cenderung mencela orang yang tidak saya sukai				
<b>31</b>	Saya biasanya menghina orang yang tidak menyukai saya				
<b>32</b>	Saya cenderung tidak suka mengatai orang lain				
<b>33</b>	Saya sering menyanjung orang lain				
<b>34</b>	Saya biasanya menyebar keburukan orang yang tidak saya suka				
<b>35</b>	Saya cenderung menjelek-jelekan orang yang tidak saya sukai				
<b>36</b>	Saya akan menyimpan kejelekan orang lain untuk diri saya sendiri				
<b>37</b>	Saya pikir tidak ada gunanya membicarakan orang lain dibelakangnya				
<b>38</b>	Saya membentak ketika meminta bantuan orang lain				
<b>39</b>	Saya biasanya suka membentak-bentak anggota yang tidak serius saat latihan				
<b>40</b>	Saya belajar bersikap lemah lembut kepada orang lain				
<b>41</b>	Saya tetap berkata-kata sopan meskipun dengan orang yang tidak saya suka				

## Lampiran 10. Data Penelitian

### KONTROL DIRI (X)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	$\Sigma$
1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	61	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	
3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	62	
4	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	
5	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	49	
6	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	54	
7	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
8	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	69	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	55	
10	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	49
11	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	68	
12	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	55	
13	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	63	
14	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	65	
15	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	69	
16	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	3	3	62	
17	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	
18	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	53	
19	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	77	
20	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	66	
21	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	66	
22	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	65	
23	2	2	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	82	

<b>24</b>	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	66
<b>25</b>	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	67
<b>26</b>	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	69
<b>27</b>	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	66
<b>28</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	59
<b>29</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53
<b>30</b>	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	50
<b>31</b>	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
<b>32</b>	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	60
<b>33</b>	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	2	53
<b>34</b>	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	58

## AGRESIVITAS (Y)

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	SUMA
1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	108				
2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	117			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	112				
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	108				
5	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	104			
6	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	105	
7	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	117			
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	104		
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	104					
10	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123					
11	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	103				
12	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	2	112				
13	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	105			
14	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	116				
15	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	113				
16	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	104				
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	102				
18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	117						
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	94				
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	105				
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	105			
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	106			
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	4	3	3	94				
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	107				
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	104			
26	3	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	105				

<b>27</b>	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	104		
<b>28</b>	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	111	
<b>29</b>	2	2	2	3	2	2	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	104		
<b>30</b>	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	121
<b>31</b>	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	105		
<b>32</b>	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	107		
<b>33</b>	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	118
<b>34</b>	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	116	

## Lampiran 11. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Kontrol Diri (X)	Agresivitas (Y)
N	Valid	34	34
	Missing	0	0
Mean		60,88	108,24
Median		60,50	105,50
Mode		53,00	104,00
Std. Deviation		7,82	6,86
Minimum		49,00	94,00
Maximum		82,00	123,00
Sum		2070,00	3680,00

**Kontrol Diri (X)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49	2	5,9	5,9	5,9
	50	1	2,9	2,9	8,8
	53	5	14,7	14,7	23,5
	54	1	2,9	2,9	26,5
	55	2	5,9	5,9	32,4
	56	1	2,9	2,9	35,3
	57	1	2,9	2,9	38,2
	58	1	2,9	2,9	41,2
	59	1	2,9	2,9	44,1
	60	2	5,9	5,9	50,0
	61	1	2,9	2,9	52,9
	62	2	5,9	5,9	58,8
	63	1	2,9	2,9	61,8
	65	2	5,9	5,9	67,6
	66	4	11,8	11,8	79,4
	67	1	2,9	2,9	82,4
	68	1	2,9	2,9	85,3
	69	3	8,8	8,8	94,1
	77	1	2,9	2,9	97,1
	82	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

**Agresivitas (Y)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	94	2	5,9	5,9	5,9
	102	1	2,9	2,9	8,8
	103	1	2,9	2,9	11,8
	104	7	20,6	20,6	32,4
	105	6	17,6	17,6	50,0
	106	1	2,9	2,9	52,9
	107	2	5,9	5,9	58,8
	108	2	5,9	5,9	64,7
	111	1	2,9	2,9	67,6
	112	2	5,9	5,9	73,5
	113	1	2,9	2,9	76,5
	116	2	5,9	5,9	82,4
	117	3	8,8	8,8	91,2
	118	1	2,9	2,9	94,1
	121	1	2,9	2,9	97,1
	123	1	2,9	2,9	100,0
	Total	34	100,0	100,0	

## Lampiran 12. Menghitung Norma Penilaian (PAP)

**Tabel. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Keterangan:

$X$  = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2} (\text{skor maks ideal} + \text{skor min ideal})$

$Sbi = 1/6 (\text{skor maks ideal} - \text{skor min ideal})$

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

### Variabel Kontrol diri

Skor maks ideal	$= 26 \times 4 = 104$
Skor min ideal	$= 26 \times 1 = 26$
$Mi$	$= \frac{1}{2} (104 + 26) = 65$
$Sbi$	$= 1/6 (104 - 26) = 13$
Sangat Baik	$: Mi + 1,8 Sbi < X$ $: 65 + (1,8 \times 13) < X$ $: \mathbf{88} < X$
Baik	$: Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ $: 65 + (0,6 \times 13) < X \leq 65 + (1,8 \times 13)$ $: \mathbf{73} < X \leq \mathbf{88}$
Cukup	$: Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ $: 65 - (0,6 \times 13) < X \leq 65 + (0,6 \times 13)$ $: \mathbf{58} < X \leq \mathbf{73}$
Kurang	$: Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ $: 65 - (1,8 \times 13) < X \leq 65 - (0,6 \times 13)$ $: \mathbf{43} < X \leq \mathbf{58}$
Sangat Kurang	$: X \leq Mi - 1,8 Sbi$ $: X \leq 65 - (1,8 \times 13)$ $: \mathbf{X} \leq \mathbf{43}$

### **Variabel Agresivitas**

Skor maks ideal	$= 41 \times 4 = 164$
Skor min ideal	$= 41 \times 1 = 41$
Mi	$= \frac{1}{2} (164 + 41) = 102,5$
Sbi	$= \frac{1}{6} (164 - 41) = 20,5$
Sangat Baik	$\begin{aligned} &: Mi + 1,8 Sbi < X \\ &: 102,5 + (1,8 \times 20,5) < X \\ &: \mathbf{139} < X \end{aligned}$
Baik	$\begin{aligned} &: Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi \\ &: 102,5 + (0,6 \times 20,5) < X \leq 102,5 + (1,8 \times 20,5) \\ &: \mathbf{115} < X \leq \mathbf{139} \end{aligned}$
Cukup	$\begin{aligned} &: Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi \\ &: 102,5 - (0,6 \times 20,5) < X \leq 102,5 + (0,6 \times 20,5) \\ &: \mathbf{91} < X \leq \mathbf{115} \end{aligned}$
Kurang	$\begin{aligned} &: Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi \\ &: 102,5 - (1,8 \times 20,5) < X \leq 102,5 - (0,6 \times 20,5) \\ &: \mathbf{67} < X \leq \mathbf{91} \end{aligned}$
Sangat Kurang	$\begin{aligned} &: X \leq Mi - 1,8 Sbi \\ &: X \leq 102,5 - (1,8 \times 20,5) \\ &: \mathbf{X} \leq \mathbf{67} \end{aligned}$

### Lampiran 13. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kontrol Diri (X)	.098	34	.200*	.951	34	.136
Agresivitas (Y)	.181	34	.106	.923	34	.120

a. Lilliefors Significance Correction

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

#### Lampiran 14. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Agresivitas (Y) *	Between	(Combined)	993.401	19	52.284	1.305	.309
Kontrol Diri (X)	Groups	Linearity	568.600	1	568.600	14.197	.002
		Deviation from Linearity	424.801	18	23.600	.589	.855
		Within Groups	560.717	14	40.051		
		Total	1554.118	33			

## Lampiran 15. Uji Hipotesis

**Correlations**

		Kontrol Diri (X)	Agresivitas (Y)
Kontrol Diri (X)	Pearson Correlation	1	-.605**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N		34
Agresivitas (Y)	Pearson Correlation	-.605**	1
	Sig. (2-tailed)		.000
	N		34

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kontrol Diri (X) <sup>a</sup>	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Agresivitas (Y)

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.605 <sup>a</sup>	.366	.346	5.54954

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri (X)

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	568.600	1	568.600	18.463	.000 <sup>a</sup>
	Residual	985.518	32	30.797		
	Total	1554.118	33			

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri (X)

b. Dependent Variable: Agresivitas (Y)

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	140.556	7.582	-.605	-4.297	.000
	Kontrol Diri (X)	-.531	.124			

a. Dependent Variable: Agresivitas (Y)