

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Percaya Diri

Percaya diri atau *self-confidence* merupakan aspek penting dalam kepribadian dan perkembangan psikologis seseorang. Menurut Rais (2022, p. 41) *Self Confidence* atau Percaya diri merupakan sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan atau situasi yang sedang dihadapinya. Orang yang percaya diri yakin akan kemampuan mereka sendiri, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Percaya diri (*self confident*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu (Tanjung & Amelia, 2017, p. 2).

Sementara itu, Albert Bandura (1997) dalam (Siswanto et al., 2024, p. 190) lebih menekankan aspek keyakinan terhadap kapasitas diri dalam teori *self-efficacy*. Bandura menyatakan bahwa percaya diri bukan hanya tentang memiliki keterampilan, tetapi keyakinan akan kemampuan menggunakan keterampilan tersebut secara efektif dalam situasi nyata. Orang dengan kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Menurut Lauster, (1994) dalam (Rais 2022, p. 43) Percaya diri adalah sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan – tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal – hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam interaksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi, serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Menurut Mylsidayu, (2022, p. 103) Kepercayaan diri adalah sebentuk keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikiran positif terhadap situasi dan kondisi dan atlet tersebut merasa yakin bisa menampilkan sesuatu yang maksimal, sehingga penampilannya tetapi baik dan stabil, tetapi atlet yang berpikiran negatif terhadap situasi

dan kondisi, sehingga berpikiran ragu dalam menampilkan sesuatu, pada atlet tersebut kurang adanya rasa percaya diri dan penampilannya akan menurun.

Komarudin & Risqi, (2020 p. 47) menyebutkan bahwa Percaya diri adalah rasa keyakinan dalam diri di mana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja. Kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu *feed back*/melakukan evaluasi pada diri individu dan suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting. Dilihat dari individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai *feed back* atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Individu menganggap *feed back* sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja di masa mendatang (evaluasi).

Percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam berpikir, bertindak, dan mengambil keputusan tanpa merasa takut, ragu, atau terlalu bergantung pada orang lain. Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung mampu menghadapi tantangan, mengelola tekanan, serta menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri maupun lingkungannya. Kepercayaan diri juga mencerminkan kesiapan seseorang untuk tampil, mencoba hal baru, serta menerima keberhasilan maupun kegagalan secara seimbang. Dengan kata lain, percaya diri bukan hanya soal merasa mampu, tetapi juga bersikap realistik terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri, serta tetap semangat untuk berkembang.

2.1.1.1 Faktor – Faktor Percaya diri

Menurut Hakim (2003) dalam (Rahayu, 2018, p. 56) menjelaskan bahwa kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

- a) Konsep diri merupakan pandangan atau penilaian individu tentang dirinya sendiri. Jika seseorang memiliki konsep diri yang positif, ia akan menunjukkan rasa percaya diri yang tinggi. Sebaliknya, konsep diri negatif sering kali terkait dengan perasaan rendah diri.

- b) Harga diri merupakan penilaian individu terhadap nilai dirinya sendiri. Orang dengan harga diri yang tinggi cenderung mampu menilai dirinya secara realistik dan positif serta dapat berinteraksi dengan orang lain secara lebih mudah.
 - c) Kondisi fisik, perubahan atau keterbatasan fisik dapat memengaruhi kepercayaan diri. Ketidakmampuan fisik tertentu dapat menimbulkan rasa malu atau tidak percaya diri.
 - d) Pengalaman hidup, kepercayaan diri dapat terbentuk melalui berbagai pengalaman hidup. Pengalaman yang bersifat negatif atau mengecewakan dapat menjadi sumber rasa rendah diri.
- 2) Faktor Eksternal
- Faktor-faktor dari luar individu juga berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri, antara lain:
- a) Pendidikan, tingkat pendidikan seseorang turut memengaruhi rasa percaya dirinya. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.
 - b) Pekerjaan, aktivitas kerja memberikan kesempatan untuk mengembangkan kreativitas dan tanggung jawab, yang pada akhirnya meningkatkan rasa percaya diri.
 - c) Lingkungan dan pengalaman hidup, lingkungan keluarga dan masyarakat yang suportif dapat menciptakan rasa nyaman dan meningkatkan rasa percaya diri. Interaksi positif dengan anggota keluarga serta lingkungan yang mendukung memberikan pengaruh signifikan.

Adapun menurut N. Amir, (2015, p. 103) terdapat lima faktor yang mencerminkan percaya diri sebagai berikut :

a. Optimis

Optimisme diartikan sebagai keyakinan individu bahwa usaha yang dilakukan akan menghasilkan hasil yang positif di masa depan. Sikap ini mencerminkan harapan dan kepercayaan bahwa tantangan dapat diatasi dan tujuan dapat dicapai melalui usaha dana ketekunan.

Menurut Schulman dalam (Musabiq & Meinarno, 2017, p. 134) seseorang yang optimis akan cenderung terkait dengan prestasi akademik yang tinggi di perguruan tinggi, dan meningkatnya produktivitas kerja. Orang yang optimis juga lebih memiliki

keyakinan tentang masa depan yang membawa mereka untuk melanjutkan upaya menuju tujuan yang diharapkan walaupun dalam pencapaiannya terdapat beberapa kesulitan.

b. Independen

Faktor ini mencerminkan kemampuan atlet untuk bertindak secara mandiri, tanpa ketergantungan pada orang lain, serta menunjukkan kemandirian dalam pengambilan keputusan dan pelaksanaan. Menurut Hurlock, (2003, p. 83) Kemandirian (*independence*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan dan mengatur dirinya sendiri dalam bertindak tanpa tergantung secara emosional atau praktis pada orang lain.

c. Sportif

Sportif ini mencerminkan sikap positif atlet dalam menerima hasil pertandingan dan interaksi dengan orang lain, mengakui kesalahan dan menerima saran atau pendapat orang lain. Menurut Muhajir (2007,p. 104) Sportivitas adalah sikap menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kejujuran, kebersamaan, dan keadilan dalam berkompetisi, baik saat menang maupun kalah

d. Tidak mencemaskan diri

Seorang atlet harus dapat mengendalikan kecemasan dan tetap tenang dalam situasi kompetitif, yang merupakan aspek penting dalam membangun percaya diri. Kemampuan untuk tidak mencemaskan diri itu sangat penting, karena kecemasan yang berlebihan dapat menghambat kinerja atlet. Dengan mengembangkan kemampuan ini, atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri dan performa mereka dalam kompetisi.

e. Bisa beradaptasi

Faktor ini mencerminkan kemampuan atlet untuk menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dan kondisi yang berubah, baik dalam latihan maupun pertandingan. Kemampuan beradaptasi menggambarkan fleksibilitas dan kesiapan mental atlet dalam menghadapi perubahan dan tantangan. Atlet yang memiliki kemampuan beradaptasi yang baik cenderung lebih percaya diri karena mereka merasa siap menghadapi berbagai tantangan yang mungkin muncul.

Berdasarkan pendapat di atas maka kepercayaan diri dipengaruhi oleh kombinasi dari faktor internal seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup, serta faktor eksternal seperti pendidikan, pekerjaan, dan dukungan lingkungan sosial.

2.1.1.2 Indikator Percaya Diri

Menurut Lauster, (2002, P. 70) Percaya diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri yang ditunjukkan melalui kemampuan untuk bertindak secara efektif dalam berbagai situasi. Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri mencakup beberapa indikator perilaku berikut :

1) Percaya pada kemampuan diri sendiri

Orang yang percaya diri memiliki keyakinan terhadap kemampuan dan penilaian dirinya sendiri. Mereka tidak mudah goyah saat menghadapi situasi sulit, karena meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikannya.

2) Bersungguh-sungguh

Seseorang yang percaya diri cenderung menunjukkan perilaku yang gigih dan berkomitmen tinggi. Ia meyakini bahwa dengan latihan atau usaha yang sungguh-sungguh, tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Kepercayaan diri memperkuat motivasi internal untuk terus berusaha, meskipun menghadapi hambatan atau kegagalan.

3) Memiliki harapan

Memiliki harapan adalah keyakinan seseorang bahwa masa depan dapat diarahkan menuju hal yang lebih baik melalui usaha dan tindakan yang dilakukan saat ini. Dalam konteks kepercayaan diri, harapan merupakan cerminan dari optimisme, yaitu sikap positif dan ekspektasi bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Orang yang percaya diri cenderung memiliki harapan tinggi terhadap hasil dari usaha yang ia lakukan. Harapan tersebut memberi motivasi internal untuk terus melangkah meskipun menghadapi kesulitan.

4) Mandiri

Mandiri adalah kemampuan seseorang untuk bertindak, berpikir, dan membuat keputusan tanpa tergantung pada orang lain. Dalam konteks kepercayaan diri, sikap mandiri mencerminkan keyakinan terhadap kemampuan pribadi dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi tanpa bantuan eksternal. Mandiri merupakan indikator penting dari kepercayaan diri karena menunjukkan bahwa seseorang yakin pada kemampuannya untuk bertindak dan

mengambil keputusan secara personal, tanpa ketergantungan berlebih terhadap orang lain.

5) Berani menghadapi risiko dan tantangan

Kepercayaan diri juga ditunjukkan melalui keberanian menghadapi hal-hal baru dan tidak takut gagal. Orang percaya diri bersedia mencoba tanpa merasa cemas berlebihan.

6) Mampu menyampaikan pendapat (*Assertiveness*)

Orang yang percaya diri dapat mengekspresikan pandangan dan pendapatnya dengan tenang, jelas, dan tidak ragu, tanpa takut ditolak. Mampu menyampaikan pendapat adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan ide, pikiran, perasaan, atau saran secara terbuka dan jelas, baik secara lisan maupun tulisan, dalam situasi formal maupun informal.

7) Mampu mengendalikan diri

Seseorang yang percaya diri tidak mudah panik, cemas, atau emosi. Mereka memiliki kontrol emosi yang baik terutama dalam situasi tegang.

8) Menerima dan mengakui kelebihan dan kekurangan diri

Orang yang percaya diri tidak merasa rendah diri karena kekurangannya, dan tidak sompong karena kelebihannya. Ia realistik terhadap dirinya sendiri. Orang yang percaya diri mampu melakukan evaluasi diri secara objektif. Menyadari bahwa dirinya memiliki kelebihan yang bisa dikembangkan, dan kekurangan yang bisa diperbaiki, tanpa merasa rendah diri atau malu. Penerimaan terhadap diri sendiri adalah fondasi penting untuk membangun rasa percaya diri yang sehat. Individu yang mampu melakukan hal ini akan lebih tenang, realistik, dan stabil secara emosional, serta memiliki dasar yang kuat untuk berkembang secara pribadi maupun sosial.

9) Mudah bergaul

Mudah bergaul adalah kemampuan individu untuk menjalin hubungan sosial secara terbuka, ramah, dan efektif dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Dalam konteks kepercayaan diri, kemampuan bergaul mencerminkan rasa aman terhadap diri sendiri dan tidak takut dinilai orang lain. Individu yang mudah bergaul cenderung memiliki rasa aman terhadap dirinya, terbuka terhadap lingkungan baru, dan mampu membangun hubungan *interpersonal* yang sehat.

2.1.1.3 Manfaat Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan faktor penting yang mendukung atlet dalam mencapai performa optimal pada saat kompetisi. Ketika kepercayaan diri menurun atau bahkan hilang, hal tersebut dapat menyebabkan penampilan atlet tidak mencerminkan kemampuan terbaiknya. Oleh karena itu, selama atlet telah menjalani proses latihan secara intensif dan memiliki pengalaman kompetitif yang memadai, maka tidak ada alasan bagi atlet untuk meragukan potensi dan kemampuannya sendiri.

Weinberg & Gould, (2015, p. 322) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberi dampak positif pada individu atlet, yaitu:

- 1) Meningkatkan emosi positif, artinya adalah ketika seorang atlet memiliki kepercayaan diri, atlet tersebut akan merasa tenang dan rileks meskipun sedang berada dalam tekanan.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi, artinya kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi selama pertandingan. Tetapi ketika atlet tersebut merasa kurang percaya diri, atlet tersebut cenderung merasa ragu untuk melakukan penampilan yang terbaik.
- 3) Mencapai tujuan, orang percaya diri cenderung lebih mudah untuk mencapai apa yang diinginkan atau tujuan diinginkan. *Self-confidence* memungkinkan untuk meraih tujuan dan menyadari potensi. Orang tidak percaya diri cenderung lebih sulit untuk menetapkan tujuan.
- 4) Meningkatkan kepercayaan, berapa banyak upaya seseorang memperluas dan berapa lama anak didik/atlet akan bertahan dalam mengejar tujuan sangat tergantung pada *self-confidence*.
- 5) Mempengaruhi strategi permainan, dalam olahraga atlet pada umumnya merujuk kepada “bermain untuk menang”. Atlet yakin cenderung untuk bermain untuk menang, biasanya tidak takut untuk mengambil risiko sehingga merupakan suatu keuntungan untuk menguasai kompetisi.
- 6) Mempengaruhi Momentum Psikologis, kepercayaan diri sangat mempengaruhi atlet dan pelatih dalam upaya menang atau kalah dalam suatu pertandingan. Mampu menghasilkan momentum positif atau sebaliknya momentum negatif merupakan aset penting. Orang- orang yang percaya diri pada diri sendiri dan

kemampuannya tidak mudah untuk menyerah, biasanya melihat situasi di mana hal – hal yang akan dijadikan motivasi dan tantangan.

- 7) Mempengaruhi Kinerja, hubungan yang paling penting bagi praktisi adalah antara *self – confidence* dan kinerja. Faktor yang mempengaruhi hubungan ini antara lain : (a) Karakteristik kepribadian, (b) karakteristik demografis (jenis kelamin, umur), (c) mempengaruhi kegairahan atau kecemasan, dan (d) mempengaruhi kognisi (atribusi untuk keberhasilan atau kegagalan).

Bandura, A., & Wessels, (1997) dalam (Rais 2022, p. 7) menyatakan adapun positif dan negatifnya harapan seseorang juga banyak dipengaruhi oleh keyakinan diri orang tersebut bahwa ia akan mampu menyelesaikan atau merampungkan tugasnya dengan baik (keyakinan diri atau *self-efficacy*).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan atlet saat mengikuti kompetisi. Menurunnya atau hilangnya kepercayaan diri dapat menyebabkan atlet tidak mampu menunjukkan performa terbaiknya. Oleh karena itu, selama atlet telah berlatih dengan serius dan memiliki cukup pengalaman dalam mengikuti berbagai pertandingan, maka tidak ada alasan untuk meragukan kemampuan diri sendiri.

2.1.1.4 Peran Percaya Diri dalam Aktivitas Olahraga

Menurut Weinberg, (2015, p. 327) Kepercayaan diri adalah salah satu prediktor paling konsisten dalam kesuksesan olahraga. Atlet yang percaya pada dirinya sendiri cenderung tampil lebih baik, tetap termotivasi, dan lebih tangguh menghadapi kegagalan. Percaya diri merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam keberhasilan seorang individu dalam aktivitas olahraga. Beberapa peran penting percaya diri dalam olahraga antara lain :

- 1) Meningkatkan Kinerja

Percaya diri membuat individu merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga mereka akan tampil lebih rileks dan fokus dalam melakukan aktivitas olahraga. Atlet yang percaya diri cenderung lebih konsisten dalam mencapai performa maksimal dibandingkan yang tidak percaya diri.

- 2) Menumbuhkan motivasi

Kepercayaan diri dapat menjadi faktor internal yang mendorong seseorang untuk terus berlatih dan memperbaiki kemampuannya. Individu yang

percaya bahwa dirinya mampu, akan lebih gigih dan tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan.

3) Membantu dalam pengambilan keputusan

Dalam situasi kompetitif, atlet yang percaya diri lebih berani mengambil keputusan strategis. Mereka tidak ragu untuk bertindak atau mencoba sesuatu yang berisiko karena yakin dengan kemampuannya Weinberg, (2015, p. 328)

4) Meningkatkan kesiapan mental

Kepercayaan diri berkontribusi terhadap kestabilan emosi. Atlet yang percaya diri lebih tenang, tidak mudah panik, dan mampu mengendalikan tekanan psikologis saat bertanding.

5) Mendorong partisipasi jangka panjang

Individu yang merasa mampu dan percaya diri dalam olahraga akan lebih termotivasi untuk terus berpartisipasi. Hal ini penting dalam membina atlet usia dini maupun remaja agar mereka tetap aktif dan berkembang dalam dunia olahraga.

Membina kepercayaan diri melalui aktivitas olahraga, khususnya olahraga bela diri seperti pencak silat, menjadi langkah penting dalam pembentukan karakter dan prestasi peserta didik, baik anak maupun remaja.

2.1.2 Usia Anak

2.1.2.1 Pengertian dan Pertumbuhan Usia Anak

Usia anak merupakan fase awal dalam rentang perkembangan manusia yang berlangsung sejak berakhirnya masa balita hingga memasuki masa remaja. Pada usia ini Fase ini sangat penting karena menjadi fondasi dalam pembentukan kepribadian, sikap sosial, serta kemampuan kognitif dan emosional anak. Secara umum, usia anak didefinisikan sebagai rentang usia antara 2 tahun hingga 12 tahun, yang dibagi menjadi dua tahap utama, yaitu masa kanak-kanak awal dan masa kanak-kanak akhir.

Menurut Hurlock, (2003) dalam (Sumanto, 2014, p. 17) masa kanak-kanak dimulai dari usia 2 tahun hingga sekitar 12 tahun, dan dibagi ke dalam dua tahapan perkembangan:

- a) Masa kanak-kanak awal (*early childhood*) usia 2 sampai 6 tahun. Pada fase ini, anak sedang aktif mengembangkan kemampuan bahasa, motorik, dan mulai belajar tentang aturan sosial serta konsep diri.

- b) Masa kanak - kanak akhir (*late childhood*): usia 6 sampai 12 tahun. Pada tahap ini, anak memasuki usia sekolah dasar, mulai berpikir lebih logis, memahami struktur sosial, serta mengembangkan identitas pribadi dan kompetensi.

Usia anak (khususnya 6–12 tahun) merupakan fase yang sangat penting dalam perkembangan aspek sosial, emosional, dan kognitif. Pada usia ini pertumbuhan ditandai dengan adanya peningkatan tinggi badan dan berat badan yang cukup pesat menjelang masa pubertas. Anak rata-rata bertambah tinggi sekitar 5–7 cm per tahun dan mengalami kenaikan berat badan sekitar 2–3 kg per tahun. Pada fase ini mulai terlihat perbedaan pertumbuhan antara anak laki-laki dan perempuan, di mana anak perempuan biasanya lebih cepat mengalami percepatan pertumbuhan dibanding anak laki-laki. Dalam konteks penelitian kepercayaan diri, usia ini menjadi masa yang tepat untuk mengamati sejauh mana anak mulai menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya, khususnya melalui kegiatan terstruktur seperti pencak silat.

2.1.2.2 Karakteristik Usia Anak

Menurut Papalia, olds, & Feldman (2008, p. 271) mengemukakan bahwa masa kanak-kanak tengah (*middle childhood*), yang berlangsung dari usia 6 hingga 12 tahun, merupakan masa ketika anak-anak mulai mengembangkan keterampilan kognitif dan sosial yang lebih kompleks. Sering kali orang tua menganggap masa awal anak-anak sebagian usia mainan karena anak menghabiskan sebagian besar waktu juga bermain dengan mainannya. Hal ini tentu saja tidak berarti bahwa minat untuk bermain dengan mainan segera berhenti kalau anak masuk sekolah.

Menurut Hurlock (2003) dalam (Sumanto 2014, 109) Anak-anak di dorong untuk melakukan berbagai permainan dan berbagai bentuk olahraga. Yang paling menonjol dalam periode ini adalah meniru pembicaraan dan tindakan orang lain, oleh karena itu, periode ini juga dikenal sebagai usia meniru. Namun, meskipun kecenderungan ini tampak kuat tetapi anak lebih menunjukkan kreativitas dalam bermain selama masa kanak-kanak dibandingkan dengan masa-masa lain dalam kehidupannya.

2.1.2.3 Perkembangan Usia Anak

Menurut Hurlock (2003) dalam (Sumanto, 2014, p. 105) pada tahap ini, anak-anak mulai mengembangkan logika konkret, membentuk ikatan pertemanan yang lebih kuat, serta mulai membandingkan dirinya dengan orang lain untuk membangun konsep diri, karakteristik usia anak (6-12 tahun) di antaranya:

1. Perkembangan Fisik

Anak pada usia ini mengalami pertumbuhan fisik yang stabil dan teratur.

Anak usia dini mengalami perkembangan motorik kasar dan halus secara pesat. Mereka belajar mengontrol tubuh, bergerak dengan lebih efisien, dan mengembangkan keterampilan fisik melalui bermain. Mereka menunjukkan koordinasi motorik yang lebih baik dan mulai menunjukkan minat pada aktivitas fisik seperti bermain, olahraga, dan eksplorasi lingkungan. Kemampuan motorik halus dan kasar meningkat, memungkinkan mereka melakukan aktivitas seperti menulis, menggambar, atau berlatih bela diri.

2. Perkembangan Kognitif

Anak mulai berpikir lebih logis dan konkret. Menurut teori perkembangan kognitif, usia ini masuk dalam tahap operasional konkret, di mana anak mampu memahami konsep sebab-akibat, klasifikasi, dan urutan. Mereka dapat memecahkan masalah sederhana dan mulai menggunakan strategi belajar secara sadar.

3. Perkembangan Bahasa

Keterampilan berbahasa anak berkembang pesat, mereka mampu menyusun kalimat yang kompleks, memahami makna tersirat, dan bahasa untuk bernegosiasi, menjelaskan, serta berinteraksi sosial. Kemampuan ini sangat penting untuk keberhasilan akademik dan sosial.

4. Perkembangan Sosial dan Emosional

Anak usia ini mulai membentuk hubungan sosial di luar keluarga. Teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan mereka. Anak belajar bekerja sama, berkompetisi secara sehat, serta memahami norma sosial seperti keadilan dan tanggung jawab. Secara emosional, mereka mulai mampu mengelola perasaan dan menunjukkan empati terhadap orang lain.

5. Perkembangan Moral

Anak mulai memahami nilai-nilai moral seperti kejujuran, keadilan, dan aturan. Mereka mampu menilai perilaku baik dan buruk berdasarkan pemahaman sosial dan bukan hanya karena hukuman atau hadiah. Hal ini berkaitan erat dengan pembentukan karakter.

6. Konsep Diri dan Kepercayaan Diri

Pada usia ini, anak mulai menyusun konsep tentang siapa dirinya. Mereka mulai mengevaluasi diri berdasarkan umpan balik dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Keberhasilan dalam belajar atau aktivitas seperti olahraga akan memperkuat rasa percaya diri, sedangkan kegagalan berulang dapat menurunkan harga diri.

Perkembangan emosi dan sosial di usia ini menjadi fondasi penting bagi pembentukan rasa percaya diri dan kemandirian anak. Maka, masa anak-anak merupakan periode emas dalam membentuk karakter positif, termasuk keberanian, kedisiplinan, dan kemampuan percaya diri yang akan berpengaruh hingga masa remaja.

2.1.2.4 Hubungan Olahraga dengan perkembangan Percaya Diri Anak

Olahraga bukan hanya aktivitas fisik semata, tetapi juga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis anak, terutama dalam membentuk rasa percaya diri. Melalui kegiatan olahraga, anak-anak belajar mengenal kemampuan dirinya, membentuk keberanian, menghadapi tantangan, dan mendapatkan pengalaman sukses, yang semuanya berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri yang sehat.

Menurut Weinberg, (2015, p. 346) Anak-anak yang mengalami keberhasilan dan penguasaan keterampilan melalui partisipasi olahraga cenderung mengembangkan kepercayaan diri yang tinggi, yang selanjutnya berdampak positif pada motivasi dan partisipasi jangka panjang mereka dalam aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura, A., & Wessels, (1997, P. 36), pengalaman keberhasilan yang diperoleh dari

kegiatan fisik akan membentuk *self-efficacy* keyakinan diri terhadap kemampuan sendiri, yang merupakan inti dari rasa percaya Diri. Dalam olahraga, anak-anak sering memperoleh penguatan positif dai pelatih dan teman sebaya, yang memperkuat persepsi positif terhadap diri mereka sendiri. Oleh karena itu, melibatkan anak dalam kegiatan olahraga sejak dini merupakan langkah strategis dalam mendukung perkembangan kepercayaan diri yang sehat dan seimbang.

2.1.3 Usia Remaja

2.1.3.1 Pengertian dan pertumbuhan Usia Remaja

Usia remaja merupakan tahap perkembangan setelah masa kanak-kanak dan sebelum masa dewasa, yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang pesat. Menurut Hurlock, (2003) dalam (Sumanto, 2014, p. 206) menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia sekitar 13 tahun dan berlangsung hingga sekitar usia 18 tahun. Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang cepat. Menurut Papalia et al. (2008, p. 374), remaja dibagi menjadi dua tahap, yaitu Remaja awal (*early adolescence*) usia 13-16 tahun dan Remaja akhir (*late adolescence*) usia 16-18 tahun.

Pertumbuhan pada masa remaja ditandai dengan terjadinya lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*), yaitu peningkatan tinggi dan berat badan yang cepat dalam waktu singkat. Proporsi tubuh berubah menjadi lebih dewasa, otot berkembang, dan tulang memanjang sehingga postur tubuh semakin matang. Selain itu, terjadi perubahan hormon yang memunculkan ciri-ciri seksual primer dan sekunder, misalnya menstruasi pada perempuan serta mimpi basah dan perubahan suara pada laki-laki. Organ tubuh seperti jantung dan paru-paru juga berkembang sehingga kekuatan dan daya tahan fisik meningkat. Pertumbuhan ini sangat dipengaruhi oleh faktor genetik, gizi, aktivitas fisik, serta lingkungan. Masa remaja dengan pertumbuhan pesat ini menjadi fase penting menuju kedewasaan fisik dan biologis.

Masa anak dan remaja merupakan dua fase perkembangan yang berbeda namun saling berkesinambungan. Masa anak adalah periode pembentukan dasar-dasar kepribadian dan keterampilan sosial, sementara masa remaja adalah masa pencarian identitas dan pematangan diri.

2.1.3.2 Karakteristik Usia Remaja

Usia remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan cepat dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Masa ini umumnya berlangsung dari usia 13 hingga 18 tahun. (Hurlock, 2015, p. 206) Karakteristik usia remaja menurut para ahli :

Menurut Hurlock, (2015, p. 206) menyebut remaja sebagai masa yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial secara cepat. Karakteristiknya meliputi, Perubahan fisik yang pesat (pubertas), gejolak emosi dan ketidakstabilan perasaan, konflik antara keinginan mandiri dan ketergantungan, peningkatan interaksi sosial dengan teman sebaya, dan krisis identitas diri

2.1.3.3 Perkembangan Usia Remaja

Menurut Hurlock, (2015, p. 209) perkembangan masa remaja menunut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku. Berikut perkembangan usia remaja:

a. Perkembangan Fisik

Pada masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan tinggi dan berat badan yang signifikan. Tanda-tanda pubertas mulai muncul, seperti pertumbuhan rambut, perubahan suara, dan kematangan organ reproduksi. Perubahan ini memengaruhi kepercayaan diri dan citra tubuh remaja.

b. Perkembangan Kognitif

Berdasarkan teori Piaget, remaja telah memasuki tahap operasional formal, yaitu mampu berpikir secara abstrak, logis, dan hipotetis. Remaja mulai mempertanyakan nilai-nilai yang ada, menganalisis konsep moral, dan menyusun rencana masa depan.

c. Perkembangan Emosional

Remaja mengalami fluktuasi emosi yang tajam. Mereka sering merasa bingung terhadap dirinya sendiri, mudah tersinggung, dan sensitif terhadap penilaian sosial. Hal ini sering disebut sebagai masa krisis identitas. Remaja juga mulai membentuk harga diri berdasarkan pengalaman dan penerimaan sosial.

d. Perkembangan Sosial

Interaksi sosial remaja lebih kompleks dan mendalam. Teman sebaya menjadi pusat perhatian dan sumber utama dukungan emosional. Remaja mulai

menjalin hubungan romantis dan membentuk kelompok sosial yang mencerminkan nilai-nilai yang mereka anut.

e. Perkembangan moral dan Identitas

Masa remaja adalah tahap *identity vs role confusion*, yaitu pencarian identitas diri. Remaja mulai mengevaluasi siapa mereka, nilai apa yang penting, dan peran apa yang akan mereka jalani di masa depan.

f. Perkembangan Percaya Diri

Rasa percaya diri remaja sangat dipengaruhi oleh pencapaian pribadi, penerimaan sosial, dan pandangan terhadap tubuhnya sendiri. Dukungan keluarga, guru, dan teman sebaya turut memengaruhi bagaimana remaja memandang dirinya.

Memahami karakteristik masing-masing tahap usia ini sangat penting dalam penelitian psikologis dan pendidikan, termasuk dalam mengkaji perbedaan tingkat kepercayaan diri antara anak dan remaja.

2.1.3.4 Peran Olahraga dalam membentuk kepercayaan diri remaja

Masa remaja adalah periode perkembangan yang penuh tantangan, di mana individu mulai mencari identitas diri, berusaha memperoleh pengakuan sosial, dan mengalami berbagai tekanan emosional. Beberapa peran olahraga dalam membentuk kepercayaan diri remaja :

1) Meningkatkan persepsi diri dan kompetensi fisik

Olahraga memungkinkan remaja untuk merasakan keberhasilan secara nyata, misalnya melalui penguasaan teknik, pencapaian prestasi, atau peningkatan kebugaran. Hal ini membentuk persepsi positif terhadap kemampuan diri, yang menjadi dasar dari kepercayaan diri. Pengalaman keberhasilan adalah cara paling efektif untuk membangun efikasi diri; keberhasilan membangun keyakinan yang kuat atas kemampuan diri.

2) Memberikan pengakuan sosial

Dalam olahraga, remaja berkesempatan mendapatkan dukungan, apresiasi, dan pengakuan dari pelatih, teman sebaya, maupun lingkungan, yang semuanya berperan dalam membentuk citra diri positif dan kepercayaan diri. Menurut Siedentop (2001,p. 28) Pengakuan sosial dan penerimaan dari teman dalam konteks olahraga memperkuat kepercayaan diri dan penerimaan sosial.

3) Mengembangkan ketahanan mental

Olahraga mengajarkan remaja untuk menghadapi kegagalan, mengelola tekanan, dan bangkit dari kekalahan. Proses ini membangun keberanian, kontrol diri, dan daya juang, yang merupakan aspek penting dari kepercayaan diri yang sehat. Menurut Hellison (2003, p. 30) menekankan bahwa Pendidikan berbasis olahraga yang menekankan tanggung jawab dan ketekunan membangun kekuatan psikologis dan penghargaan terhadap diri.

4) Melatih kemandirian dan disiplin

Partisipasi rutin dalam kegiatan olahraga mendorong remaja untuk belajar mengatur waktu, mengendalikan diri, dan bertanggung jawab terhadap perkembangan pribadinya. Ini menciptakan rasa pencapaian dan meningkatkan rasa percaya diri.

2.1.4 Pencak Silat

Pencak Silat merupakan bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Kriswanto, 2015, P. 13). Menurut Lubis, Johansyah & Wardoyo, (2016, p. 1) Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, Di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa Masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan Binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Di Indonesia sendiri istilah Pencak silat baru mulai dipakai setelah berdirinya organisasi pencak silat (IPSI), sebelumnya didaerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah pencak saja. Pencak silat menggabungkan unsur gerakan, teknik, strategi, seni, dan nilai-nilai spiritual yang membentuk aspek kepribadian pesilat. Di dalamnya terdapat nilai kedisiplinan, hormat terhadap guru, keuletan, serta kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.

Terdapat 10 perguruan historis pencak silat yang berperan penting terhadap induk organisasi pencak silat di Indonesia. 10 perguruan tersebut adalah : Persaudaraan Setia Hati, Persaudaraan Setia Hati Terate, Kelatnas Indonesia Perisai Diri, PSN Perisai Putih, Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Phasadja Mataram, Perpi Harimurti, Persatuan

Pencak Silat Indonesia, PPS Putera Betawi, KPS Nusantara.¹⁰ Pada tahun 1948 berdirilah induk organisasi pencak silat yaitu IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Dalam jaman kemerdekaan, yaitu pada awal tahun 1948 Persatuan Olahraga Republik Indonesia (PORI) mensponsori musyawarah pencak silat yang diadakan di Solo.¹¹ Musyawarah ini dihadiri oleh para tokoh perguruan yang ada dan menyepakati akan dibentuknya sebuah induk organisasi pencak silat yaitu IPSI (Ikatan Pencak Seluruh Indonesia) yang kemudian berubah nama menjadi (IPSI) Ikatan Pencak Silat Indonesia. (Pratama, Rendra & Trilaksana, 2018, p. 110)

2.1.4.1 Perisai Diri

Pencak Silat Perisai Diri mulai terbentuk pada tanggal 2 Juli 1955 di Surabaya, Jawa Timur. Pendirinya ialah Raden Mas Soebandiman Dirdjoadmodjo, seorang putra keturunan paku alaman keraton. Hingga saat ini, silat Perisai Diri sudah tersebar di seluruh provinsi di Indonesia dan 17 negara di seluruh dunia (Muhammad et al., 2022, p. 54)

Teknik Perisai diri mengandung unsur 156 aliran silat dari berbagai daerah di Indonesia ditambah dengan aliran Shaolin (Siauw Liem) dari negeri Tiongkok. Pesilat mengajarkan teknik bela diri yang efektif dan efisien, baik tangan kosong maupun dengan senjata. Metode praktis dalam Perisai diri adalah latihan serang hindar yang mana menghasilkan moto “Pandai Silat Tanpa Cedera”. (Asrianda et al., 2023, p. 289)

Perguruan Perisai Diri mengajarkan berbagai Teknik dalam Latihan, materi Pendidikan dan Latihan dalam perisai diri memiliki banyak sekali tekik dasar asli perisai diri dan umum yang dipelajari, selain Teknik dasar perisai diri mengajarkan tanding, seni IPSI, senam teknik kombinasi, teknik senjata, teknik asli minangkabau, burung meliwi, burung kuntul, burung garuda, harimau, naga, satria, pendeta, putri, teknik olah pernapasan, kerohanian, dan ciri khas dari perguruan Perisai Diri adalah materi Serang Hindar, Serang balas dan bela diri.

2.1.4.2 Perkembangan Perisai Diri di Kota Tasikmalaya

Kelatnas Perisai Diri berdiri di Kota Tasikmalaya pada tanggal 3 Mei 2003, pendirinya adalah Hendrik Pangemanan. Perkembangan Perisai Diri di Kota Tasikmalaya menunjukkan kemajuan signifikan dalam hal aktivitas kompetitif, pendirian ekstrakurikuler sekolah, dan pengembangan atlet muda. Perguruan ini tidak hanya fokus pada teknik, tetapi juga pada nilai karakter dan kepercayaan diri anggota.

Atlet perguruan perisai diri akan diarahkan Latihan di ranting atau sekolahnya masing-masing, atlet dilatih oleh seorang pelatih yang ditugaskan oleh ketua cabang untuk melatih disekolah tersebut. Para Atlet yang baru masuk bahkan tidak ada kemampuan silat mereka akan diajarkan teknik dasar terlebih dahulu dan rangkaian kombinasi lainnya. Setelah 3 bulan latihan para atlet dasar diwajibkan mengikuti Ujian Kenaikan Tingkat (UKT) dalam rangka menjalankan program kerja Keluarga Silat Nasional (KELATNAS) Indonesia Perisai Diri Cabang Kota Tasikmalaya serta dalam rangka evaluasi hasil latihan agar atlet bisa naik ke tingkatan lebih tinggi. Materi Pendidikan dan Latihan tingkatan pesilat Perisai Diri dibagi dalam beberapa tingkatan yang masing-masing ditempuh dalam jangka waktu tertentu. Secara garis besar, tingkatan tersebut dikelompokkan dalam Tingkat Dasar dan Tingkat Keluarga. Tingkat Dasar terdiri dari Dasar I (Sabuk Putih), Dasar II (Sabuk Hitam) dan Calon Keluarga (Sabuk Merah). Tingkat Keluarga (Sabuk Merah) terdiri dari beberapa tingkatan yang ditandai dengan warna strip pada *badge* di dada kiri. Secara lengkap urutan tingkat Keluarga adalah sebagai berikut : 1. *Badge* Hitam terdiri dari Strip Putih, Strip Putih-Hijau, Strip Hijau, Strip Hijau-Biru; 2. *Badge* Kuning-Hitam terdiri dari Strip Biru (asisten Pelatih), Strip Biru-Merah (asisten Pelatih), Strip Merah (Pelatih) - Strip Merah-Kuning (Pelatih) - Strip Kuning (Pendekar Muda); 3. Tingkat Pendekar ditandai dengan *Badge* Kuning Emas polos tanpa strip. (Asrianda et al., 2023, p. 291)

Program latihan selain latihan teknik perguruan perisai diri juga banyak mengajarkan tentang bagaimana caranya berorganisasi, pengembangan karakter seperti *public speaking*, disiplin, kepemimpinan, percaya diri, dan kecepatan berpikir sehingga atlet dapat mengembangkan karakter diri sendiri. Atlet yang sudah menempuh tingkatan Calon Keluarga mereka berhak memilih apakah akan menjadi seorang Atlet atau pelatih, ketika ingin menjadi atlet maka harus mengikuti latihan tambahan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu dan memilih fokus di satu kategori untuk mengasah kemampuannya. Sedangkan yang ingin menjadi pelatih mereka akan diarahkan dan dibimbing mengikuti pelatihan-pelatihan dan kepemimpinan di Perisai diri.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusun kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini pernah

dilakukan oleh Achmad Fitrian Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani, kesehatan dan rekreasi, Fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya dengan judul “Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri siswa SMPN 2 Gandusari dan MTSN Gandusari Kabupaten Blitar yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat persaudaraan setia hati terate”. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 2 gandusari yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang berjumlah 25 siswa dan siswa MTSN Gandusari ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yang berjumlah 25 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket / kuesioner untuk memperoleh data. Sedangkan untuk analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji beda (t-test). Berdasarkan hasil perhitungan diketahui nilai rata – rata siswa SMPN 2 Gandusari yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate sebesar 88,16 dengan standar deviasi 7,16 dan nilai rata – rata siswa MTSN Gandusari yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate sebesar 90,24 dengan standar deviasi 7,85. Sedangkan nilai signifikan variabel adalah 0,333 dan lebih besar dari alpha 0,05 Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kepercayaan diri siswa SMPN 2 Gandusari dan MTSN Gandusari yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate.

Terdapat persamaan dan perbedaan yang terdapat pada penelitian ini, persamaan pada variabel terikat yaitu sama-sama meneliti tingkat Percaya diri, meneliti atlet pencak silat, membandingkan dua kelompok alami tanpa perlakuan eksperimen, menggunakan kuantitatif *ex post facto*. Terdapat perbedaan dalam penelitian di atas meneliti tingkat percaya diri antar usia SMP, sedangkan yang peneliti teliti membandingkan lintas usia anak dan remaja.

Penelitian dari Dimas Dwicahya Nandana, Ali Maksum dan Anung Priambodo Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada tahun 2020. Permasalahan yang mereka teliti yaitu “Pengaruh Latihan Pencak Silat Terhadap Pembentukan Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Siswa”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat konsep diri dan kepercayaan dirinya lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti

ekstrakurikuler pencak silat serta tidak adanya keterkaitan gender terhadap pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri siswa.

Terdapat persamaan dan perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu memiliki persamaan mengukur karakter percaya diri sebagai variabel psikologis utama, keduanya fokus pada pencak silat sebagai variabel yang berpengaruh terhadap psikologis dan memiliki perbedaan variabel terikatnya yaitu konsep diri dan kepercayaan diri, sedangkan yang peneliti teliti yaitu tingkat percaya diri, variabel bebasnya yaitu latihan pencak silat yang ikut serta dan tidak ikut serta, sedangkan yang peneliti teliti antara usia anak dan remaja, jenis penelitian yang digunakan kuantitatif eksperimen sedangkan yang digunakan peneliti yaitu kuantitatif *ex post facto*.

Penelitian dari Dea Radea S1 Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul “Analisis Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri dan Agresivitas antara Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Tunggal, Ganda, dan Regu Kota Bandung”. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi dan menggambarkan kondisi faktual serta membandingkan tingkat kepercayaan diri dan agresivitas yang dimiliki oleh atlit pencak silat kategori tanding, tunggal ganda dan regu di kota Bandung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan subjek sebanyak 40 orang. Penelitian ini menggunakan metode Komparative dengan analisis uji perbedaan One Way Anova dari SPSS versi 21. Hasil Analisis data diketahui F hitung tingkat kepercayaan diri pada setiap kategori menunjukkan angka sebesar 2,977 dengan nilai signifikansi sebesar 0.044 ($p < 0.05$), Sedangkan untuk F hitung agresivitas 8,026 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kepercayaan diri pada kategori tanding tunggal ganda dan regu. Selain itu terdapat perbedaan yang signifikan agresivitas pada atlet kategori tanding, tunggal ganda dan regu.

Penelitian Dea Radea membandingkan kepercayaan diri & agresivitas antar kategori atlet tanding, fokusnya pada gaya bertanding dan fungsi kompetisi. Sedangkan penelitian yang peneliti teliti lebih menekankan pada faktor perkembangan usia, yaitu membandingkan anak dan remaja dalam konteks latihan pencak silat Perisai diri.

Penelitian dari Randy Styo Pertiwi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya dengan judul

“Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengikuti Pencak Silat Dalam Kategori Laga Dan Kategori Seni (Studi Pada UKM Pencak Silat Tapak Suci Unesa)” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat percaya diri mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga dan kategori seni pada UKM pencak silat tapak suci UNESA. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah 14 mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga berjumlah 7 mahasiswa dan kategori seni berjumlah 7 mahasiswa pada UKM pencak silat tapak suci UNESA. Teknik pengumpulan data menggunakan angket / kuesioner. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara tingkat percaya diri mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga dan kategori seni pada UKM pencak silat tapak suci UNESA.

Terdapat persamaan dan perbedaan yang terdapat pada penelitian ini, persamaan dengan penelitian Randy Styo Pertiwi karena sama-sama meneliti tingkat percaya diri pada olahraga pencak silat dengan pendekatan kuantitatif serta menggunakan angket sebagai instrumen. Namun, terdapat perbedaan pada fokus penelitian. Penelitian saya membandingkan tingkat percaya diri berdasarkan kelompok usia anak dan remaja di Pencak Silat Perisai Diri Kota Tasikmalaya, sedangkan penelitian Randy menitikberatkan pada perbedaan tingkat percaya diri mahasiswa berdasarkan kategori laga dan kategori seni di UKM Pencak Silat Tapak Suci UNESA. Selain itu, hasil penelitian juga berbeda, di mana penelitian saya menemukan adanya perbedaan signifikan, sedangkan penelitian Randy menyimpulkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna.

Penelitian dari Hani Fatonah, Sujarwo, dan Widiastuti Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta dengan judul “Pengembangan Rasa Percaya Diri Melalui Pencak Silat terhadap Rasa Percaya Diri Siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kegiatan ekstrakurikuler Pencak silat terhadap rasa percaya diri siswa di SMAN 1 Ciomas. Dengan populasi seluruh anggota kegiatan ekstrakurikuler Pencak silat yaitu 20 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah ex-post facto. Instrumen penelitian menggunakan angket rasa percaya diri dengan menggunakan uji coba. Dari data yang dihasilkan terdapat pengaruh kegiatan ekstrakurikuler Pencak silat terhadap rasa percaya diri siswa dan dari data yang diperoleh

hasil uji normalitas pada Statistika Program menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,541 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diabaikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler Pencak silat berpengaruh sangat signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa di SMAN 1 Ciomas.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian Fatonah dkk. karena sama-sama membahas rasa percaya diri dalam pencak silat dengan metode *ex post facto* serta menggunakan angket sebagai instrumen. Namun, terdapat perbedaan pada fokus penelitian. Penelitian saya menekankan pada perbedaan tingkat percaya diri berdasarkan usia anak dan remaja di Pencak Silat Perisai Diri Kota Tasikmalaya, sedangkan penelitian Fatonah dkk. menekankan pada pengaruh kegiatan ekstrakurikuler pencak silat terhadap rasa percaya diri siswa SMAN 1 Ciomas. Selain itu, perbedaan juga terlihat pada jumlah sampel, konteks penelitian, serta hasil analisis statistik yang digunakan.

Berdasarkan kajian teori, dapat disimpulkan bahwa perkembangan usia anak dan remaja memiliki karakteristik dan tahapan yang berbeda, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial, emosional, maupun moral. Usia anak (2–12 tahun) merupakan fase pembentukan dasar-dasar kepribadian, konsep diri, dan keterampilan sosial. Sementara itu, usia remaja (13–18 tahun) merupakan masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan berpikir abstrak, dan fluktuasi kepercayaan diri.

Menurut Peter Lauster dalam (Lestari & Saepudin, 2024, p. 64) rasa percaya diri (*Self Confidence*) merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan atau menunjukkan penampilan tertentu. Percaya diri merupakan aspek penting dalam perkembangan kepribadian seseorang dan berperan sebagai penentu atau pendorong perilaku dan tindakan seseorang.

Melalui pencak silat, anak dan remaja memperoleh pengalaman langsung dalam menghadapi tantangan, meraih pencapaian, serta menjalin interaksi sosial yang positif. Hal ini memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan rasa percaya diri mereka. Oleh karena itu, penelitian yang membandingkan tingkat kepercayaan diri antara usia anak akhir dan usia remaja awal pada cabang pencak silat perisai diri di kota tasikmalaya menjadi penting untuk melihat sejauh mana proses latihan fisik dan nilai-nilai silat dapat memengaruhi perkembangan kepercayaan diri berdasarkan tahap usia yang berbeda.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan argumentasi logis untuk sampai pada penemuan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. S. Sugiyono, (2017) mengungkapkan kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variabel yang diteliti.

Menurut Lauster, (2002, p. 4) Percaya diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Menurut Hurlock, (2015, p. 113) Percaya diri anak mulai terbentuk sejak usia dini melalui pengalaman-pengalaman sosial dan pengakuan yang ia terima dari lingkungan. Artinya Anak mulai membentuk persepsi tentang dirinya berdasarkan bagaimana ia diperlakukan apakah dihargai, diberi kesempatan, dan diterima atau tidak. *Self-efficacy* pada anak terbentuk dari pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, dan observasi terhadap orang lain (Bandura, A., & Wessels, 1997,p. 162). Anak yang sering mengalami keberhasilan dalam tugas-tugas sederhana, serta mendapat puji dan dukungan dari orang tua dan guru, akan cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Hurlock, (2015, p. 206) Percaya diri pada remaja berkaitan erat dengan penerimaan sosial dan keberhasilan dalam peran-peran sosial yang sedang berkembang, seperti prestasi akademik, hubungan pertemanan, dan penampilan. Tingkat kepercayaan diri usia remaja (13–18 tahun) dalam latihan pencak silat umumnya cenderung menguat, terutama ketika latihan dilakukan secara konsisten dan diberikan ruang untuk mengalami keberhasilan serta penghargaan. Namun, pada masa remaja, kepercayaan diri juga dapat fluktuatif, karena dipengaruhi oleh banyak aspek emosional dan sosial yang kompleks.

Dalam konteks perkembangan usia, baik anak-anak maupun remaja memiliki karakteristik psikososial yang berbeda, yang berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mereka. Usia anak (10–12 tahun) merupakan fase pembentukan dasar-dasar kepribadian, konsep diri, dan keterampilan sosial. Sementara itu, usia remaja (13–18

tahun) merupakan masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan berpikir abstrak, dan fluktuasi kepercayaan diri. Anak cenderung menunjukkan kepercayaan diri yang lebih terbuka dan spontan, sementara remaja cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih realistik namun fluktuatif tergantung pada pencapaian dan penerimaan sosial.

Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, maka perlu dilakukan penelitian terkait perbandingan tingkat percaya diri antara usia anak akhir dan usia remaja awal pada cabang pencak silat perisai diri di kota Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis

Menurut Supardi dalam (Narlan & Juniar, 2023, p. 48) “Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari kata *Hupo* dan *Thesis*. *Hupo*= sementara dan *Thesis*= pernyataan/dugaan, jadi hipotesis merupakan suatu pernyataan sementara yang masih perlu dibuktikan kebenarannya”.

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka konseptual yang dikemukakan di atas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- a. Tingkat Percaya diri usia anak akhir ada pada kategori tinggi.
- b. Tingkat Percaya diri usia remaja awal ada pada kategori sangat tinggi.
- c. Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat percaya diri antara usia anak akhir dan usia remaja awal pada cabang pencak silat perisai diri di kota Tasikmalaya, usia Remaja awal memiliki tingkat percaya diri lebih tinggi.