

ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAHAGA

“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



PROSIDING



9 786026 001306

Jombang, 1 Oktober 2016

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG

JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319



ISBN 9978-602-60013-0-6

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
“Rekonstruksi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing”



Jombang, 1 Oktober 2016
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
JL. PATTIMURA III/20 JOMBANG
Telp.(0321) 861319-854318 FAX. (0321)854319





SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK MENGHASILKAN MASAYARAKAT YANG BERDAYA SAING”

ISBN 978-602-60013-0-6

Editor

Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
Risfandi Setyawan, M.Pd.
Basuki, S.Or., M.Pd.
Rendra Wahyu Pradana, M.Pd.

Reviewer

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.
Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.

Desain

Kahan Tony Hendrawan

Penerbit dan Redaksi:

Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan
STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Gedung C/03 Jombang Tlp. (0321) 861319 Fax (0321) 854319
Email. penjaskes.stkipjb@gmail.com

Cetakan pertama, Oktober 2016
Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit



Kata Pengantar

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2016 Program Studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI JOMBANG ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan prosiding ini

Partisipasi dalam olahraga dan pendidikan jasmani sangat berperan dalam peningkatan kemampuan personal dan sosial manusia, selain juga berfungsi untuk memperbaiki fungsi fisiologis serta kompetensi sosio-psikologis manusia. Keterlibatan manusia dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani menjadi bekal dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia handal, yang mampu bersaing dalam pembangunan secara global. Melalui aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani manusia dapat belajar mengenai nilai-nilai moral, nilai-nilai kompetitif, *fairplay*, dan *sportmanship*. Olahraga dan pendidikan jasmani juga berperan sebagai media untuk partisipasi sosial masyarakat, menjadi sarana untuk membangun kerjasama yang baik dengan dan diantara berbagai perbedaan kelompok, gender, ras, dan negara.

Kontribusi lebih jauh dari olahraga dan pendidikan jasmani adalah meningkatkan berbagai tujuan sosial masyarakat, mendukung sektor ekonomi, menjadi solusi krisis moral yang terjadi pada remaja, dan mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara fisik, psikologis dan sosial. Olahraga dan pendidikan jasmani sangat penting dalam menjaga kebugaran manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mengurangi keterbatasan fungsional tubuh, membantu manusia untuk hidup mandiri, mencegah, menunda dan mengurangi timbulnya penyakit kronis akibat kekurangan gerak. Partisipasi dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani memberikan berkontribusi terhadap kualitas fisik, mental dan sosial manusia sehingga mendorong terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di suatu negara

Jombang 01 Oktober 2016
Redaksi



**SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA
“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

**STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016**

DAFTAR ISI

1. Rekonstruksi Kebijakan Lingkup Olahraga Pendidikan Berbasis Trasferable Daya Saing (Optimalisasi Peran Perguruan Tinggi Olahraga Dalam Era Otonomi Daerah <i>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</i>	1-12
2. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi <i>Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.</i>	13-19
3. Rekonstruksi Penjasor Untuk Menghasilkan Masyarakat Yang Berdaya Saing <i>Prof. Dr. Adang Suherman, M.A.</i>	20-41
4. Pengaruh Penerapan Hellison Models Dalam Pembelajaran Bola Basket Terhadap Pengembangan Tanggungjawab Siswa SMA Negeri 22 Bandung <i>Rajip Mustafillah Rusdiyanto</i>	42-51
5. Penggunaan Media Audio Visual Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Gerak Teknik <i>Lay-Up Shoot</i> Bolabasket Pada Tim Putra Dan Putri SMA 17 Agustus 1945 Surabaya. <i>Eka Kurnia Darisman, Moh. Hanafi</i>	52-58
6. Efektifitas Metode Latihan Piramid Dan Piramid Terbalik Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Dada Dan Kekuatan Otot Dada Pada Atlet Binaraga Jawa Barat <i>Sandra Arhesa</i>	59-71
7. Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Kerjasama Tim Pada Permainan Sepak Takraw <i>Ali Priyono, M. Pd</i>	72-83
8. Kontribusi Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Terhadap Akurasi Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli <i>Brio Alfatihah Rama Yuda</i>	84-93
9. Komponen Fisik Yang Mempengaruhi Hasil <i>Flying Shoot</i> <i>Indra Prabowo, M. Pd</i>	94-105
10. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi (TI) Audio Visual Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Penjaskes Pada Siswa V Sd Islam Terpadu Nurul Anshar Situbondo Dan Sdn Mimbaan VIII Situbondo Tahun Ajaran 2014/2015	106-113



<i>Afif Amroellah S.Pd., M.Pd.</i>	
11. Pengembangan Permainan Sirkuit Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf Dan Angka Pada Anak Taman Kanak-Kanak Se-Distrik Merauke <i>Afif Khoirul Hidayat, Syamsudin</i>	114-126
12. Pengembangan Belajar Keterampilan Sepaktakraw Anak Melalui Media Keranjang Jaring Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Kediri <i>Abdian Asgi Sukmana, Slamet junaidi</i>	127-138
13. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII SMP DR MUSTA'IN ROMLY <i>Ilmul Ma'arif, Arnaz Anggoro Saputro</i>	139-148
14. Studi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Aktifitas Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sekolah Dasar <i>Heldie Bramantha</i>	149-161
15. Analisis Penunjang Fisiologi Dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakatpada Cabang Olahraga Bolabasket <i>Ritoh Pardomuan, M. Zaim Zen</i>	162-169
16. Modifikasi Alat Pembelajaran Melalui Permainan Tennis Dalam Aspek Keterampilan Hasil Belajar Siswa (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Kebraon I Surabaya) <i>Toni Kogoya, Nanik Indahwati, Andun Sudijandoko</i>	170-182
17. Survey Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Kinerja Dosen Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Tahun 2016 <i>Rahayu Prasetyo, Novita Nur Synthiawati</i>	183-188
18. Pengaruh Pembelajaran Metode <i>Student Teams Achievement Division</i> (STAD) Terhadap Hasil Belajar <i>Dribble</i> Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2015 <i>Kahan Tony Hendrawan, Yully Wahyu Sulisty</i>	189-198
19. Effect Of Yoga Gymnastic Exercises On Flexibility And Body Balance <i>Suhartik, Luqman Hakim</i>	199-205
20. Efektivitas Pembelajaran Lempar Lembing Dengan Menggunakan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa SMPK Petra Jombang <i>Mecca Puspitaningsari</i>	206-217
21. Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan <i>Yudi Dwi Saputra, Basuki</i>	218-228



22. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Puguh Satya Hasmara, Rendra Wahyu Pradana..... 229-239
23. Pengaruh Metode Latihan Reactive Agility Training Model Sprint Drill Dan Lateral Drill Terhadap Kecepatan dan kelincahan
Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd..... 240-250
24. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas V SDN Bakalan Kec. Gondang Kab. Mojokerto Tahun Pelajaran 2015/2016
Ahmad Bahriyanto, M.Pd..... 251-258
25. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Dengan Dumble Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri Kabupaten Jember
Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd..... 259-275
26. Reliabilitas Dan Indek Kesepakatan Kelompok Rater Pada Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Menggunakan Sistem Process-Oriented
Setyorini 276-285
27. Pentingkah Rasa Percaya Diri Pembelajar Dipelihara untuk Menjamin Tingginya Prestasi Belajar Renang?
Setiyo Hartoto..... 286-294
28. Kemampuan Motorik Jingkat, Lompat, Dan Lempar Siswa Tunagrahita Ringan Usia 13-21 Tahun SLB PGRI Badas Kabupaten Kediri
DhedhyYuliawan, M.Or., Rahman Diputra, M.Pd..... 295-303



PROSIDING

ISBN 978-602-60013-0-6

SEMINAR NASIONAL
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA Ke-1

**“REKONSTRUKSI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK
MENGHASILKAN MASYARAKAT YANG BERDAYA SAING”**

STKIP PGRI JOMBANG
01 OKTOBER 2016



Hubungan Regulasi Diri Terhadap Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan

Yudi Dwi Saputra¹ (yudids31@gmail.com)
Basuki² (basuki.stkipjb@gmail.com)

Abstract

In deal with a game of athletes often experience anxiety even just friendly matches though. Self-regulation is a person's ability to manage effectively their learning experience in many ways. This study aims to determine the relationship between self-regulation to anxiety martial arts athletes in deal with the game. This research is a correlation study. Instruments in this study using a questionnaire that is self-regulation questionnaire and anxiety questionnaire. The results tally with SPSS 20 is by using Karls Pearson bivariate correlation showed a negative correlation coefficient of $r = -0.493$. Negative values in the correlation coefficient shows that the higher a person's self regulation, the lower the level of anxiety, conversely the lower the self-regulation, the higher a person's anxiety level. Furthermore, the results of significant value of 0.087 ($p > 0.05$) showed that of these calculations a significant relationship between self-regulation by athletes anxiety in deal with the game

Keywords: *Self-regulation, anxiety. Pencak silat*

Abstrak

Dalam menghadapi suatu pertandingan seringkali atlet mengalami kecemasan meskipun hanya sekedar pertandingan persahabatan sekalipun. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya dengan berbagai cara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri terhadap kecemasan atlet pencak silat dalam menghadapi pertandingan. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Instrumen pada penelitian ini menggunakan angket yaitu angket regulasi diri dan angket kecemasan. Hasil penghitungan dengan SPSS 20 yaitu dengan menggunakan korelasi bivariate karls pearson menunjukkan diperoleh koefisien korelasi negatif sebesar $r = -0,493$. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasannya, sebaliknya semakin rendah regulasi diri seseorang maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Selanjutnya, dari hasil nilai signifikansi 0,087 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa dari perhitungan tersebut terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

Kata kunci: *regulasi diri. Kecemasan, pencak silat*

Pendahuluan

Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, hal ini dikarenakan jika prestasi olahraga baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Beberapa dekade yang lalu, potret olahraga bangsa indonesia pernah mengalami masa keemasan. Kini, olahraga nasional semakin memprihatinkan seiring dengan terpuruknya prestasi di level regional maupun internasional. Keterlibatan dan prestasi indonesia di pentas olahraga baik asia maupun dunia semakin mengalami kemunduran. Realitas dari kemerosotan prestasi olahraga tersebut dapat dilihat dari turunnya peringkat indonesia pada serangkaian kompetisi baik dalam tingkat regional maupun internasional. Misalnya pada even dua tahunan SEA GAMES, sejak tahun 1977 indonesia selalu menduduki posisi juara umum, namun pada SEA GAMES XIII/ 1985 melorot ke urutan kedua, begitu juga pada SEA GAMES

¹Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Keesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur

²Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Keesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur



XVIII/1995 tetap pada urutan kedua. Namun, pada SEA GAMES XX/1999, SEA GAMES XXI/2001 dan SEA GAMES XXII/ 2003 kedudukan indonesia malah terperosot jauh ke peringkat ketiga, bahkan pada SEA GAMES XXIII/2005 indonesia semakin terpuruk di posisi kelima. Banyak argumen yang menyebutkan penyebab keterpurukan prestasi indonesia. Mulai dari belum adanya program pembinaan atlet yang komprehensif berskala nasional, kekurangan fasilitas olahraga, rendahnya kualitas sistem kompetisi di tanah air, hingga minimnya pendanaan terhadap kegiatan olahraga (<http://policy.paramadina.ac.id>, diunduh 13 juni 2016).

Keterpurukan prestasi olahraga indonesia saat ini yang semakin jauh juga disebabkan karena beberapa cabang olahraga individual yang menjadi andalan bagi bangsa indonesia untuk memperoleh medali juga ikut mengalami penurunan prestasi. Salah satunya pada cabang olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat sebagai olahraga beladiri asli atau tradisi bangsa indonesia mengalami penurunan prestasi. Menpora juga menyoroti prestasi pencak silat indonesia yang menurun drastis. Menurutnya, saat ini kondisi sudah lampu merah, dimana indonesia hanya mampu meraih dua emas, kalah dari malaysia dan vietnam pada SEA GAMES Laos 2009 (<http://perisaidirisolo.blogspot.com/2010/07/berita-pdic-di-suara-karya-online.html>, diunduh 13 juni 2016).

Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan atlet dalam suatu kompetisi. Menurut Gunarsa, (1996) di dalam rangka program pembinaan olahraga, sering ditemui bahwa seorang atlet yang sudah mempersiapkan kondisi dengan baik untuk menghadapi suatu pertandingan mendadak mengalami gangguan pencernaan, sehingga dia tidak dapat mengikuti pertandingan tersebut. Setelah diperiksa dokter ternyata atlet tersebut sama sekali tidak mengalami gangguan fisik. Adakalanya seorang atlet tiba-tiba berkeringat dingin menjelang penampilannya di arena pertandingan. Hal-hal serupa ini menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu segera diatasi. Karena usaha tersebut akan sangat menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara maksimal sehingga berpengaruh terhadap prestasi yang ingin dicapai. Kegagalan para olahragawan kadang salah satunya karena adanya kurang mantapan mental yang terjadi karena adanya jiwa cemas dalam menghadapi pertandingan. Perasaan cemas yang mengakibatkan terganggunya kemampuan individu atau tim dalam mengeluarkan segala kemampuan fisik yang dimilikinya. Dengan sebab-sebab kecemasan yang mengakibatkan menurunnya penampilan yang pada akhirnya membuat kegagalan dalam pertandingan ([http://penjaskes-pendidikanjasmanikesehatan.blogspot.com /2012/03/kegairahan-ketegangan-kecemasan.html](http://penjaskes-pendidikanjasmanikesehatan.blogspot.com/2012/03/kegairahan-ketegangan-kecemasan.html), diunduh 13 juni 2016).

Harsono (dalam Gunarsa, 1996) mengungkapkan bahwa penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Begitu juga pandangan yang dikemukakan oleh Harris (dalam Gunarsa, 1996) bahwa penampilan seorang atlet adalah hasil dari stamina, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan bermain. Karenanya, kalau pikiran seseorang atlet dikuasai oleh pikiran-pikiran yang mengganggu seperti khawatir dan cemas secara berlebihan, maka atlet tersebut akan terganggu konsentrasinya dan selanjutnya penampilan maksimal dalam berolahraga akan sulit diperlihatkan.

Menurut Maksum (2011) bahwa persoalan penampilan atlet dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik semata, dalam arti mereka yang fisiknya kuat dipastikan akan memenangkan pertandingan. Sekurangnya terdapat tiga faktor dasar yang diyakini mempengaruhi penampilan atlet, yaitu faktor fisiologis, anthropometris dan psikologis. Faktor psikologis bertalian dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding dalam rangka meraih prestasi.

Setiap individu dalam hal ini para Atlet memiliki kecenderungan untuk meraih kesuksesan dan menghindari kegagalan. Tuntutan agar selalu berprestasi di setiap even pertandingan kadang menjadi beban tersendiri bagi atlet. Hal inilah yang menyebabkan bahwa masalah dari faktor psikologis lebih banyak kaitannya dibandingkan dengan faktor fisiologis maupun anthropometris. Atlet lebih memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan



kondisinya sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang (Martens dalam Gunarsa, 1996).

Kurangnya kontrol dalam diri atlet untuk dapat fokus dan konsentrasi penuh bisa jadi merupakan penyebab sehingga diperlukan suatu pengaturan diri dan kontrol emosi yang baik. Pengaturan diri atau yang biasa disebut dengan regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol diri. Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Susanto, 2006) regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktifasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pendapat diatas maka setiap individu diharapkan mampu meregulasi dirinya atau dengan berbagai cara untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Pada waktu seseorang mampu mengembangkan kemampuan regulasi diri (*self regulation*) secara optimal, maka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan diharapkan dapat dicapai secara maksimal. Menyadari pentingnya kondisi psikis atlet untuk mengikuti tiap-tiap pertandingan yang akan dijalani menjadikan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi diri terhadap kecemasan atlet pada saat mengikuti pertandingan.

Kajian Pustaka

Pengertian *Self Regulation*

Menurut Winne (1997) *self regulation* adalah kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dengan berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal. Zimmerman (1998) berpendapat bahwa siswa yang memiliki *self regulation* adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar bagi mereka. Hal yang sama dikemukakan oleh Schunk & Zimmerman (1994) *self regulated learning* bukanlah semacam kemampuan mental atau keterampilan akademik, namun merupakan suatu proses pengarahan dan instruksi diri untuk mentransformasikan kemampuan mental menjadi ketrampilan akademik. Baumert (2002), berpendapat bahwa *self regulated learning* dapat digambarkan sebagai proses yang memiliki orientasi pencapaian tujuan yang secara aktif dan memperoleh pengetahuan yang konstruktif dengan melibatkan interaksi terarah dari kondisi kognitif seseorang dan sumber-sumber motivasional emosional. Menurut Schunk & Zimmerman (1998) menyatakan bahwa *self regulated learning* mencakup tiga aspek, yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar

b. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Zimmerman (1998) berpendapat bahwa menurut teori sosial kognitif terdapat 3 hal yang mempengaruhi seseorang sehingga melakukan *self regulated learning*:

a. Individu, yang termasuk dalam faktor individu antara lain :

- 1.) Pengetahuan individu semakin banyak dan beragam sehingga membantu individu melakukan *self regulated learning*.
- 2.) Tingkat kemampuan metakognisi individu semakin tinggi sehingga dapat membantu individu melakukan *self regulated learning*.
- 3.) Tujuan yang ingin dicapai, artinya semakin tinggi dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan untuk melakukan *self regulated learning*.



- 4.) Keyakinan efikasi diri, dimana pembelajar yang memiliki taraf *self efficacy* yang tinggi cenderung akan bekerja lebih keras dan tekun pada tugas akademik ditengah kesulitan dan lebih baik dalam memantua dirinya dan menggunakan strategi belajar.
- b. Perilaku, fungsi perilaku adalah membantu individu menggunakan segala kemampuan yang dimiliki lebih besar dan optimal upaya yang dilakukan individu dalam mengatur proses belajar, akan meningkatkan *self regulated learning* pada diri individu. Ada 3 tahap perilaku berkaitan dengan *self regulated learning* yaitu *self observation*, *self judgement*, *self reaction*. Apabila dikaitkan dengan *self regulated learning* dapat dibedakan menjadi 3:
 - 1.) *Behavior self reaction* yaitu siswa berusaha seoptimal mungkin dalam belajar.
 - 2.) *Personal self reaction* ialah siswa berusaha meningkatkan proses yang ada dalam dirinya pada saat belajar.
 - 3.) *Environmental self reaction* yakni siswa berusaha merubah dan menyesuaikan langkah belajar sesuai dengan kebutuhan.
- c. Lingkungan, dapat mendukung atau menghambat siswa dalam melakukan aktivitas belajar. Adapun pengaruh lingkungan bersumber dari luar diri pembelajar, dan ini bermacam-macam wujudnya. Pengaruh lingkungan ini berupa *social and enactive experience*, dukungan sosial seperti guru, teman maupun berbagai bentuk informasi literatur dan simbolik lainnya, seperti karakteristik tugas dan situasi akademik.

Faktor-Faktor Self Regulation

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *self regulation* yaitu faktor internal dan faktor eksternal, Bandura (dalam Alwisol, 2012) mengatakan bahwa tingkah laku manusia dalam *self regulation* adalah hasil dari pengaruh resiprokal faktor eksternal dan faktor internal.

a.) Faktor Eksternal

Faktor eksternal *self regulation* dibagi dalam dua cara, yaitu:

1. Standar, yaitu faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Pembentukan standar seseorang tersebut hasil interaksi dari faktor lingkungan dengan faktor internal atau pengaruh pribadi.
2. Penguatan (*reinforcement*), faktor eksternal mempengaruhi *self regulation* dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerjasama, ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku sejenis menjadi pilihan untuk dilakukan lagi. Jadi, ketika seseorang sudah merasa puas (intrinsik) apa yang sudah dilakukannya, ketika mendapat insentif dari luar (orang merasa senang dengan pekerjaannya), maka hal itu dapat memperkuat tingkah laku seseorang untuk melakukan *self-regulation* dengan cara yang sama.

b.) Faktor Internal

Bandura (dalam alwisol, 2012) mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal:

- 1.) Observasi diri (*self observation*), adalah perhatian yang diberikan dengan sengaja terhadap suatu tingkah laku. Observasi diri atau mengamati keadaan diri kita dilakukan dengan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri. Observasi diri dilakukakan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, kemampuan diri.
- 2.) Proses penilaian (*judgemental process*) adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas bagi dirinya dan memberi atribusi performasi. Bisa dikatakan bahwa proses penilaian atau judgement process ini bertugas untuk membandingkan antara keadaan sekarang yang telah dicapai dengan suatu tujuan yang telah dicapai dengan suatu tujuan yang telah direncanakan sebelumnya.
- 3.) Reaksi diri (*self response*) dijelaskan oleh bandura (1996) sebagai gambaran dari tujuan yang lebih nyata. Karena reaksi diri ini nyata maka dapat digunakan oleh seseorang untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya. Berdasarkan dari hasil pengamatan dan penilaian



tersebut, seseorang mengevaluasi diri sendiri secara positif atau negatif dan kemudian memberikan *reward* atau *punishment* terhadap diri sendiri.

Fase-fase *Self Regulation*

Perputaran *self regulation* mencakup tiga fase umum: fase perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Fase perencanaan akan mempengaruhi performa seseorang, dalam proses fase pelaksanaan yang secara bergantian akan mempengaruhi fase reaksi diri. Perputaran *self regulation* dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu mempengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya.

a. Fase perencanaan (*Forethought*)

Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase perencanaan.

1.) Analisis tugas (*Task Analysis*). Analisis tugas meliputi penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Tujuan-tujuan diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu. Sistem tujuan dari individu yang mampu melakukan *self regulation* tersusun secara bertahap. Proses tersebut dilakukan sebagai regulator untuk mencapai tujuan yang sama dengan hasil yang pernah dicapai. Bentuk kedua dari analisis tugas adalah perencanaan strategi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan prestasidengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan motorik. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri individu sendiri maupun dari kondisi lingkungan.

2.) Keyakinan motivasi diri (*Self-motivation beliefs*). Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bagi *self motivation beliefs*, yang meliputi *self efficacy*, *outcome expectation*, minat intrinsik atau penilaian (*valuing*) dan orientasi tujuan. *Self efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal untuk mencapai tujuannya, sementara *outcomes expectation* merujuk pada harapan individu tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang dilakukannya. Sebagai contohnya: semakin mampu individu meyakini kemampuannya sendiri, maka akan semakin tinggi tujuan yang mereka tetapkan dan semakin mantap individu akan bertahan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Pengertian kecemasan

Kondisi psikologi seseorang sangat berperan dalam usahanya meraih prestasi. Dalam menghadapi suatu pertandingan seringkali kita temui atlet yang mengalami kecemasan meskipun hanya sekedar pertandingan persahabatan sekalipun. Menurut Subardjah (2000) kondisi psikologis dapat dibedakan atas dua macam yaitu yang menunjang prestasi dan menghambat atau mengganggu prestasi. Aspek psikologis yang menunjang prestasi diantaranya; motivasi tinggi, aspirasi kuat, kematangan kepribadian. Sedangkan aspek yang mengganggu prestasi diantaranya; ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, absensi, gangguan emosional, keraguan/takut.

Menurut Nevid (2005) menyatakan kecemasan adalah respon terhadap ancaman, atau seperti datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Sehingga bisa disimpulkan kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang menggeluh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi

Gejala-gejala kecemasan

Gunarsa menyatakan (1996) seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya, seseorang yang mengalami kecemasan



cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan/susah tidur. Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti : berkeringat berlebihan (walaupun udara tidak panas dan bukan setelah olahraga), jantung berdetak lebih cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan ataupun kaki, mengalamigangguan pencernaan, merasa mulut kering, tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain.

Mereka juga sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu relaks, sering terkejut dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya: pada saat duduk terus menerus menggoyangkan kaki, meregang-regangkan leher, mengernyitkan dahi, dan lain-lain.

Sumber- Sumber Ketegangan dan kecemasan

Menurut Gunarsa (2004) sumber kecemasan dan ketegangan dapat dibedakan atas dua macam, yaitu:

a. Sumber dari dalam

- 1.) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, ia didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain dengan sangat baik.
- 2.) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut membuat atlet mengantisipasi.
- 3.) Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang subyektif ia rasakan dalam dirinya. Padahal hal tersebut seringkali tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih atau penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber dari luar

- 1.) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit untuk dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.
- 2.) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian, atlet akan merasa seolah-olah apa saja yang ia lakukan dapat berhasil dengan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa, seakan-akan secara tiba-tiba muncul kekuatan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga bisa berdampak negatif, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negatif. Hal ini menyebabkan atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.
- 3.) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa ia mengalami kesulitan untuk bermain, sehingga keadaannya menjadi semakin terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam, akan muncul berbagai pemikiran negatif.
- 4.) Kehadiran dan ketidakhadiran pelatih. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa ia telah berupaya sebaik-baiknya. Pelatih yang seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemo'oh atletnya sebenarnya dapat menggoncang kepribadian atlet tersebut.



- 5.) Hal-hal non teknis (kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat dan peralatan yang tidak memadai).

Dampak kecemasan terhadap penampilan

Dampak ketegangan bisa fisik atau mental. Apabila ketegangan ini berlangsung lama dan siswa tersebut tidak dapat mengatasinya maka ia akan mengalami kecemasan. Dalam keadaan seperti ini otot-otot menjadi tegang pada beberapa bagian tubuh yang bisa menyebabkan atlet kehilangan koordinasi, sehingga dapat menurunkan keterampilan (*skill*). Hal ini menegaskan kembali hubungan timbal balik psiko-fisik yakni bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga terganggu, yang pada akhirnya akan mengganggu keterampilan motorik (Gunarsa, 1996).

Jenis Kecemasan

Menurut Gunarsa (1996) perlu diketahui bahwa rasa cemas dapat diinterpretasikan dengan dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh seorang atlet dalam waktu tertentu, misalnya sebelum pertandingan atau kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas. Untuk membedakan kedua hal tersebut, maka Spielberger (dalam Gunarsa, 1996) memakai istilah, yaitu:

a. *State Anxiety*

State Anxiety sebagai suatu keadaan mendadak yang ditandai perasaan takut dan tegang. Jadi *State anxiety* adalah perasaan yang akut akan ketakutan dan ketegangan, diikuti dengan naiknya aktivitas fisiologis.

b. *Trait Anxiety*

Trait Anxiety merupakan gambaran kepribadian. Jadi *trait anxiety* adalah predisposisi seseorang untuk menerima suatu keadaan lingkungan sebagai ancaman dan memberi tanggapan pada situasi itu dengan meningkatnya *state anxiety*.

Pencak Silat

Pencak silat atau silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Nusantara. Istilah silat dikenal secara luas di Asia Tenggara, akan tetapi khusus di Indonesia istilah yang digunakan adalah pencak silat. Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Pencak silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun. Sampai saat ini belum ada naskah atau himpunan mengenai sejarah pembelaan diri bangsa Indonesia yang disusun secara alamiah dan dapat dipertanggungjawabkan serta menjadi sumber bagi pengembangan yang lebih teratur.

Pencak silat telah dikenal oleh sebagian besar masyarakat rumpun Melayu dalam berbagai nama. Di Semenanjung Malaysia dan Singapura, silat lebih dikenal dengan nama alirannya yaitu "gayong" dan "cekak". Di Thailand pencak silat dikenal dengan nama "bersilat" dan di Filipina selatan dikenal dengan nama "pasilat". Dari namanya, dapat diketahui bahwa istilah "silat" paling banyak menyebar luas, sehingga diduga bahwa bela diri ini menyebar dari Sumatera ke berbagai kawasan di rantau Asia Tenggara. Nama "pencak" digunakan di Jawa, sedangkan "silat" digunakan di Sumatera, Semenanjung Malaya dan Kalimantan. Dalam perkembangannya kini istilah "pencak" lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan gerakan, sedangkan "silat" adalah inti ajaran bela diri dalam pertarungan.

Silat saat ini telah diakui sebagai budaya suku Melayu dalam pengertian luas, yaitu para penduduk daerah pesisir pulau Sumatera dan Semenanjung Malaka, serta berbagai kelompok etnik lainnya yang menggunakan *lingu franca* bahasa Melayu di berbagai daerah di Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi dan pulau-pulau lainnya yang juga mengembangkan bela diri ini. Menyadari pentingnya mengembangkan peranan pencak silat maka dirasa perlu adanya organisasi pencak silat di seluruh Indonesia. Pada tanggal 18 Mei 1948, terbentuklah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Pada 11 Maret 1980, persatuan pencak silat antar bangsa (Persilat) didirikan atas prakarsa Eddie M. Nalapraya (Indonesia), yang saat itu menjabat ketua IPSI.



Acara tersebut juga dihadiri oleh perwakilan dari Malaysia, Singapura dan Brunei Darussalam. Keempat negara itu termasuk Indonesia ditetapkan sebagai pendiri Persilat.

Terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

1. Aspek mental Spiritual: Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang.
2. Aspek seni budaya: Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah *Pencak* pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.
3. Aspek Bela Diri: Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah *Silat* cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.
4. Aspek Olah Raga: ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Bentuk pencak silat dan padepokannya (tempat berlatihnya) berbeda satu sama lain, sesuai dengan aspek-aspek yang ditekankan. Banyak aliran yang menemukan asalnya dari pengamatan atas perkelahian binatang liar. Silat-silat harimau dan monyet ialah contoh dari aliran-aliran tersebut. Adapaula yang berpendapat bahwa aspek bela diri dan olahraga, baik fisik maupun pernapasan, adalah awal dari pengembangan silat.

Secara ringkas, murid silat atau pesilat dibagi menjadi beberapa tahap kemahiran, yaitu:

1. Pemula. Diajari semua tahap dasar seperti kuda-kuda, teknik tendangan, pukulan, tangkisan, elakan, tangkapan, bantingan, olah tubuh maupun rangkaian jurus dasar perguruan dan jurus standar IPSI.
2. Menengah, ditahap ini pesilat lebih difokuskan pada aplikasi semua gerakan dasar, pemahaman, variasi dan disini akan mulai terlihat minat dan bakat pesilat dan akan disalurkan kepada masing-masing cabang.
3. Pelatih, hasil dari kemampuan yang matang berdasarkan pengalaman di tahap pemula dan menengah akan membuat pesilat melangkah ke tahap selanjutnya, dimana mereka akan diberikan teknik-teknik bela diri perguruan, dimana teknik ini hanya diberikan kepada orang yang memang dipercaya dan mampu secara teknik maupun moral, karena biasanya teknik bela diri merupakan teknik tempur yang sangat efektif dalam melumpuhkan lawan.
4. Pendekar, merupakan pesilat yang telah diakui oleh para sesepuh perguruan, mereka akan mewarisi ilmu-ilmu rahasia tingkat tinggi.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi atau hubungan yaitu penelitian yang menghubungkan antar dua variabel atau lebih (Sudijono, 2010). Peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara regulasi diri terhadap kecemasan pada atlet pencak silat. Variabel kriteria pada penelitian ini adalah kecemasan sedangkan variabel prediktornya adalah regulasi diri. Subyek penelitian adalah mahasiswa STKIP PGRI Jombang yang bergabung dalam unit kegiatan mahasiswa pencak silat sebanyak 13 orang, oleh karena itu penelitian ini merupakan populasi karena menggunakan keseluruhan dari jumlah subyek.

Dalam penelitian ini menggunakan angket regulasi diri dan angket kecemasan sebagai instrumennya. Angket regulasi diri digunakan untuk mengukur regulasi diri yang terdiri dari 63 pertanyaan dan angket kecemasan atlet yang terdiri dari 21 pertanyaan untuk mengukur kecemasan atlet saat akan mengikuti pertandingan. Untuk memastikan kedua angket ini layak digunakan atau tidak, maka diperlukan uji coba terlebih dahulu, uji coba merupakan langkah yang sangat penting dalam proses pengembangan instrumen karena dari uji coba inilah diketahui informasi mengenai kelayakan instrumen, yakni validitas dan reliabilitas instrumen. Berdasarkan hasil uji coba, skala regulasi diri 58 item valid ($r=0,48$) sedangkan skala kecemasan 19 item valid ($r=0,887$), berdasarkan hasil tersebut maka kedua angket tersebut



layak untuk dijadikan instrumen penelitian. Dalam penelitian ini, angket menggunakan skala *likert*, yaitu bentuk skala yang memuat suatu nilai dengan beberapa alternatif jawaban yang tersedia. Untuk teknik analisa data dengan menggunakan analisis korelasi *bivariatepearson* pada *SPSS 20*.

Hasil Dan Pembahasan

Deskripsi Data

Deskripsi data digunakan memberikan gambaran tentang nilai rata-rata (*mean*), nilai maksimal, nilai minimal dan standar deviasi dari regulasi diri dan kecemasan.

Tabel 1. Deskripsi data regulasi diri dan kecemasan

	Regulasi Diri	Kecemasan
N	13	13
Mean	221,38	61,62
Standar Deviasi	7,698	3,754
Min.	210	56
Max	237	67

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah pengujian yang dilakukan untuk melihat apakah data yang sedang diteliti berasal dari populasi yang mempunyai sebaran normal. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi data mempunyai distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai signifikansi lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal. Penghitungan dengan menggunakan *SPSS Kolmogorv Smirnov*.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorv Smirnov</i>		
	Df	Sig.	Keterangan
Regulasi diri	13	0,971	Normal
Kecemasan	13	0,983	Normal

Hasil Uji Korelasi

Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *bivariate pearson*.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

		Regulasi_Diri	Kecemasan
Regulasi_Diri	Pearson Correlation	1	-,493
	Sig. (2-tailed)		,087
	N	13	13
Kecemasan	Pearson Correlation	-,493	1
	Sig. (2-tailed)	,087	
	N	13	13

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *SPSS 20*, diperoleh koefisien korelasi negatif sebesar $r = -0,493$. Nilai negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri siswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya atau semakin rendah regulasi dirinya maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Selanjutnya, berdasarkan nilai signifikansi 0,087 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa dari hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

Melalui hasil penelitian di atas maka terdapat hubungan korelasi negatif antara regulasi diri terhadap kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Artinya ketika tingkat regulasi



diri seseorang tinggi maka tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan rendah. Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan Bandura (dalam Alwisol, 2012) yang menyatakan kemampuan manusia yang dapat mengatur diri sendiri (regulasi diri) akan mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif dan mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Seseorang yang mampu mengatur dirinya dalam hal ini mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan akan membuat atlet lebih siap menghadapi kesulitan baik secara fisik maupun psikisnya pada saat akan bertanding atau berkompetisi. Sebaliknya, jika seseorang yang berlatih secara serampangan tanpa adanya sistem perencanaan dan pengelolaan dalam membuat program pelatihan atas dirinya sendiri yang teratur serta kurang disiplin akan berdampak secara langsung pada faktor-faktor psikologisnya dalam hal ini kecemasannya saat menghadapi pertandingan.

Simpulan

Hasil penelitian mengenai hubungan regulasi diri terhadap kecemasan atlet pencak silat dalam menghadapi pertandingan adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan kecemasan atlet saat menghadapi pertandingan, dibuktikan dari hasil signifikan $0,87(p>0,05)$.
2. Hasil yang diperoleh adalah korelasi negatif yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan.
3. Kemampuan meregulasi diri seseorang akan memberikan dampak positif pada kesiapan seseorang dalam menghadapi kesulitan yang dialami.

Rekomendasi

Regulasi diri merupakan metakognisi dan sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan dalam pembelajaran, sehingga tetap diperlukan variabel-variabel yang lain demi tercapainya prestasi (*achievement*) yang diharapkan. Regulasi diri dapat dikelola secara efektif melalui pengalaman-pengalaman yang pernah dilakukan sehingga dapat mengatur sistem belajarnya sendiri. Kemampuan regulasi diri dapat dijadikan acuan untuk penelitian terutama yang berbasis psikologi. Minimnya penelitian olahraga berbasis psikologi khususnya tentang regulasi diri sehingga penelitian dengan tema ini dapat lebih dikembangkan lagi.

Daftar Pustaka

- Alwisol. 2012. Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi). Malang: UMM Press.
- Bandura, Albert. 1996. *Social Cognitive Theory Of Human Development*. In T.Husen & T.N. Postlethwaite (Eds). International Encyclopedia Of Education.
- Baumert et al. 2002. *Self Regulated Learning as Cross Cultural Concept*, diakses dari <http://www.mpib-berlin.mpg.de/pisa/pdfs/ccengl.pdf>.
- Gunarsa, Singgih D. 1996. Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Maksum, Ali. 2011. Psikologi Olahraga. Surabaya: Unesa Press.
- Nevid, dkk. 2005. Psikologi Abnormal Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Paramadina Public Policy Institute. 2011. Meningkatkan Dana Pembinaan Olahraga Nasional Melalui Insentif Pajak Bagi Swasta dan Atlet (Online). <http://policy.paramadina.ac.id>, diunduh 13 juni 2016.
- Perisaidirisolo. 2010. Ratusan Pesilat Ikuti Kejuaraan Dunia (online). <http://perisaidirisolo.blogspot.com/2010/07/berita-pdic-di-suara-karya-online.html>, diunduh 13 juni 2016.



- Rizki. 2012. Kegairahan, Ketegangan, Kecemasan (Online). <http://penjaskes-pendidikanjasmanikesehatan.blogspot.com/2012/03/kegairahan-ketegangan-kecemasan.html>, diunduh 13 juni 2016)
- Schunk, D.H. & Zimmerman B.J. (Eds). 1994. *Self Regulated Learning: From teaching to self-reflective practice*. New York: The Guilford Press.
- Subardjah, Herman. 2000. Psikologi Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Sudijono, Anas. 2010. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Susanto, Handy. 2006. Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Penabur* 07, hal. 64-71.
- Winne, P.H. 1997. *Experimenting to Bootstrap Self-Regulated Learning*. *Journal of Educational Psychology*. 89.3. 397-410.
- Zimmerman, B.J. 1998. *Developing Self-fulfilling Cycles Of Academic Regulation*. New York: The Guilford Press.