

**HUBUNGAN ANTARA *EFIKASI DIRI* DAN MOTIVASI DENGAN
KETERAMPILAN PENCAK SILAT DI MTs NURUL HAQ BALARAJA
KABUPATEN TANGERANG**

(Skripsi)

Oleh

LU'LU'IL JANNAH



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *EFIKASI DIRI* DAN MOTIVASI DENGAN KETERAPILAN PENCAK SILAT DI MTS NURUL HAQ BALARAJA KABUPATEN TANGERANG

Oleh

LU'LU'IL JANNAH

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah (1) mengetahui seberapa besarnya hubungan antara *efikasi diri* dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang, (2) mengetahui seberapa besarnya hubungan antara motivasi dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang, dan (3) mengetahui seberapa besarnya hubungan antara *efikasi diri* dan motivasi dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Adapun subjek penelitiannya adalah anggota Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja dengan jumlah 8 Pesilat. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket dan tes keterampilan Pencak Silat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara *efikasi diri* dengan keterampilan Pencak Silat sebesar $-0,854$. selanjutnya korelasi antara motivasi dengan keterampilan Pencak Silat sebesar $0,906$. Sedangkan korelasi antara *efikasi diri* dan motivasi dengan keterampilan Pencak Silat sebesar $0,925$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan yang sangat kuat antara *efikasi diri* dan motivasi dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci : *efikasi diri*, hubungan, keterampilan Pencak Silat, motivasi

**HUBUNGAN ANTARA *EFIKASI DIRI* DAN MOTIVASI DENGAN
KETERAMPILAN PENCAK SILAT DI MTs NURUL HAQ BALARAJA
KABUPATEN TANGERANG**

Oleh

LU'LU'IL JANNAH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA *EFIKASI DIRIDAN* MOTIVASI DENGAN KETERAMPILAN PENCAK SILAT DI MTs. NURUL HAQ BALARAJA KABUPATEN TANGERANG**

Nama Mahasiswa : **Tu'lu'il Jannah**

No. Pokok Mahasiswa : 1213051038

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198403 1 003

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.
NIP 19580127 198503 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Riswanti Rini', is written over the text of the department head's name.

Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

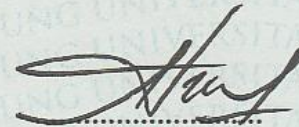
Ketua : **Drs. Suranto, M.Kes.**



Sekretaris : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



Penguji
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Drs. H. Muhammad Fuad, M.Hum
NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **01 Juli 2016**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Lu'lu'il Jannah
NPM : 1213051038
Tempat tanggal lahir : Tangerang, 13 Juni 1993
Alamat : Balaraja, Kec. Talaga Sari, Kab. Tangerang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MOTIVASI DENGAN KETERAMPILAN PENCAK SILAT DI MTs NURUL HAQ BALARAJA KABUPATEN TANGERANG**" adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 01 Juli 2016

Penulis



Lu'lu'il Jannah

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Desa Talagasari, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten pada tanggal 13 Juni 1993 dari pasangan Bapak H. Luki Lukman Fauzi, S.Ag., M.M. dan Hj. Siti Sholhah. Penulis adalah anak pertama dari tiga bersaudara.

Penulis menyelesaikan studi tingkat Sekolah Dasar di SDIT Darul Muttaqin Parung Bogor pada tahun 2006, tingkat SLTP di MTs Darul Muttaqin Parung Bogor pada tahun 2009, tingkat SMA di SMAN 1 Kabupaten Tangerang pada tahun 2012. Penulis diterima di Universitas Lampung, pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui tes SNMPTN pada tahun 2012. Selama menjadi mahasiswa penulis pernah aktif di dalam UKM Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Universitas Lampung.

Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan. Setelah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dengan baik.
(Q.S. Al Insyirah : 5-8)

Seorang teman tidak bisa dianggap teman, sampai ia diuji dalam tiga kesempatan. Saat membutuhkan, di belakang, dan setelah kematian
(Ali bin Abi Thalib)

Berjalan, berlari, dan berjuang dengan tekad dan semangat untuk menggapai puncak impian.
(Penulis)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kuucapkan kehadiran Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan kepadaku...

Karya ini ku persembahkan kepada :

Ibundaku Hj. Siti Sholihah dan Ayahanda H. Luki Lukman Fauzi tersayang dan tercinta yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang yang sangat besar, mengajarkan hal baik dalam setiap perjalanan hidupku, mendidikku dengan penuh kesabaran dan selalu memanjatkan doa yang tiada hentinya demi keberhasilanku dan kebahagiaanku.

Kedua adikku Luziyyil Jannah dan Luvidayil Jannah yang aku sayangi, terimakasih karena telah memberiku motivasi dalam menjalani hidup.

Kakanda Ahmad Fiknon, S.Pd. yang selalu kusayangi dan kubanggakan. Terimakasih atas cinta dan kasih sayangmu untukku. Kau adalah inspirasi bagiku dan kau adalah semangatku.

Sahabat-sahabatku serta kawan-kawan seperjuangan yang telah memberikan banyak pelajaran tentang arti perjuangan, pengorbanan dan kedewasaan.

Almamaterku Universitas Lampung.

(Lu'lu'il Jannah)

SANWACANA

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “**Hubungan antara Efikasi Diri dan Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang**” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibundaku Hj. Siti Sholhah dan Ayahanda H. Luki Lukman Fauzi tersayang dan tercinta yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang yang sangat besar, mengajarkan hal baik dalam setiap perjalanan hidupku, mendidikku dengan penuh kesabaran dan selalu memanjatkan doa yang tiada hentinya demi keberhasilanku dan kebahagiaanku. Dan tak lupa adik-adikku Luziyyil Jannah dan Luvidayil Jannah yang selalu memberi semangat dan dukungan kepadaku. Serta Ahmad Fiknon, S.Pd. yang selalu memberi semangat dan dukungan serta setia menemani hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Drs. Suranto, M.Kes selaku Pembimbing I dan Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku Pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis. Serta Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, kritik dan saran kepada penulis.

3. Kepala MTs Nurul Haq Balaraja beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Penjaskesrek serta Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan, pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat-sahabatku Lia Fitriani, Windy Nurayu Septiani, Shanti Cahyati, Fatimah, Girda Cahya Safitri, Lusia Natalia, Stella Intan Putri, Dian Nita, dan Febriana Ulfa, terimakasih atas persahabatan yang terjalin selama ini.
6. Teman-teman Penjaskesrek Unila angkatan 2012 dan KKN-KT Pesisir Barat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala kasih sayang dan perhatiannya.
7. Dan tidak lupa peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kak Asri dan teman-teman di UKM Tapak Suci Unila yang telah banyak membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 01 Juli 2016

Penulis

Lu'lu'il Jannah

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	iii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
SANWACANA	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Batasan Istilah.....	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	11
1. Pencak Silat	11
a) Pengertian Pencak Silat	11
b) Definisi Pencak Silat	11
c) Unsur-Unsur yang Terkandung dalam Pencak Silat	12
d) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pencak Silat.....	12
e) Fisik dalam Pencak Silat	13
f) Teknik-Teknik dalam Pencak Silat	13
g) Taktik Pencak Silat.....	17
h) Mental Pencak Silat.....	17
2. <i>Efikasi Diri</i>	18
3. Motivasi.....	21
B. Hasil Penelitian yang Relevan	23

C. Kerangka Pikir	24
1. Hubungan <i>Efikasi Diri</i> dengan Keterampilan Pencak Silat	24
2. Hubungan Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat.....	24
3. Hubungan <i>Efikasi Diri</i> dan Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat.....	25
D. Hipotesis	26
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	28
C. Variabel Penelitian	29
D. Desain	30
E. Definisi Operasional Variabel.....	30
F. Instrument Penelitian	31
1. Instrumen Pengukuran Data <i>Efikasi Diri</i>	31
2. Instrumen Pengukuran Data Motivasi.....	32
3. Instrumen Keterampilan Pencak Silat	32
G. Teknik Pengumpulan Data.....	33
H. Analisis Data.....	34
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	37
1. Deskripsi Data	37
2. Hasil Analisis Data.....	39
3. Uji Hipotesis.....	40
B. Pembahasan	41
1. Deskripsi Data	41
2. Analisis Data	42
3. Uji Hipotesis.....	43
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 : Kisi-Kisi Instrumen <i>Efikasi Diri</i>	31
2 : Kisi-Kisi Instrumen Motivasi.....	32
3 : Kisi-Kisi Instrumen Keterampilan Pencak Silat	32
4 : Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	34
5 : Hasil Analisis Korelasi.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 : Kuda-Kuda	13
2 : Sikap Pasang	14
3 : Kembangan	15
4 : Pukulan.....	15
5 : Tendangan.....	16
6 : Tangkapan	16
7 : Tangkisan	16
8 : Jatuhan.....	17
9 : Desain Penelitian.....	30
10 : Diagram Jenis Kelamin	37
11 : Diagram Usia	37
12 : Diagram <i>Efikasi Diri</i>	38
13 : Diagram Motivasi.....	38
14 : Diagram Keterampilan Pencak Silat	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat Izin Penelitian FKIP Universitas Lampung	50
2 : Surat Keterangan dari Sekolah.....	51
3 : Data Hasil Korelasi <i>Efikasi Diri</i> dengan Keterampilan Pencak Silat	52
4 : Data Hasil Korelasi Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat.....	52
5 : Data Hasil Korelasi <i>Efikasi Diri</i> dan Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat .	52
6 : Nilai-nilai r Product Moment.....	53
7 : Instrumen Penelitian <i>Efikasi Diri</i>	55
8 : Instrumen Penelitian Motivasi	58
9 : Tes Pengukuran Penampilan Keterampilan	60
9 : Foto-foto Penelitian.....	62

INSTRUMEN PENELITIAN EFIKASI DIRI

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Tempat/Tgl Lahir :

B. Petunjuk pengisian

Anda hanya dimintai untuk menunjukkan seberapa sering anda memikirkan apa yang disebut dalam pernyataan tersebut.

Atas segala perhatian, kesediaan dan bantuan anda dalam mengisi angket ini, kami haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Contoh Pengisian Jawaban

Berilah tanda Check list () pada alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda. Jika dirasakan tidak ada alternatif yang sesuai, Anda harus tetap memilih dengan cara memilih alternatif yang paling mendekati dengan keadaan diri Anda. Tidak ada jawaban yang salah; jawaban yang paling benar adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

SL : Selalu

JR : Jarang

SR : Sering

TP : Tidak pernah

KD : Kadang-kadang

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya termasuk orang yang tidak yakin					

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya ingin orang-orang lebih banyak memberi dorongan kepada saya					
2.	Saya rasa pekerjaan saya terlalu banyak tuntutan					
3.	Saya mengkhawatirkan masa depan saya					
4.	Banyak orang yang tidak menyukai saya					
5.	Dibandingkan dengan orang lain, saya kurang bersemangat					
6.	Inisiatif saya tidak sebanyak inisiatif orang lain					
7.	Saya bertanya-tanya, apakah semua pikiran saya normal					
8.	Saya takut menawarkan diri saya					
9.	Saya takut berbicara dengan orang asing					
10.	Saya ingin belajar bagaimana cara berbicara yang baik					
11.	Orang lain lebih mampu daripada saya					
12.	Saya ingin punya rasa percaya diri yang besar					
13.	Saya ingin tahu bagaimana caranya agar orang lebih menyetujui pendapat saya					
14.	Saya rendah diri					
15.	Saya suka dipuji					
16.	Orang-orang tidak berhak menyatakan pendapatnya atas diri saya					
17.	Saya tidak punya seseorang yang dapat saya ajak membicarakan masalah pribadi saya					
18.	Orang-orang terlalu mengharapkan diri saya					
19.	Orang-orang tidak cukup memperhatikan pekerjaan saya					
20.	Saya mudah bingung					

21.	Saya rasa, kebanyakan orang tidak memahami siapa diri saya					
22.	Saya merasa aman di dalam lingkungan saya sendiri					
23.	Saya sering mengkhawatirkan sesuatu yang sebenarnya tidak perlu					
24.	Saya tidak suka memasuki ruangan yang sudah ada beberapa orang di dalamnya					
25.	Saya merasa orang-orang membicarakan diri saya dibelakang saya					
26.	Saya merasakan orang-orang mendapatkan segalanya					
27.	Saya takut nasib buruk menimpa saya					
28.	Saya ingin lebih mudah bergaul					
29.	Saya memikirkan apa yang diharapkan masyarakat					
30.	Saya egois					

TES PENGUKURAN PENAMPILAN KETERAMPILAN

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Tempat/Tgl Lahir :

B. Petunjuk pengisian

Berilah tanda Check list () pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

No.	Indikator Penilaian	Penskoran	Penilaian
1.	Sikap awal	Kepala: <ul style="list-style-type: none">• Menghadap ke depan• Pandangan lurus ke depan	
		Badan: <ul style="list-style-type: none">• Badan tegak• Dada dibusungkan• Posisi tangan ditekuk disamping di dekat dada	
		Kaki: <ul style="list-style-type: none">• Lutut ditekuk• Sikap kuda-kuda sejajar	
2.	Sikap pelaksanaan	Kepala: <ul style="list-style-type: none">• Menghadap ke depan• Pandangan lurus ke depan	
		Badan: <ul style="list-style-type: none">• Badan tegak• Dada dibusungkan• Melakukan pukulan ke depan	
		Kaki: <ul style="list-style-type: none">• Lutut ditekuk• Sikap kuda-kuda sejajar• Melakukan tendangan lurus• Melakukan tendangan samping• Melakukan tendangan miring	
3.	Sikap akhir	Kepala: <ul style="list-style-type: none">• Menghadap ke depan• Pandangan lurus ke depan	

		Badan: <ul style="list-style-type: none">• Badan tegak• Dada dibusungkan• Posisi tangan ditekuk disamping di dekat dada	
		Kaki: <ul style="list-style-type: none">• Lutut ditekuk• Sikap kuda-kuda sejajar	

INSTRUMEN PENELITIAN MOTIVASI

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Tempat/Tgl Lahir :

B. Petunjuk pengisian

Anda hanya dimintai untuk menunjukkan seberapa sering anda memikirkan apa yang disebut dalam pernyataan tersebut.

Atas segala perhatian, kesediaan dan bantuan anda dalam mengisi angket ini, kami haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Contoh Pengisian Jawaban

Berilah tanda Check list () pada alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda. Jika dirasakan tidak ada alternatif yang sesuai, Anda harus tetap memilih dengan cara memilih alternatif yang paling mendekati dengan keadaan diri Anda. Tidak ada jawaban yang salah; jawaban yang paling benar adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

Ada lima alternatif jawaban, yaitu 5= Sangat setuju (ST); 4= Setuju (S); 3= Tidak tahu (TT); 2= Kurang setuju (KS); 1= Sangat tidak setuju (STS)

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya termasuk orang yang tidak yakin					

NO	ITEM PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		STS	KS	TT	S	SS
1	Saya terdorong rasa tanggung jawab untuk membantu teman					
2	Saya melakukan tanggungjawab, apabila ada imbalan yang pantas					
3	Saya bertanding berani mengambil resiko, jika ada inisiatif					
4	Saya bertanding penuh resiko, karena dapat pekerjaan					
5	Saya bertanding ingin berprestasi yang lebih tinggi (memecahkan rekor)					
6	Saya menjalin hubungan sosial dengan berbagai kalangan					
7	Saya melaksanakan tugas sesuai anjuran pelatih					
8	Saya bekerjasama dengan teman dalam kegiatan latihan					
9	Saya dihargai karena mempunyai prestasi tinggi					
10	Sportivitas dalam bertanding merupakan cita-cita saya					
11	Saya bertanding secara sportif, karena untuk mendapatkan bonus atau hadiah dari KONI, pemda atau sponsor					
12	Saya menyukai pertandingan yang menantang, asalkan dapat penghargaan atau hadiah					
13	Saya turun bertanding pada setiap even kejuaraan karena mengejar prestasi dan bonus					
14	Saya mendapatkan jaminan apabila terjadi cedera					
15	Saya diberi kebebasan dan disiplin dalam bertanding					
16	Saya bertanding asal-asalan, karena sudah merasa maksimal					
17	Saya diberikan kepercayaan oleh pelatih untuk menciptakan prestasi yang optimal					
18	Saya diberikan kesempatan untuk melanjutkan pendidikan					
19	Saya diberi bonus atau penghargaan atas prestasi yang terbaik					
20	Saya diakui mampu menyelesaikan tantangan dalam setiap pertandingan					

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental. Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Teknik merupakan gerakan-gerakan yang digunakan dalam Pencak Silat. Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Dan mental merupakan pembentukan sikap dan watak kepribadian Pesilat dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan.

Olahraga beladiri pencak silat adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Karena pencak silat lahir dari kebudayaan bangsa Indonesia, maka perkembangannya dipengaruhi oleh watak, selera, dan bakat masyarakat yang ada di daerahnya masing-masing. Selain keadaan masyarakat dan sifatnya, faktor alam juga dapat memengaruhi perkembangan pencak silat itu sendiri, misalnya keadaan tempat, iklim, keadaan sosial, dan lain sebagainya.

Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga "*psychosomatic unity*". Artinya, bila jiwa diberi pengaruh akan berpengaruh terhadap raga. Demikian pula bila raga diberi pengaruh akan berpengaruh terhadap jiwa.

Begitupun dalam olahraga prestasi terutama dalam pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut. (Harsono, 1988:242).

Untuk mencapai tujuan prestasi optimal, dalam olahraga beladiri Pencak Silat, haruslah berdasar prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi : 1) Perlengkapan fisik (*physical build-up*); 2) Pengembangan teknik (*technical build-up*); 3) Pengembangan mental (*mental build-up*); 4) Kematangan juara (M. Sajoto, 1988 : 7).

Menurut Bompa (1990:98), tujuan latihan yang harus dipahami adalah sebagai berikut: (a) untuk meningkatkan perkembangan fisik secara umum; (b) untuk mengembangkan fisik khusus yang ditentukan oleh kebutuhan olahraga tersebut; (c) untuk menyempurnakan teknik olahraga dan koordinasi gerak; (d) meningkatkan dan menyempurnakan strategi; (e) meningkatkan kepribadian seperti kemauan keras, kepercayaan diri, ketekunan, semangat, disiplin; (f) menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal; (g) mempertahankan kesehatan atlet; (h) untuk mencegah cedera; (i) memperkaya pengetahuan teori dengan memperhatikan dasar fisiologis, psikologis dan gizi.

Dalam bidang olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi, adanya kondisi fisik yang baik pada olahragawan merupakan persyaratan yang tidak dapat

terabaikan, disamping itu kesegaran jasmani yang tinggi dapat meningkatkan penampilan atau kinerja olahragawan sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera (Moeloeck, 1984).

Kondisi fisik merupakan faktor utama sebelum atlet diterjunkan pada suatu kejuaraan, karena itu kondisi fisik sebagai landasan bagi seorang atlet sebelum menguasai teknik dan taktik. Dalam sesi latihan dengan fisik yang baik, seorang atlet bisa melakukan beberapa pukulan dan tendangan tanpa mengalami kelelahan, namun sebaliknya bila kondisi fisik lemah maka kemampuan dalam menguasai suatu teknik akan mengalami kesulitan.

Peningkatan status kondisi fisik seseorang dapat diketahui setelah mengikuti latihan. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi seperti pemusatan latihan. Adanya latihan diharapkan ada peningkatan prestasi sesuai dengan tujuan itu sendiri, karena berlatih merupakan suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah beban atau pekerjaannya (Harsono, 1988 : 27).

Adapun teknik dasar Pencak Silat terdiri atas 1) kuda-kuda, 2) sikap pasang, 3) gerak langkah, 4) kembangan, 5) buah atau teknik, dan 6) jurus. (Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga (1999:1). Teknik-teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pesilat, sehingga dapat berperan dalam menguasai teknik-teknik selanjutnya.

Mengenai latihan teknik, Harsono (1988:100) menjelaskan sebagai berikut:

“Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan motorik atau perkembangan neuromascular. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari

setiap gerakan adalah penting oleh karena itu, gerakan-gerakan dasar setiap bentuk yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.”

Pada umumnya suasana di gelanggang sangat ramai, terkadang para penonton di gelanggang berteriak mendukung atlet yang didukungnya. Wajar saja apabila atlet merasa tegang atau penuh tekanan terutama pada atlet pemula. Seorang atlet tetap harus bisa rileks dalam kondisi apapun. Buat pikiran tetap rileks namun terfokus. Jangan terlalu rileks, tetapi juga jangan terlalu tegang. Terlalu rileks akan membuat anda lengah dan meremehkan lawan, sementara terlalu tegang akan menurunkan kemampuan anda.

Menurut Bandura dalam Alwisol (1986:34) manusia memiliki keyakinan yang memungkinkan dirinya dapat mengontrol pikiran, perasaan serta perbuatannya dan bahwa pikiran, perasaan dan keyakinan tersebut dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Hal ini merupakan konsep dasar yang melatarbelakangi dasar pemikiran tentang konsep *efikasi diri*, yaitu komponen konsep yang terkait dengan pendapat individu tentang kemampuan menghadapi tugas. Persepsi efikasi diri berkontribusi pada hampir seluruh perilaku, pikiran, dan perasaan manusia namun penilaian efikasi ini cenderung bersifat spesifik. Sifat ini nampak dari fokus penilaian yaitu kemampuan dalam suatu situasi atau tugas tertentu.

Efikasi diri memainkan peranan penting dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Individu memotivasi dirinya sendiri dan menurut tindakan-tindakannya dengan menggunakan pemikiran-pemikiran tentang masa depan sehingga individu

tersebut akan membentuk kepercayaan mengenai apa yang dapat dirinya lakukan.

Bandura (1997:122) menjelaskan bahwa “*efficacy beliefs play a central role in the cognitive regulation of motivation*”. Efikasi mempunyai peran penting pada pengaturan motivasi seseorang. Bandura (1997:129) “*Perceived self efficacy contributes to motivation*”. Efikasi diri seseorang memiliki efek utama terhadap perilaku individu tersebut salah satunya adalah motivasi. Individu dengan *efikasi diri* yang tinggi mengerahkan usaha yang lebih besar.

Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang menunjukkan seseorang. Motivasi sebagai proses psikologis adalah proses refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman dan kebutuhan. Motivasi membentuk semangat belajar tumbuh di dalam diri anak tersebut, dengan tidak ada rasa malas, hal ini tentu efek positif berupa sehat jasmani dan rohani.

Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dikutip dari Sirod (2005: 7) menyatakan bahwa manusia ditempat kerja termotivasi untuk berkarya oleh suatu keinginan memenuhi seperangkat kebutuhan-kebutuhannya. Lima klasifikasi kebutuhan Maslow adalah kebutuhan fisiologis (*physiological needs*), rasa aman (*safety needs*), rasa dicintai dan dimiliki (*social needs or affiliation*), rasa dihargai (*esteem needs*), dan aktualisasi diri (*self actualization needs*).

Berdasarkan hal-hal seperti tersebut diatas maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul, “Hubungan Antara *Efikasi Diri* dan Motivasi

dengan Keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum teridentifikasinya antara *efikasi diri* dengan keterampilan Pencak Silat.
2. Belum teridentifikasinya antara motivasi dengan keterampilan Pencak Silat.
3. Belum teridentifikasinya antara berbagai aspek mental dengan keterampilan Pencak Silat.

C. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan antara *efikasi diri* dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang?
2. Apakah ada hubungan antara motivasi dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang?
3. Apakah ada hubungan antara berbagai aspek mental dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, dan batasan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besarnya hubungan antara *efikasi diri* dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang.
2. Untuk mengetahui seberapa besarnya hubungan antara motivasi dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang.
3. Untuk mengetahui seberapa besarnya hubungan antara berbagai aspek mental dengan keterampilan Pencak Silat di MTs Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas dapat diperoleh kegunaan atau manfaat. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi pelatih Pencak Silat dalam memahami *efikasi diri* dan motivasi pada Pesilat terhadap pertandingan. Hal ini juga merupakan tantangan seorang pelatih Pencak Silat masa kini dalam rangka mengembangkan ilmu dan wawasan yang harus selalu mengikuti perkembangan teknologi informasi yang semakin maju dan

memanfaatkannya dalam pembinaan demi kemajuan peningkatan prestasi Pencak Silat di kancah internasional.

2. Secara Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi para mahasiswa yang mengikuti mata kuliah Pencak Silat agar memperhatikan bahwa meningkatkan *efikasi diri* dan motivasi sangat penting dalam menunjang prestasi.

b) Bagi Dosen Pengampu Mata Kuliah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bahwa meningkatkan *efikasi diri* dan motivasi merupakan faktor yang sangat penting untuk menunjang prestasi.

c) Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan

Penelitian ini berguna untuk menambah referensi perpustakaan dan sebagai bahan acuan dan pengembangan bagi para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

d) Bagi Guru-guru Penjaskes

Bahwa dalam pembelajaran Pencak Silat, meningkatkan *efikasi diri* dan motivasi menunjang prestasi.

e) Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan agar pelatih tahu bahwa meningkatkan *efikasi diri* dan motivasi sangat penting diberikan pada Pesilat dengan tujuan menunjang prestasidan sebagai bahan pertimbangan yang berharga bagi

pelatih olahraga beladiri Pencak Silat didalam melatih dan membina atlet yang merupakan tugas utamanya.

F. Batasan Istilah

Agar permasalahan penelitian ini tidak menimbulkan salah tafsir, maka perlu adanya penegasan istilah. Penegasan istilah disini bermaksud untuk menyamakan anggapan atau persepsi dalam kontek permasalahan penelitian ini, dan yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut :

1. Hubungan

Hubungan (bahasa Inggris : *Relationship*) adalah kesinambungan interaksi antara dua orang atau lebih yang memudahkan proses pengenalan satu akan yang lain. Hubungan terjadi dalam setiap proses kehidupan manusia. Hubungan dapat dibedakan menjadi hubungan dengan teman sebaya, orangtua, keluarga, dan lingkungan sosial. Secara garis besar, hubungan terbagi menjadi hubungan positif dan negatif. Hubungan positif terjadi apabila kedua pihak yang berinteraksi merasa saling diuntungkan satu sama lain dan ditandai dengan adanya timbal balik yang serasi. Sedangkan, hubungan yang negatif terjadi apabila suatu pihak merasa sangat diuntungkan dan pihak yang lain merasa dirugikan. Dalam hal ini, tidak ada keselarasan timbal balik antara pihak yang berinteraksi. Lebih lanjut, hubungan dapat menentukan tingkat kedekatan dan kenyamanan antara pihak yang berinteraksi. Semakin dekat pihak-pihak tersebut, hubungan tersebut akan dibawa kepada tingkatan yang lebih tinggi.

2. Efikasi Diri

Bandura (1986 : 34) mendefinisikan “*efikasi diri*” sebagai suatu keyakinan tentang sejauh mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas khusus.

3. Motivasi

Dalam buku psikologi pendidikan Drs. Dalyono memaparkan bahwa “motivasi adalah daya penggerak/pendorong untuk melakukan sesuatu pekerjaan, yang bisa berasal dari dalam diri dan juga dari luar” (Dalyono, 2005 : 55).

4. Keterampilan

Gordon (1994), keterampilan berarti mengembangkan pengetahuan yang didapatkan melalui training dan pengalaman dengan melaksanakan beberapa tugas.

5. Pesilat

Sebutan untuk seorang anggota Pencak Silat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pencak Silat

Pencak merupakan gerak dasar bela diri, yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat merupakan gerak bela diri yang erat hubungannya dengan rohani. Istilah pencak silat mengandung unsur-unsur olahraga, seni, bela diri dan kebatinan.

a) Pengertian Pencak Silat

Pencak Silat merupakan seni bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Dalam kamus bahasa Indonesia, Pencak Silat merupakan suatu permainan/keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata.

b) Definisi Pencak Silat

IPSI mendefinisikan Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi dan integritas terhadap

lingkungan hidup, alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

c) Unsur-unsur yang Terkandung dalam Pencak Silat

Pertama, unsur kekayaan gerak (wiraga) yaitu kekayaan gerak atau jurus-jurus yang dimiliki oleh seorang Pesilat selama belajar diperguruannya, sehingga penampilannya menjadi tidak monoton atau membosankan apabila tampil diatas pentas (terutama dalam pertandingan seni Pencak Silat).

Kedua, unsur irama (wirahma) atau musik, yaitu Gerakan Pencak Silat yang diiringi dengan musik yang khusus maka gerakannya akan menjadi sangat seni dan indah.

Ketiga, unsur penjiwaan gerak (wirasa) yaitu salah satu unsur yang sangat penting dimiliki oleh seorang Pesilat karena penjiwaan gerak ini sulit untuk dipelajari dan dipahami Pesilat disamping memerlukan waktu yang cukup lama. Penjiwaan gerak merupakan salah satu unsur yang mempunyai nilai seni beladiri tinggi dalam aspek Pencak Silat seni. Oleh karena itu, Pesilat dituntut harus menguasai arti dan makna gerak Pencak Silat yang sebenarnya, serta mengerti maksud dan tujuan dari jurus-jurus dan teknik-teknik Pencak Silat yang dipelajarinya.

d) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pencak Silat

Kekuatan, kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat

penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. Power, power merupakan hasil perkalian antara gaya (force) dan jarak (distance) dibagi dengan waktu (time) atau dapat juga power dinyatakan sebagai kerja bagi waktu . Kecepatan, kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga (Bompa:1990)

e) Fisik dalam Pencak Silat

Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Materi pokok teknik Silat sendiri sudah mengandung pembinaan fisik. Sehingga bisa saja dengan pemanasan sudah cukup untuk masuk latihan teknik silat.

f) Teknik-teknik Dasar Pencak Silat

Teknik-teknik dasar pada Pencak Silat antara lain:

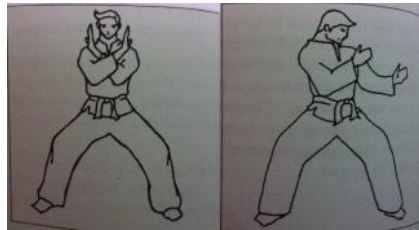
- 1) Kuda-kuda: kuda-kuda adalah posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kokoh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan).



Gambar 1. *Kuda-Kuda*

Sumber : Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo

- 2) Sikap dan Gerak: Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas *sikap* (posisi) dan *gerak-gerak* (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.



Gambar 2. *Sikap Pasang*

Sumber : Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo

- 3) Langkah: langkah adalah teknik berpindah atau mengubah posisi di sertai dengan kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan (Favourable/conducive) dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan bagi kepentingan serangan dan belaun yang dilaksanakan secara taktis dan dalam pelaksanaannya selalu di kombinasikan dan di koordinasikan dengan sikap tangan.
- 4) Kembangan: kembangan adalah gerakan tangan dan sikap tubuh yang dilakukan sambil memperhatikan, mewaspadaai gerak-gerak musuh, sekaligus mengintai celah pertahanan musuh. Kembangan utama biasanya dilakukan pada awal laga dan dapat bersifat mengantisipasi serangan atau mengelabui musuh. Seringkali gerakan kembangan silat menyerupai tarian atau dalam *maenpo* Sunda menyerupai *ngibing*

(berjoget). *Kembangan* adalah salah satu bagian penilaian utama dalam seni pencak silat yang mengutamakan keindahan gerakan.



Gambar 3. *Kembangan*

Sumber : Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo

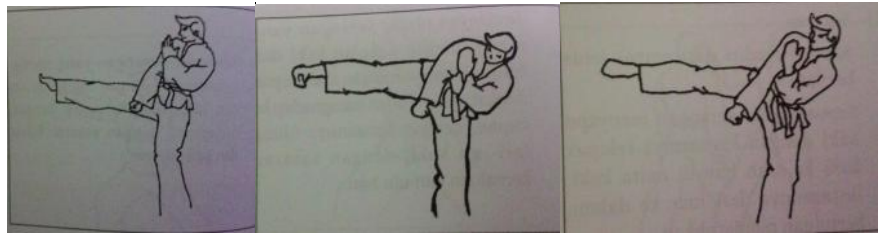
- 5) Buah: Pencak Silat memiliki macam yang banyak dari teknik bertahan dan menyerang. Secara tradisional istilah teknik ini dapat disamakan dengan buah. Pesilat biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan, tangkapan, tangkisan, bantingan, jatuhan, kuncian, dan lain-lain.
- a. Pukulan: Pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yg di lakukan dengan mempergunakan tangan sebagai komponennya.



Gambar 4. *Pukulan*

Sumber : Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo

- b. Tendangan: Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang mempergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerang.



Gambar 5. *Tendangan*

Sumber : Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo

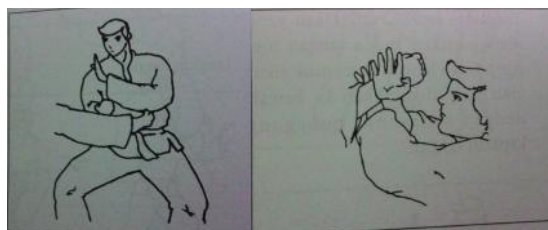
- c. Tangkapan: Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan untuk dilanjutkan dengan bantingan, jatuhnya atau kunciannya.



Gambar 6. *Tangkapan*

Sumber : Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo

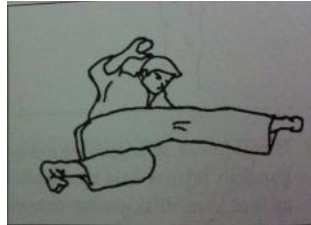
- d. Tangkisan: Adalah suatu teknik untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki dan tubuh.



Gambar 7. *Tangkisan*

Sumber : Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo

- e. Jatuhan: Pengertian jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan.



Gambar 8. *Jatuhan*

Sumber : Johansyah lubis dan Hendro Wardoyo

g) Taktik Pencak Silat

Taktik merupakan siasat atau akal yang digunakan pada saat pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik dalam pertandingan dibedakan menjadi dua, yaitu taktik menyerang dan taktik bertahan. Taktik menyerang merupakan suatu siasat yang digunakan kepada lawan, dengan tujuan mematahkan pertahanan lawan untuk mencari kemenangan dalam bertanding sportif. Sedangkan taktik bertahan merupakan suatu siasat yang dilakukan kepada lawan dengan tujuan menahan atau menghindari serangan lawan (pembelaan) supaya tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan.

h) Mental Pencak Silat

Pencak Silat lebih menitik beratkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian seorang Pesilat. Pesilat dituntut memiliki sikap yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur dan tidak menyalahi aturan yang telah diterapkan.

2. *Efikasi Diri*

Menurut Bandura (1986 : 34) manusia memiliki keyakinan yang memungkinkan dirinya dapat mengontrol pikiran, perasaan serta perbuatannya dan bahwa pikiran, perasaan dan keyakinan tersebut dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Hal ini merupakan konsep dasar yang melatarbelakangi dasar pemikiran tentang konsep *efikasi diri*, yaitu komponen konsep yang terkait dengan pendapat individu tentang kemampuan menghadapi tugas. Selanjutnya Bandura (1986 : 34) mendefinisikan *efikasi diri* sebagai suatu keyakinan tentang sejauh mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas khusus.

Lebih jauh dikatakan, *efikasi diri* tidak berkaitan dengan kemampuan yang sebenarnya melainkan terkait dengan keyakinan seseorang. Istilah *efikasi diri* sesungguhnya merupakan persepsi subyektif, yang mencerminkan seberapa jauh individu memiliki kemampuan, potensi, dan kecenderungan yang ada pada dirinya untuk dipadukan dengan tuntutan lingkungan, jadi tidak menggambarkan secara akurat mengenai keadaan yang sebenarnya. Konsep ini menekankan bahwa penilaian individu tentang kemampuannya lebih penting dari pada kemampuan nyata yang ia miliki karena pola pikir, reaksi emosi dan perilaku individu dalam situasi ditentukan oleh hasil penilaian itu.

Persepsi *efikasi diri* berkontribusi pada hampir seluruh perilaku, pikiran, dan perasaan manusia namun penilaian *efikasi* ini cenderung bersifat spesifik. Sifat ini nampak dari fokus penilaian yaitu kemampuan dalam suatu situasi

atau tugas tertentu. Pengukuran *efikasi* yang spesifik ini lebih mampu menjelaskan dan memprediksi perilaku timbul dari pada pengukuran persepsi *efikasi diri* yang bersifat umum.

Menurut Bandura penilaian *efikasi diri* juga mencakup keyakinan individu bahwa ia memiliki kemampuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan dalam keadaan yang tidak mengenakan atau menekan. Hal ini berarti persepsi *efikasi diri* meliputi keyakinan individu bahwa suatu masalah dapat diatasi, bahwa ia mampu mengendalikan situasi mengganggu, dan bahwa akan ada keuntungan atau hal positif yang diperoleh dengan berperilaku. Keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu mengendalikan kejadian atau masalah secara efektif.

Seperti indikator pada keyakinan diri, *efikasi diri* juga dipertimbangkan sebagai arah suatu hubungan yang dekat dengan motivasi. Locke, dkk., mengatakan bahwa efikasi diri yang tinggi akan menumbuhkan rasa percaya akan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas. Lebih lanjut dikatakan, dalam situasi-situasi yang sulit orang-orang yang memiliki *efikasi diri* rendah akan mengurangi upaya mereka untuk bekerja sama, dan ketika mereka dengan *efikasi diri* yang tinggi akan berusaha atau mencoba lebih keras menghadapi tantangan.

Efikasi diri dan kemampuan biasanya tidak berbeda dengan tugas-tugas yang sudah diketahui oleh orang pada umumnya. Seperti prestasi sebelumnya yang merupakan sumber informasi utama bagi proses kognitif, proses referensi diri dari *efikasi diri*. Sebagai contoh seorang atlet yang

melakukan latihan dengan keras dan berat dalam gerakan-gerakan tertentu yang disesuaikan dengan penampilan yang sesungguhnya dalam permainan mungkin akan memiliki tingkat *efikasi diri* yang tinggi dan berbeda dengan atlet yang tidak berlatih keras.

Bagaimana orang bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung kepada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan.

Menurut pendapat-pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *efikasi* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. *Efikasi* ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang *efikasi* menggambarkan penilaian kemampuan diri. Orang bisa memiliki *ekspektasi hasil* yang realistik (apa yang diharapkan sesuai dengan kenyataan hasilnya), atau sebaliknya *ekspektasi hasilnya* tidak realistik (mengharap terlalu tinggi dari hasil nyata yang dapat dicapai). Orang yang memiliki *ekspektasi efikasinya* tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi) dan harapan hasilnya realistik (memperkirakan hasil sesuai dengan kemampuan diri), orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *efikasi diri* adalah penilaian individu mengenai kemampuannya mengorganisasikan dan

berperilaku yang dibutuhkan untuk mencapai hasil tertentu. Penilaian ini cenderung bersifat subyektif karena menekankan keyakinan individu sebagai hasil persepsinya tentang kemampuan yang ia miliki. Penilaian *efikasi diri* juga bersifat spesifik dalam arti menitik beratkan pada penilaian tentang kemampuan individu dalam situasi atau tugas tertentu dan cenderung tidak digeneralisasikan pada situasi lain kecuali terdapat banyak kemiripan antara dua situasi tersebut. Persepsi *efikasi diri* mencakup keyakinan tentang kemampuan mencapai suatu tujuan atau hasil tertentu dalam keadaan menekan serta perasaan mampu mengendalikan masalah-masalah yang terjadi dengan efektif.

3. Motivasi

Tindakan atau perilaku manusia selalu ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor yang datang dari luar dan faktor yang datang dari dalam dirinya sendiri. Perilaku yang didorong oleh kekuatan yang ada di dalam dirinya sendiri disebut sebagai motif. Motif diartikan sebagai pendorong atau penggerak dalam diri manusia yang diarahkan pada tujuan tertentu (Gunarsa, 1989:90).

Motivasi berasal dari bahasa Latin yaitu "*movere*" yang mengandung arti "*to move*", jadi motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. Ketika pelatih mengeluh karena atletnya tidak termotivasi untuk berlatih, atlet tersebut harus dibantu pelatih untuk menggerakkan dan meningkatkan motivasinya (Anshel, 1990:100).

Pengertian motivasi menurut beberapa ahli seperti Krech (1962); Murray (1964); Atkinson (1964); Fernald (1969); Miller (1978); Singer (1972, 1984); Barelson & Steiner (1980); dan Good & Brophy (1990) mengemukakan bahwa motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal di dalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Loehr (1986:110) juga menjelaskan bahwa motivasi adalah energi yang membuat segala sesuatu bekerja atau berfungsi.

Motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang timbul dari diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh sesuatu diluar dirinya karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

Motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dalam diri seseorang karena pengaruh dari rangsangan diluar perbuatan yang dilakukan.

Memenuhi pokok-pokok uraian di atas, maka motivasi dapat didefinisikan sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar individu untuk melakukan suatu aktifitas yang bisa menjamin kelangsungan aktifitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan, dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktifitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Trijoko Lestyanto dengan judul “Hubungan antara *efikasi diri* dengan motivasi belajar pada siswa RSBI kelas VIII SMP Negeri 3 Pati”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel *efikasi diri* dengan motivasi belajar. Dengan hasil r hitung sebesar 0,640 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$).
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dinar Amalia Ardiatama dengan judul “Hubungan motivasi siswa terhadap hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani kelas IV dan V SDN se Gugus Kartika Bobotsari Purbalingga”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi siswa terhadap hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani kelas IV dan V se Gugus Kartika Bobotsari Purbalingga. Dengan hasil r hitung 0,362 dan taraf signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Syukur Pamuji dengan judul “Hubungan kesegaran jasmani dengan keterampilan Pencak Silat seni jurus tunggal pada siswa putra peserta ekstrakurikuler SD Negeri”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel kesegaran jasmani dengan keterampilan Pencak Silat. Dengan hasil r hitung sebesar 0,994 dan taraf signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$).

C. Kerangka Pikir

1. Hubungan *Efikasi Diri* dengan Keterampilan Pencak Silat

Fisik, teknik, dan teknik merupakan unsur yang mempengaruhi Pencak Silat. Namun tidaklah sempurna keterampilan seorang Pesilat apabila tidak diiringi dengan *efikasi diri*. Locke, dkk., mengatakan bahwa efikasi diri yang tinggi akan menumbuhkan rasa percaya akan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas. Lebih lanjut dikatakan, dalam situasi-situasi yang sulit orang-orang yang memiliki *efikasi diri* rendah akan mengurangi upaya mereka untuk bekerja sama, dan ketika mereka dengan *efikasi diri* yang tinggi akan berusaha atau mencoba lebih keras menghadapi tantangan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa untuk menganalisis suatu keterampilan Pencak Silat bukan hanya kemampuan fisik, teknik dan taktik yang baik tetapi faktor psikis juga akan menentukan tingkat keberhasilannya.

2. Hubungan Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat

Loehr (1986:110) menjelaskan bahwa motivasi adalah energi yang membuat segala sesuatu bekerja atau berfungsi. Menurut Suryabrata (dalam Djaali, 2007) motivasi adalah keadaan yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan. Motivasi berhubungan dengan suatu pencapaian seseorang. Dengan mempunyai motivasi yang tinggi, seseorang diharapkan dapat mencapai

target yang diinginkan. Untuk mencapai suatu target yang diinginkan, seseorang harus menimbang setiap perubahan yang akan dilakukan, seperti baik dan benar, maupun tepat atau salahnya. Dari motivasi yang tinggi ketika melakukan keterampilan Pencak Silat, diharapkan siswa dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam melakukan keterampilan Pencak Silat, Pesilat harus memiliki motivasi untuk mendapatkan hasil yang baik. Maka dengan motivasi yang tinggi memungkinkan Pesilat untuk menghasilkan keterampilan Pencak Silat yang memuaskan.

3. Hubungan *Efikasi Diri* dan Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat

Menjadi seorang Pesilat tidak hanya fisik, teknik dan taktiksaja yang dikuasai. Namun mental sangat berpengaruh untuk melakukan tugasnya sebagai Pesilat. Pesilat haruslah mempunyai keberanian dan keyakinan bahwa dia dapat melakukan tugasnya sebagai Pesilat. Sebab tanpa keberanian dan keyakinan, Pesilat akan mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan Pencak Silat. Didalam melakukan keterampilan Pencak Silat fisik, teknik dan taktik harus sejalan dengan mentalnya seperti *efikasi diri* dan motivasi. Sehingga Pesilat akan melakukan tindakan yang sesuai dengan keinginan yaiyu mampu melakukan keterampilan Pencak Silat sesuai dengan target yang diinginkan.

D. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2002 : 64)

Ho₁ : Tidak ada hubungan antara *efikasi diri* dengan keterampilan Pencak Silat.

Ha₁ : Ada hubungan antara *efikasi diri* dengan keterampilan Pencak Silat.

Ho₂ : Tidak ada hubungan antara motivasi dengan keterampilan Pencak Silat.

Ha₂ : Ada hubungan antara motivasi dengan keterampilan Pencak Silat.

Ho₃ : Tidak ada hubungan antara *efikasi diri* dan motivasi dengan keterampilan Pencak Silat.

Ha₃ : Ada hubungan antara *efikasi diri* dan motivasi dengan keterampilan Pencak Silat.

Jadi hipotesis menyatakan Ha₁, Ha₂, dan Ha₃ diterima dan Ho₁, Ho₂, dan Ho₃ ditolak sebagai dugaan sementara.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Suatu penelitian dapat berhasil dengan baik dan sesuai dengan prosedur ilmiah, apabila penelitian tersebut menggunakan metode atau alat yang tepat. Dengan menggunakan metode atau alat yang tepat penelitian yang dilaksanakan akan lebih terarah dan dapat memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 1991).

Berdasarkan kutipan pendapat di atas yang dimaksud dengan metode penelitian adalah ilmu yang membahas metode ilmiah dalam mengumpulkan data penelitian untuk di uji kebenarannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:251), penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan, serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk menemukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Seberapa erat hubungan antara kedua variabel tersebut tentu akan

dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor bakat (bawaan), kondisi fisik/psikomotor, minat, dan lain-lain. Variabel bebas dalam penelitian ini ada dua yaitu *efikasi diri* dan motivasi, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil pertandingan.

Penelitian ini mengambil lokasi di MTs Nurul Haq Balaraja. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2016. Populasi penelitian Nurul Haq Balaraja berjumlah 8 orang. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dan *purposive sampling* dimana penelitian ini tidak dilakukan pada seluruh populasi, tapi terfokus pada target. Sampel dalam penelitian ini siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat kelas C Putri di MTs Nurul Haq Balaraja dengan pertimbangan telah mempelajari semua teknik dasar pada Pencak Silat. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan dokumentasi dan kuisioner.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:106) populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat kelas C putri di MTs Nurul Haq Balaraja. Jumlah populasi adalah 8 orang, yaitu siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak Silat.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002:109). Menurut Suharsimi Arikunto (1998) menjelaskan

apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%.

Sampel dalam penelitian ini adalah pesilat di MTs Nurul Haq Balaraja. Karena jumlahnya sedikit ialah hanya 8 maka semua populasi dijadikan sampel. Teknik semacam ini disebut teknik total sampling.

C. Variabel Penelitian

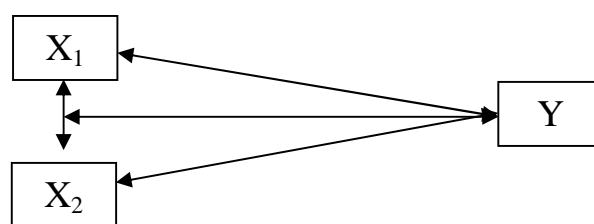
Variabel adalah kondisi atau karakteristik tertentu yang dapat diukur dan diobservasi. Sedangkan menurut Arikunto (2006:96), “variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”.

Berdasarkan pada pendapat diatas, maka dapat diambil pengertian bahwa variabel adalah sesuatu yang akan menjadi objek penelitian. Dalam hal ini variabel yang digunakan adalah:

- 1) Variabel Independen (variabel bebas) merupakan factor yang menjadi pokok permasalahan yang ingin diteliti, yaitu X_1 *efikasi diri* dan X_2 *motivasi*.
- 2) Variabel Dependen (terikat) merupakan pengamatan sebagai hasil atau akibat dari variabel bebas dan merupakan pokok persoalan, yaitu Y *keterampilan Pencak Silat*.

D. Desain

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *efikasi diri* (X_1) dan motivasi (X_2) dengan keterampilan Pencak Silat (Y). Desain penelitian dibuat agar peneliti mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan objektif, tepat dan sehemat mungkin. Adapun desain pada penelitian ini adalah:



Gambar 9. Desain Penelitian
 Sumber : Sugiyono (2008:10)

Keterangan : X_1 : Efikasi Diri
 X_2 : Motivasi
 Y : Keterampilan Pencak Silat

E. Definisi Operasional Variabel

Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel-variabel yang diukur dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkan definisi operasional variabel sebagai berikut:

- 1) *Efikasi diri* adalah suatu keyakinan tentang sejauh mana seseorang memiliki keyakinan untuk melakukan suatu tugas khusus.
- 2) Motivasi adalah suatu dorongan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu, dan juga sebagai pemberi arah dalam tingkah lakunya, salah satunya dorongan seseorang untuk belajar.

- 3) Keterampilan Pencak Silat adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh, yang dapat dikuasai melalui proses belajar sehingga seseorang dapat dikatakan terampil apabila mampu melakukan gerakan dengan efektif dan efisien.

F. Instrumen Penelitian

1. Instrumen Pengukuran Data *Efikasi Diri*

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui *efikasi diri* dalam penelitian ini adalah berupa angket. Adapun kisi-kisinya adalah sebagai berikut:

Tabel 1 : Kisi-kisi Instrumen *Efikasi Diri*

Dimensi	Indikator
A. Tingkat kesulitan tugas (magnitude)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengharapan <i>efikasi</i> pada tingkat kesulitan tugas. 2. Analisis pilihan perilaku yang akan dicoba (merasa mampu melakukan). 3. Menghindari situasi dan perilaku di luar batas kemampuan.
B. Luas bidang perilaku (generality)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengharapan hanya pada bidang tingkah laku yang khusus. 2. Pengharapan yang menyebar pada berbagai bidang perilaku.
C. Derajat kemantapan keyakinan atau pengharapan (strength)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengharapan yang lemah (pengalaman yang tidak menyenangkan). 2. Pengharapan yang mantap (bertahan dalam usahanya).

Sumber : *Bandura, 1997*

Sebelumnya angket telah di uji cobakan dengan reliabelitas sebesar 0,890 dan validitas berkisar 0,363 sampai 0,716. (Bandura, 1997).

2. Instrumen Pengukuran Data Motivasi

Tabel 2 : Kisi-kisi Motivasi

Dimensi	Indikator-Indikator	Item
1. <i>Need For Achievement</i>	a. dorongan akan tanggung jawab	1-2
	b. berani mengambil resiko	3-4
	c. berprestasi yang lebih tinggi	5
2. <i>Need For Affiliation</i>	a. berinteraksi sosial	6-7
	b. kerjasama	8
	c. pengakuan kemampuan	9
	d. sportivitas dalam bekerja	10-11
2. <i>Need For Power</i>	a. pekerjaan yang menantang	12-13
	b. keamanan kerja	14
	c. kebebasan bekerja	15-16
	d. kepercayaan lembaga untuk berkarya	17-18
	e. penghargaan sesama rekan kerja	19-20

Sumber : Motivasi berprestasi dikembangkan dari David McClelland (1985) dalam Rahmat Hermawan, 2012.

Sebelumnya angket telah di uji cobakan dengan reliabelitas sebesar 0,945 dan validitas berkisar 0,456 sampai 0,789. (Rahmat Hermawan, 2012).

3. Instrumen Pengukuran Keterampilan

Tabel 3 : Kisi-kisi Keterampilan

No	Indikator
1	Posisi sikap pasang (awal)
2	Melepaskan tangan dengan keadaan lurus
3	Lutut diangkat terlebih dahulu (lk 100 derajat)
4	Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang
5	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus
6	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang
7	Posisi kedua tangan merapat dengan badan
8	Menarik kaki dengan lutut merapat (lk 100 derajat)
9	Posisi badan saat lutut merapat seimbang
10	Posisi kedua tangan di depan dada
11	Kembali kesikap pasang dalam keadaan seimbang

Sumber : Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014)

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah survei dengan teknik tes dan metode angket.

Adapun tata cara pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Teknik Pengumpulan Data *Efikasi Diri*

- a. Pesilat diberi penjelasan tentang tata cara pengisian angket.
- b. Angket *efikasi diri* berjumlah 30 butir soal.
- c. Masing-masing pertanyaan terdiri dari 5 alternatif jawaban dengan skor yang berbeda yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.
- d. Pada saat pengisian Pesilat tidak boleh kerjasama.

2. Teknik Pengumpulan Data Motivasi

- a. Pesilat diberi penjelasan tentang tata cara pengisian angket.
- b. Angket motivasi berjumlah 20 butir soal.
- c. Masing-masing pertanyaan terdiri dari 5 alternatif jawaban dengan skor yang berbeda yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.
- d. Pada saat pengisian Pesilat tidak boleh kerjasama.

3. Teknik Pengumpulan Data Keterampilan Pencak Silat

- a. Pesilat diberi penjelasan mengenai tata cara pengambilan keterampilan Pencak Silat.

- b. Kemudian Pesilat melakukan pemanasan untuk persiapan pengambilan data keterampilan Pencak Silat.
- c. Selanjutnya Pesilat melakukan tes keterampilan Pencak Silat dengan melakukan kuda kuda, pukulan, tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan T/miring.
- d. Tes keterampilan Pencak Silat dilakukan oleh Pesilat secara bergantian.

H. Analisis Data

Untuk memperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul akan tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu adanya analisis data tersebut. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini adalah:

1. Analisis Korelasional

Statistik korelasional adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menghubungkan data yang telah terkumpul dengan maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (*multiple corelation*). Adapun kriteria penilaian korelasi menurut Sugiyono (2003:216) yaitu :

Tabel 4: Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah

0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber : Riduwan (2005)

2. Pengujian Hipotesis

Menurut Suharsi Arikunto (2002), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi product moment

N = Jumlah sampel

X = Variabel bebas

Y = Variabel terikat

Teknik analisis dengan program SPSS

Kriteria ujinya adalah :

- Jika nilai sig atau probabilitas (p) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
- Jika nilai sig atau probabilitas (p) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Selanjutnya pengujian hipotesis menggunakan rumus korelasi ganda dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{X_1X_2Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1Y}^2 + r_{X_2Y}^2 - (r_{X_1Y})(r_{X_2Y})(r_{X_1X_2})}{1 - r_{X_1X_2}^2}}$$

Keterangan :

$R_{x_1x_2}$ = Koefisien Korelasi Ganda antar variabel x_1 dan x_2 secara

bersama-sama dengan variabel y

$r_{x_1.Y}$ = Koefisien Korelasi x_1 terhadap y

$r_{x_2.Y}$ = Koefisien Korelasi x_2 terhadap y

$r_{x_1 x_2}$ = Koefisien Korelasi x_1 terhadap x_2

Dilanjutkan dengan uji F untuk mencari taraf signifikan antara variabel X_1 ,

X_2 dan Y , dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\frac{R^2}{K}}{\frac{(1 - R^2)}{n - k - 1}}$$

Hipotesis yang diajukan :

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

H_1 : Terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Kriteria ujinya adalah :

- a. Jika nilai sig atau probabilitas (p) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
- b. Jika nilai sig atau probabilitas (p) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *efikasi diri* dengan keterampilan Pencak Silat pada Pesilat kelas C Putri di MTs Nurul Haq Balaraja. Artinya ada hubungan yang signifikan antara *efikasi diri* dengan keterampilan Pencak Silat. Karena nilai signifikansi nya lebih kecil dari nilai taraf signifikan. Dapat disimpulkan bahwa *efikasi diri* yang tinggi merupakan faktor untuk mendapatkan keterampilan yang baik.
2. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara motivasi dengan keterampilan Pencak Silat pada Pesilat kelas C Putri di MTs Nurul Haq Balaraja. Artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan keterampilan Pencak Silat. Karena nilai signifikansi nya lebih besar dari nilai taraf signifikan. Dapat disimpulkan bahwa memiliki motivasi saja tidak cukup untuk mendapatkan keterampilan yang baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *efikasi diri* dan motivasi dengan keterampilan Pencak Silat pada Pesilat kelas C Putri di MTs Nurul Haq

Balaraja. Artinya ada hubungan yang signifikan antara *efikasi diri* dan motivasi dengan keterampilan Pencak Silat. Karena nilai signifikansi nya lebih kecil dari nilai taraf signifikan. Dapat disimpulkan bahwa memiliki *efikasi diri* dan motivasi merupakan faktor untuk mendapatkan hasil renang yang baik. Tentunya harus ditunjang dengan aspek fisik, teknik, dan mental.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Untuk memperoleh informasi yang lebih luas mengenai prestasi siswa dalam cabang olahraga beladiri Pencak Silat, maka perlu dikaji lagi selain *efikasi diri* dan motivasi.
2. Kajian mengenai *efikasi diri* dan motivasi terhadap keterampilan tentu belum cukup, karena itu diharapkan kepada peneliti yang tertarik pada bahasan yang sama perlu memperhatikan aspek, psikis lainnya dan hasil penelitian yang komprehensif.
3. Ketidak sinkronan dalam hasil, yaitu kemungkinan angket *efikasi diri* dan motivasi tidak sesuai atau relevan dengan responden yang semestinya untuk atlet bertaraf nasional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. Edisi Revisi. *Psikologi Kepribadian*. Malang.
- Anshel, M.H. 1997. *Sport Psychology from theory to practice*. Scottsdale, Az:gorsuch Scarisbrick.
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Bandura, Albert. 1997. *Self EfficacyThe Exercise of Control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Bandura, Albert. 1986. *Social Foundation of Thought and Action. A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory dan Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Dalyono. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djaali & Muljono P. (2007). *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Dimiyati. 2000. *Analisis Hubungan Antara Kohesitas Tim, Efikasi Diri Dengan Prestasi Tim Polo Air Peserta PON XV Di Surabaya*. Tesis. Universitas Gajah Mada.
- Ferri Denis Anggi. 2007. *Hubungan Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri dengan Hasil Keterampilan Sepak Bola SSB Batang Boys*. Universitas Negeri Semarang.
- Gordon. 1994. *Management Sistem Informasi*. TP. Midas Surya Grafindo. Jakarta.
- Gunarsa, Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma
- Hendro Wardoyo dan Lubis. Johansyah. 2014. *Pencak Silat : Panduan Praktis*. Jakarta. Rajawali Sport.

- Hermawan, Rahmat. 2012. *Efektivitas Kepemimpinan Lembaga Swadaya Masyarakat dalam Pembinaan Olahraga Prestasi* (Disertasi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hidayat. Imam. 2003. *Biomekanika*. Bandung. PPs Universitas Pendidikan Indonesia.
- Moeloek, Dangsina dan Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- John W.Creswell.2013.*Research Design*. California: Sage publication.
- Jonathan Ling. 2012. *Psikologi Kognitif*. Erlangga. Jakarta.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Krech, D. & Crutchfield, R. 1962. *Individual in Society*. Tokyo: Mc Graw Hill Kogakusha. Ltd.
- Locke, E. A. And Latham, G. P. 1990. *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Loehr J. (1986). *Mental Thougness Training for Sport.Achieving Athletic Exell.ence*. Lexington, Massachusetts: The Stephen Green Press.
- Rushall. 2008.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan dan Peningkatan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Effar dan Dhaid Prize.
- Sirod Hantoro. 2005. *Kiata Sukses Berwirausaha*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sujanto, Agus. 2004. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suprijono, Agus. 2009. *Cooperative Learning, Teory dan AplikasiPAIKEM*. Surabaya: Pustaka Pelajar.