

Survey of Student Confidence Level in Extracurricular Pencak Silat

Dimas Bagus Sutrisno[✉], As'ad Syamsul Arifin¹

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Fakultas Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: dbs97955@email.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Tingkat Kepercayaan Diri;
Ekstrakurikuler; Pencak Silat

Keywords:

Confidence Level;
Extracurricular; Pencak Silat

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat percaya diri siswa putri dan memotivasi siswa putri dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat MTs Negeri 7 Malang. Pada penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 42 orang. Data hasil penelitian di analisis dengan menggunakan perhitungan deskriptif dan persentase. Dengan mencari mean dan standar deviasi. pada penelitian ini digunakan untuk menilai dan mengukur tingkatan tes dan pengukuran didalam penelitian. Ada beberapa kriteria didalam menentukan tingkat kepercayaan diri, kemampuan diri dan keyakinan diri, rasa optimis, tanggung jawab, rasional dan objektif. Siswa putri yang melakukan dan mengikuti ekstrakurikuler merupakan subyek didalam penelitian ini. Data kuesioner yakni lembar berbentuk angket digunakan pada penelitian ini untuk mencari dan mengumpulkan data pada penelitian ini. Survei dilapangan adalah metode ataupun cara yang digunakan pada penelitian tersebut. Hasil penelitian ini menunjukan jika tingkat kepercayaan diri siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTs Negeri 7 kota Malang. kategori tinggi, dengan 29 orang (73%) berada pada tingkat tersebut.

Abstract

This study aims to determine the level of confidence of female students and motivate female students in extracurricular pencak silat activities at MTs Negeri 7 Malang. In this study, the sample used consisted of 42 people. The research data were analyzed using descriptive calculations and percentages. By finding the mean and standard deviation, this study was used to assess and measure the test levels and measurements in the study. There are several criteria for determining the level of self-confidence, self-ability and self-confidence, optimism, responsibility, rationality, and objectivity. Female students who participate in extracurricular activities are the subjects of this study. Questionnaire data, namely questionnaires, were used in this study to find and collect data. Field surveys were the method or approach used in this study. The results of this study show that the level of self-confidence of students participating in pencak silat extracurricular activities at MTs Negeri 7 in Malang City is in the high category, with 29 people (73%) at that level.

© 2025 Author

[✉] Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Fakultas Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo Malang, Provinsi Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Pola pendidikan telah mengalami perubahan yang signifikan selama masa pandemi COVID-19 (Alisa et al., 2024). Proses pembelajaran yang sebelumnya dilaksanakan secara tatap muka berubah menjadi pembelajaran berbasis daring, sehingga sebagian besar siswa bergantung pada penggunaan perangkat digital seperti ponsel dan laptop dalam kegiatan belajar di sekolah (Zar'in et al., 2023). Perubahan ini menimbulkan berbagai tantangan, di antaranya menurunnya efektivitas dan kondusivitas proses pembelajaran (Setiawan & Wahyudi, 2023). Setelah pandemi berakhir, kegiatan pembelajaran kembali dilakukan secara luring, yang menuntut adanya proses adaptasi ulang, terutama dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga (Abidin & Yuliasitrid, 2022).

Pendidikan pada dasarnya merupakan proses perkembangan individu yang berlangsung secara berkelanjutan dari masa kanak-kanak hingga dewasa melalui penyampaian pengetahuan, keterampilan, dan pembentukan kebiasaan yang diperoleh dari interaksi sosial (Salam et al., 2024). Salah satu aspek penting dalam proses pendidikan adalah pembentukan rasa percaya diri, karena kepercayaan diri berperan besar dalam mendukung keberhasilan akademik dan perkembangan psikologis siswa. Siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih aktif, berani berpendapat, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Reky & Purbodjati, 2021; Prayogo, 2021). Oleh karena itu, pembentukan kepercayaan diri perlu ditanamkan sejak dini agar siswa dapat tumbuh menjadi individu yang mandiri dan berkarakter kuat.

Salah satu wadah yang efektif untuk menumbuhkan kepercayaan diri siswa adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilakukan di luar jam pelajaran formal yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa dalam bidang non-akademik (Maisarah et al., 2025). Ekstrakurikuler juga berperan penting dalam menanamkan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama (Janiarti et al., 2024). Dalam konteks ini, kegiatan ekstrakurikuler olahraga, khususnya pencak silat, menjadi sarana pembentukan karakter yang tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga menumbuhkan keberanian, kedisiplinan, dan rasa percaya diri (Irawati & Hamdani, 2023; Amrullah et al., 2022).

Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang mengandung nilai-nilai luhur seperti sportivitas, tanggung jawab, dan keseimbangan antara fisik serta mental. Melalui latihan pencak silat, siswa belajar untuk mengendalikan diri, menghargai lawan, dan mengembangkan kepercayaan diri yang positif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan bela diri memiliki tingkat kepercayaan diri lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan fisik (Wulandari, 2018; Akbar et al., 2022).

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) terkait bagaimana tingkat kepercayaan diri siswa—khususnya siswa putri—terbentuk melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat pada masa pascapandemi. Adaptasi dari sistem pembelajaran daring menuju tatap muka dapat mempengaruhi motivasi dan rasa percaya diri siswa dalam berpartisipasi pada kegiatan fisik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan tingkat kepercayaan diri siswa, serta memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada pembentukan karakter dan kepribadian siswa di era pascapandemi.

METODE

Penelitian ini berfokus pada pengolahan data melalui penerapan analisis statistik deskriptif. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif untuk mencapai kesimpulan. Penelitian ini menggunakan survei untuk mengukur rasa percaya diri siswa putri pada kegiatan pencak silat ekstrakurikuler di MTS Negeri 7 Malang.

Metode dan Desain

Studi pada penelitian ini tergolong penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Serta menggunakan deskriptif kuantitatif didalam penelitiannya.

Partisipan

Populasi penelitian adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, pengambilan sampel dengan *Total Sampling* berjumlah 42 siswa. Jadi sampel penelitian ini adalah siswa putri di MTS Negeri 7 Malang.

Instrumen

Instrument penelitian dengan angket atau kuesioner minat siswa. Pelaksanaanya dengan memberikan angket kesemua siswa. angket ini berbasis aplikasi online berbentuk *Google Formlir*, yang digunakan diisi oleh semua siswa ekstrakurikuler pencak silat.

Prosedur

Siswi yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. yang disebut sebagai responden, diminta untuk mengerjakan soal-soal angket yang didistribusikan. Berbentuk digital melalui internet yang dinamakan *Google Fomulir*. Angket atau kuesioner terdiri dari 19 pertanyaan, dengan empat pilihan jawaban untuk setiap pertanyaan. Keyakinan diri, optimisme, bertanggung jawab, objektivitas, dan rasionalitas adalah lima komponen yang membentuk tingkat percaya diri siswa putri. Instrumen penelitian ini menggunakan skala likert untuk menilai data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi sebelum dikategorikan dan disajikan dalam bentuk histogram.

Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif dan teknik persentase. Untuk pengkategorian digunakan nilai standar deviasi dan mean.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan melalui penyebaran angket atau kuesioner kepada responden. yang dilakukan dengan menggunakan *Google Form*, semua angket harus dikerjakan oleh seluruh siswa putri (reponden) yang mengikuti dan melakukan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MTS negeri 7 Malang yang berjumlah sebanyak 42 orang. Selanjutnya para siswa putri mengerjakan soal angket model pilihan ganda sebanyak 19 soal pertanyaan, dengan jawaban terdiri dari empat pilihan disetiap butir soalnya. Penilaian kreteria Tingkat percaya diri pelajar putri meliputi 5 kreteria yakni optimis, bertanggung jawab, objektif, rasional dan rasa percaya diri.

Tabel 1. *Research Questionnaire Instrument*

Variable	Indicator	Item Question	Amount
Confident	Self-ability	1, 6, 9, 12	4
Optimistic	Optimistic	10,11,13,17	4
Responsible	Responsible	8,14,16,19	4
Objective	Objective	3,4,7,18	4
Rational	Rational	2,5,15	3

Tabel 2. *Level of Self-Confidence*

Interval	Category
$M+1,5 S \leq X$	Very High
$M+0,5 S \leq X < M+1,5 S$	Tall
$M-0,5 S \leq X < M + 0,5 S$	Medium
$M-1,5 S \leq X < M- 0,5 S$	Low
$X < M - 1,5 S$	Very Low

Tabel 3. *The daughter's self-confidence*

Interval	Category	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 68$	Very Low	2	5
$86 < X \leq 74$	Low	12	30
$74 < X \leq 81$	Medium	14	35
$81 < X \leq 88$	High	7	18
$X > 88$	Very High	5	13

Tabel 4. *Frequency of self-efficacy*

Interval	Kategory	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 65$	Very Low	3	8

$65 < X \leq 76$	Low	0	0
$76 < X \leq 85$	Medium	0	0
$885 < X \leq 98$	High	29	73
$X > 98$	Very high	8	20

Tabel 5. *Optimistic Feeling*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 73$	Very Low	0	0
$73 < X \leq 74$	Low	0	0
$74 < X \leq 85$	Mediun	6	15
$85 < X \leq 96$	High	28	62
$X > 96$	Very high	8	19

Tabel 6. *Sense of Responsibility*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 62$	Very low	8	20
$62 < X \leq 73$	Low	0	0
$73 < X \leq 84$	mediun	0	0
$84 < X \leq 95$	High	32	80

Tabel 7. *Objective Level*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 58$	Very low	8	20
$56 < X \leq 69$	Low	0	0
$69 < X \leq 85$	mediun	0	0
$85 < X \leq 96$	High	32	80
$X > 96$	Very high	0	0

Tabel 8. *Rational factor frequency*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X > 58$	Very Low	0	0
$58 < X \leq 68$	Low	0	0
$68 < X \leq 79$	Medium	6	15
$79 < X \leq 89$	High	10	25
$X > 89$	Very High	24	60

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa tingkat kepercayaan diri siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MTs Negeri 7 Malang tergolong dalam kategori tinggi, dengan skor terendah sebesar 67, skor tertinggi 92, nilai rata-rata (mean) sebesar 78, dan standar deviasi sebesar 7. Dari total 42 responden, sebanyak 29

orang atau sekitar 73% siswi berada dalam kategori kepercayaan diri tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berkontribusi positif terhadap peningkatan rasa percaya diri siswi. Temuan ini sejalan dengan pendapat Bandura (1997) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan bagian dari self-efficacy, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan yang

diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Dalam konteks ini, melalui latihan dan keterlibatan aktif dalam pencak silat, siswi memperoleh pengalaman keberhasilan (mastery experience) yang memperkuat kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan diri sendiri.

Selain itu, hasil ini juga didukung oleh teori Hurlock (2012) yang menjelaskan bahwa rasa percaya diri terbentuk melalui proses belajar dan pengalaman positif yang berulang. Aktivitas olahraga seperti pencak silat tidak hanya mengasah kemampuan fisik, tetapi juga menumbuhkan keberanian, kedisiplinan, dan rasa kompeten pada diri siswa.

Hal ini terlihat dari konsistensi siswi dalam mengikuti latihan, menghadapi tantangan dalam pertandingan, serta membangun semangat pantang menyerah dalam mencapai prestasi. Menurut Rosenberg (1965), kepercayaan diri juga berkaitan erat dengan konsep diri positif. Individu yang memiliki persepsi positif terhadap dirinya akan lebih mampu menghadapi tekanan sosial, mengambil keputusan, dan mengembangkan potensi diri. Dalam kegiatan pencak silat, interaksi sosial yang terjadi antara pelatih dan teman sebaya menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya konsep diri positif, sehingga meningkatkan kepercayaan diri siswi.

Penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian Wulandari (2018) dan Akbar et al. (2022) yang menyebutkan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan bela diri cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan fisik. Aktivitas bela diri seperti pencak silat menuntut pengendalian emosi, fokus, serta kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi lawan dan situasi kompetitif, yang secara tidak langsung membentuk rasa percaya diri yang kuat.

Dari perspektif pendidikan jasmani, Suryadi dan Nurhadi (2020) menjelaskan bahwa kegiatan olahraga ekstrakurikuler berfungsi tidak hanya untuk melatih keterampilan motorik, tetapi juga membangun karakter dan kesehatan mental peserta didik. Melalui proses latihan rutin, penguasaan teknik, dan pencapaian target tertentu, siswa memperoleh pengalaman belajar yang bermakna dan memperkuat keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa kegiatan pencak silat dapat menjadi salah satu sarana efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, khususnya siswi.

Keaktifan dalam kegiatan tersebut memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan potensi diri, menghadapi tantangan, serta memperoleh pengakuan sosial yang positif dari lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, terutama pencak silat, memiliki peran strategis dalam membentuk kepribadian dan rasa percaya diri peserta didik di tingkat sekolah menengah pertama.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di MTS Negeri 7 Malang sebagian besar berada pada kategori tinggi, yakni sebesar 73%. Sementara itu, 8% siswi berada dalam kategori sangat rendah, dan 20% siswi tergolong dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa pencak silat di MTs Negeri 7 Malang tingkat kepercayaan dirinya tergolong dalam kategori tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Bagian ini memuat ucapan terimakasih kepada MTs Negeri 7 Malang yang memberikan bantuan penelitian.

REFERENSI

- Abidin, M. Z., & Yuliastrid, D. (2022). SURVEI MINAT MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA MASYARAKAT DESA PANUNGGALAN KECAMATAN PULOKULON KABUPATEN GROBOGAN DI MASA PANDEMI COVID 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 17–26.
- Akbar, R. R., Huda, M. S., & Cahyono, D. (2022). Survei Minat dan Motivasi Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 8 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.30872/bpej.v3i2.2088>
- Alisa, M. N., P, B. K., W, M. I. N., & Suprapti. (2024). ANALISIS MINAT SISWA TERHADAP EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP N 37 SEMARANG. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 10(2), 321–338. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i2.3667>
- Amrullah, A., Putra, Y. A., & Muslim, M. (2022). PELAKSANAAN FUNGSI DINAS KEPEMUDAAN

- OLAHRAGA, DAN PARIWISATA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS ATLET PENCAK SILAT DI KABUPATEN SUMBAWA. *Jurnal Kapita Selekta Administrasi Publik*, 3(1), 139–143.
<https://doi.org/10.58406/kapitaselekta.v3i1.909>
- Anggoro, A. D., & Yuliasitrid, D. (2022). MOTIVASI BERLATIH DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA PENCAK SILAT SATRIA TUNGGAL LAMONGAN DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 211–216.
- Ardiansyah, A., & Wahyudi, A. R. (2025). MINAT SISWA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN LATIHAN PENCAK SILAT PSHT DI RANTING MOJOWARNO. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 778–782.
- Danendra, A. B. E., Syaukani, A. A., & Sudarmanto, E. (2024). Survei Minat Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta terhadap Cabang Olahraga Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 672–687.
<https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.12033>
- Darmawan, W., Iswana, B., & Hermansah, B. (2025). Efektifitas Peran Orang Tua Terhadap Minat Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat SD Negeri 74 Palembang. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 237–248.
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4085>
- Garnasih, I. S., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. (2021). Pengaruh Model Personalized System For Intruction Dalam Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 87–90.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5483128>
- Irawati, F. B., & Hamdani, H. (2023). SURVEY MOTIVASI MAHASISWA ANGKATAN 2022 DALAM MENGIKUTI KEGIATAN UKM PENCAK SILAT TAPAK SUCI PASCA PANDEMI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 61–67.
- Janiarti, M., Aluwis, & Aisyah, S. (2024). Survei Minat Pencak Silat Pada Siswa Smk Negeri 1 Kecamatan Tambusai Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 33–38.
- Maisarah, I., Lestari, I., & Sumarjo, S. (2025). SURVEI MINAT GURU OLAHRAGA TERHADAP PERKEMBANGAN PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 1 SIGLI DAN SMP NEGERI 4 SIGLI. *Sport Health Education : Jurnal Pendidikan Olahraga, Jasmani dan Reakreasi*, 3(1).
<https://journal.unigha.ac.id/index.php/SHE/article/view/3046>
- Prayogo, A. (2021). SURVEI MINAT BELAJAR SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN BELADIRI PENCAK SILAT DI SMK TEXMACO KARAWANG. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 1–16.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i1.1254>
- Reky, D., & Purbodjati, P. (2021). SURVEI MINAT EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA PENCAK SILAT PELAJAR SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 WARU (SMPN 3 WARU). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 57–64.
- Salam, F. F., Suwandi, Alfi, N., Rosyid, N., & Aribowo, P. C. (2024). Tantangan dan Strategi Pengembangan Perguruan Pencak Silat di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Budaya Indonesia*, 2(2), 84–93.
<https://doi.org/10.61476/58ee7128>
- Setiawan, F. E., & Wahyudi, A. (2023). Survei Minat Belajar Pendidikan Jasmani Dimasa New Normal Dalam Kemampuan Olahraga Atletik Siswa SMA N 1 Pamotan Kecamatan Pamotan Kabupaten Rembang. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(2), 88–99.
<https://doi.org/10.26486/jsh.v4i2.3430>
- Zar'in, A. U., Sugeng, I., & Manjayanti, E. S. A. (2023). SURVEI MINAT SISWA TERHADAP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN PEMINATAN CABANG OLAHRAGA. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(2), 114–124.
<https://doi.org/10.37905/jscaj.v2i2.23906>