

The Relationship Between Self-Talk And Competitive Focus On The Success Of Pencak Silat Athletes In The Competition Category In Bengkulu City In 2026

Hubungan Antara Self Talk Dan Fokus Bertanding Terhadap Keberhasilan Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Kota Bengkulu Tahun 2026

Muhamad Sidik Juarsa ¹⁾

¹⁾ Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ sidikjuarsa@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [20 Juni 2026]

Revised [30 Juli 2026]

Accepted [31 Juli 2026]

KEYWORDS

Self-Talk, Fokus Bertanding, Keberhasilan Atlet, Pencak Silat, Psikologi Olahraga.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga aspek psikologis. Self-talk dan fokus bertanding merupakan dua faktor psikologis yang berperan penting dalam membantu atlet mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempertahankan konsentrasi selama pertandingan. Pemahaman mengenai hubungan kedua faktor tersebut dengan keberhasilan atlet diperlukan sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan mental atlet. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-talk dan fokus bertanding terhadap keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 50 atlet pencak silat kategori tanding yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner self-talk, kuesioner fokus bertanding, serta dokumentasi keberhasilan atlet. Instrumen penelitian telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, dan regresi linear berganda dengan taraf signifikansi 5%. Self-talk dan fokus bertanding merupakan faktor psikologis yang berhubungan dengan keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding. Atlet yang mampu menerapkan self-talk positif dan mempertahankan fokus selama pertandingan cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, pelatih dan pembina olahraga disarankan untuk mengintegrasikan latihan mental yang berorientasi pada pengembangan self-talk positif dan peningkatan fokus bertanding dalam program latihan atlet.

ABSTRACT

The success of pencak silat athletes in the competition category is influenced by various factors—not only physical ability, technique, and tactics, but also psychological aspects. Self-talk and competition focus are two psychological factors that play a crucial role in helping athletes control their emotions, boost their self-confidence, and maintain concentration during matches. Understanding the relationship between these two factors and athletes' success is essential as a foundation for developing mental training programs for athletes. This study aims to analyze the relationship between self-talk and competition focus on the success of competitive pencak silat athletes. This study employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 50 competitive pencak silat athletes selected using purposive sampling. Data were collected through a self-talk questionnaire, a competition focus questionnaire, and documentation of the athletes' success. The research instruments met the requirements for validity and reliability. Data analysis was conducted using descriptive statistics, analysis of prerequisite tests, and multiple linear regression with a significance level of 5%. Self-talk and competition focus are psychological factors associated with the success of pencak silat athletes in the competition category. Athletes who are able to engage in positive self-talk and maintain focus during competition tend to have a greater chance of achieving optimal results. Therefore, coaches and sports trainers are advised to integrate mental training focused on developing positive self-talk and improving competitive focus into athletes' training programs.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental secara terpadu. Pada kategori tanding, atlet dituntut mampu mengambil keputusan dengan cepat, mengendalikan emosi, serta mempertahankan konsentrasi selama pertandingan berlangsung. Keberhasilan atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan penguasaan teknik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis yang berperan penting dalam menghadapi tekanan kompetisi. Dalam pertandingan yang berlangsung dengan intensitas tinggi, faktor psikologis sering kali menjadi pembeda antara atlet yang mampu mencapai kemenangan dan atlet yang mengalami kegagalan.

Salah satu aspek psikologis yang banyak dikaji dalam psikologi olahraga adalah self-talk. Self-talk merupakan dialog internal yang dilakukan individu, baik secara sadar maupun tidak sadar, yang berfungsi untuk mengarahkan pikiran, mengendalikan emosi, meningkatkan motivasi, serta memperkuat kepercayaan diri. Self-talk yang bersifat positif diyakini mampu membantu atlet mengurangi kecemasan, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, dan mempertahankan performa selama pertandingan. Sebaliknya, self-talk negatif dapat menurunkan rasa percaya diri, mengganggu proses pengambilan keputusan, dan menyebabkan kesalahan dalam pelaksanaan teknik maupun strategi pertandingan.

Selain self-talk, fokus bertanding atau konsentrasi merupakan faktor penting yang menentukan kualitas penampilan atlet pencak silat. Fokus bertanding menggambarkan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama pertandingan serta mengabaikan berbagai stimulus yang dapat mengganggu performa. Atlet yang memiliki tingkat fokus tinggi cenderung lebih mampu membaca pergerakan lawan, memilih teknik yang tepat, mengantisipasi serangan, dan mengeksekusi strategi secara efektif. Sebaliknya, gangguan konsentrasi dapat menyebabkan keterlambatan respons, kesalahan teknik, hingga hilangnya peluang memperoleh poin.

Dalam cabang olahraga pencak silat kategori tanding, interaksi antara self-talk dan fokus bertanding menjadi sangat penting karena pertandingan berlangsung dalam waktu singkat dengan perubahan situasi yang sangat cepat. Atlet dituntut untuk terus melakukan penyesuaian strategi sambil menjaga kestabilan emosi dan konsentrasi. Self-talk positif diperkirakan mampu membantu atlet mempertahankan fokus pada tujuan pertandingan sehingga dapat meningkatkan efektivitas pengambilan keputusan selama bertanding. Dengan demikian, kedua variabel tersebut diduga memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan atlet dalam memperoleh kemenangan.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa self-talk positif berkorelasi dengan peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan performa atlet pada berbagai cabang olahraga. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konsentrasi yang baik berkontribusi terhadap peningkatan akurasi teknik, pengambilan keputusan, serta stabilitas performa selama kompetisi. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, bulu tangkis, atletik, atau olahraga beregu lainnya. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara self-talk, fokus bertanding, dan keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding masih relatif terbatas, terutama pada konteks atlet di Indonesia. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi keberhasilan atlet pencak silat.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada analisis hubungan dua aspek psikologis, yaitu self-talk dan fokus bertanding, secara simultan terhadap keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran faktor psikologis dalam pencapaian prestasi atlet serta menjadi dasar pengembangan program latihan mental yang terintegrasi dengan latihan fisik, teknik, dan taktik.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi secara teoretis terhadap pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan menjadi referensi bagi pelatih, psikolog olahraga, dan pembina atlet dalam merancang program pembinaan mental yang dapat meningkatkan fokus bertanding, mengembangkan self-talk positif, serta mendukung keberhasilan atlet dalam kompetisi.

LANDASAN TEORI

Self-talk adalah proses komunikasi internal yang dilakukan individu kepada dirinya sendiri, baik secara sadar maupun tidak sadar, dalam bentuk kata-kata, kalimat, maupun ungkapan tertentu. Dalam konteks olahraga, self-talk digunakan sebagai salah satu strategi psikologis untuk mengarahkan pikiran, mengendalikan emosi, meningkatkan motivasi, serta membangun keyakinan diri atlet ketika berlatih maupun bertanding. Self-talk dapat bersifat positif maupun negatif. Self-talk positif, seperti “saya mampu”, “tetap tenang”, atau “fokus pada teknik”, dapat membantu atlet mempertahankan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan, sedangkan self-talk negatif dapat menurunkan konsentrasi dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Oleh karena itu, penerapan self-talk yang tepat menjadi bagian penting dalam persiapan mental atlet agar mampu menghadapi tekanan pertandingan secara lebih terkendali.

Fokus bertanding merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada tugas, strategi, gerakan, dan situasi yang sedang dihadapi selama pertandingan tanpa mudah terganggu oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa rasa takut, kecemasan, kelelahan, dan pikiran negatif, sedangkan faktor eksternal dapat berasal dari penonton, lawan, keputusan wasit, maupun kondisi

lingkungan pertandingan. Fokus yang baik memungkinkan atlet memberikan respons yang cepat dan tepat terhadap perubahan situasi, mempertahankan konsistensi teknik, serta mengambil keputusan secara efektif. Dalam pertandingan, kemampuan mempertahankan fokus sangat diperlukan karena tekanan yang tinggi dapat menyebabkan atlet kehilangan konsentrasi dan melakukan kesalahan. Dengan demikian, fokus bertanding merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam menunjang pencapaian performa optimal.

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang mengandung unsur olahraga, bela diri, seni, mental, dan nilai-nilai budaya. Pencak silat tidak hanya menekankan kemampuan fisik melalui teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, kuncian, dan pola langkah, tetapi juga menuntut pengendalian diri, keberanian, disiplin, konsentrasi, serta kesiapan mental. Dalam pertandingan pencak silat, atlet harus mampu menerapkan teknik secara cepat dan tepat sekaligus membaca gerakan lawan serta menentukan strategi serangan dan pertahanan. Oleh karena itu, keberhasilan atlet pencak silat tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik dan penguasaan teknik, tetapi juga oleh kemampuan psikologis, seperti kepercayaan diri, pengendalian emosi, self-talk positif, dan fokus selama bertanding.

METODE PENELITIAN

Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik, seperti SPSS atau Jamovi. Tahapan analisis meliputi:

Analisis Statistik Deskriptif

Analisis dilakukan untuk mengetahui:

- Nilai rata-rata
- Simpangan baku
- Nilai maksimum dan minimum
- Distribusi kategori variabel

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Self-Talk	50	31	55	44,62	5,284
Fokus Bertanding	50	29	55	43,78	5,017
Keberhasilan Atlet	50	18	35	27,46	3,921

Berdasarkan Tabel 3, jumlah responden sebanyak 50 atlet. Variabel self-talk memiliki nilai rata-rata $44,62 \pm 5,284$, fokus bertanding sebesar $43,78 \pm 5,017$, dan keberhasilan atlet sebesar $27,46 \pm 3,921$. Nilai rata-rata menunjukkan bahwa ketiga variabel berada pada kategori yang relatif baik dengan penyebaran data yang cukup homogen.

Uji Prasyarat Analisis

Tabel 4. Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk) Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Self-Talk	0,200	Normal
Fokus Bertanding	0,185	Normal
Keberhasilan Atlet	0,174	Normal

Berdasarkan Tabel 4, seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), sehingga data penelitian berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Self-Talk → Keberhasilan Atlet	0,417	Linear
Fokus Bertanding → Keberhasilan Atlet	0,362	Linear

Berdasarkan Tabel 5, nilai signifikansi *Deviation from Linearity* pada masing-masing hubungan lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antarvariabel dinyatakan linear.

Uji Multikolinearitas

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Self-Talk	0,731	1,368	Tidak terjadi multikolinearitas
Fokus Bertanding	0,731	1,368	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan Tabel 6, nilai Tolerance masing-masing variabel lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antarvariabel bebas.

Secara keseluruhan, hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas, linearitas, dan multikolinearitas, sehingga layak untuk dilanjutkan pada pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson dan regresi linear berganda.

Uji Hipotesis

Korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara:

Hubungan Self-Talk terhadap Keberhasilan Atlet

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Self-Talk dengan Keberhasilan Atlet

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Self-Talk – Keberhasilan Atlet	0,648	0,023	Terdapat hubungan positif yang signifikan

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,648 dengan nilai signifikansi 0,023 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara self-talk dengan keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding. Semakin tinggi self-talk positif yang dimiliki atlet, semakin tinggi pula tingkat keberhasilan yang dicapai.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Fokus Bertanding dengan Keberhasilan Atlet

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Fokus Bertanding – Keberhasilan Atlet	0,721	0,034	Terdapat hubungan positif yang signifikan

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,721 dengan nilai signifikansi 0,034 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara fokus bertanding dengan keberhasilan atlet.

Analisis regresi linear berganda untuk mengetahui kontribusi self-talk dan fokus bertanding secara simultan terhadap keberhasilan atlet.

Tabel 9. Hasil Uji Regresi Linear Berganda (Uji F)

Model	F Hitung	Sig.	Keterangan
Regresi	26,814	0,000	Model signifikan

Berdasarkan Tabel 9, diperoleh nilai F hitung sebesar 26,814 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa self-talk dan fokus bertanding secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding.

Tabel 10. Hasil Uji t (Koefisien Regresi)

Variabel	B	t Hitung	Sig.
Konstanta	8,214	2,615	0,012
Self-Talk	0,284	2,754	0,008
Fokus Bertanding	0,392	4,016	0,000

Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = 8,214 + 0,284X_1 + 0,392X_2$$

Keterangan:

Y = Keberhasilan Atlet X_1 = Self-Talk

X_2 = Fokus Bertanding

Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Etika Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu persetujuan responden (*informed consent*), kerahasiaan data, dan penggunaan data hanya untuk kepentingan ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson terhadap 30 responden uji coba. Berdasarkan hasil analisis, instrumen self-talk terdiri atas 15 kuis pernyataan, dengan 11 kuis dinyatakan valid dan 4 kuis dinyatakan tidak valid. Kuis yang tidak valid adalah Kuis 3, Kuis 8, Kuis 9, dan Kuis 14 karena memiliki nilai r hitung lebih kecil daripada r tabel (0,361). Butir yang valid selanjutnya digunakan dalam penelitian.

Secara umum, hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar item pada instrumen mampu mengukur konstruk yang diteliti, sehingga layak digunakan setelah dilakukan eliminasi terhadap kuis yang tidak memenuhi persyaratan.

Uji Reliabilitas Instrumen

Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa instrumen self-talk memiliki nilai sebesar 0,892, instrumen fokus bertanding sebesar 0,914, dan instrumen keberhasilan atlet sebesar 0,876. Berdasarkan kriteria Cronbach's Alpha $\geq 0,70$, seluruh instrumen dinyatakan reliabel. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap 50 atlet pencak silat kategori tanding, diperoleh nilai rata-rata (mean) self-talk sebesar $44,62 \pm 5,28$, fokus bertanding sebesar $43,78 \pm 5,02$, dan keberhasilan atlet sebesar $27,46 \pm 3,92$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat self-talk dan fokus bertanding yang relatif baik.

Uji Prasyarat Analisis

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05 pada hubungan self-talk terhadap keberhasilan atlet maupun fokus bertanding terhadap keberhasilan atlet, sehingga hubungan antarvariabel bersifat linear. Selain itu, hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai Tolerance = 0,731 dan VIF = 1,368, sehingga tidak terjadi multikolinearitas.

Dengan terpenuhinya seluruh uji prasyarat, analisis dilanjutkan menggunakan korelasi Pearson dan regresi linear berganda.

Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara self-talk dengan keberhasilan atlet ($r = 0,648$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik self-talk yang dimiliki atlet, semakin tinggi tingkat keberhasilan yang dicapai dalam pertandingan.

Selanjutnya, hasil uji korelasi antara fokus bertanding dan keberhasilan atlet menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,721 dengan nilai signifikansi 0,034, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan.

Analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa self-talk dan fokus bertanding secara simultan berhubungan signifikan dengan keberhasilan atlet ($F = 26,814$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,534$) menunjukkan bahwa sebesar 53,4% variasi keberhasilan atlet dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan 46,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa variabel fokus bertanding memiliki koefisien regresi ($B = 0,392$) yang lebih besar dibandingkan self-talk ($B = 0,284$). Hal ini mengindikasikan bahwa fokus bertanding memberikan kontribusi yang lebih kuat terhadap keberhasilan atlet dibandingkan self-talk pada model simulasi ini.

Pembahasan

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa sebagian besar kuis pernyataan pada instrumen self-talk dan fokus bertanding memenuhi kriteria validitas. Hal ini menunjukkan bahwa item-item yang dipertahankan mampu merepresentasikan konstruk psikologis yang hendak diukur. Sementara itu, beberapa kuis dinyatakan tidak valid karena memiliki korelasi yang rendah terhadap skor total. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh redaksi pernyataan yang kurang jelas, adanya penafsiran yang berbeda oleh responden, atau indikator yang kurang sesuai dengan konsep yang diukur. Oleh karena itu, kuis yang tidak valid dieliminasi agar kualitas instrumen meningkat.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,80, bahkan instrumen fokus bertanding mencapai nilai 0,914. Nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap item memiliki konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur variabel penelitian. Dengan demikian, instrumen dinilai stabil dan mampu menghasilkan data yang konsisten apabila digunakan pada responden dengan karakteristik yang serupa. Instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat penting.

Berdasarkan hasil analisis, self-talk memiliki hubungan positif dengan keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet yang mampu menggunakan dialog internal secara positif cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, mampu mengendalikan emosi, serta tetap termotivasi ketika menghadapi tekanan selama pertandingan. Self-talk positif membantu atlet mempertahankan kesiapan mental sehingga mampu mengambil keputusan dengan lebih efektif dalam situasi pertandingan yang dinamis.

Fokus bertanding juga menunjukkan hubungan positif yang lebih kuat terhadap keberhasilan atlet. Kemampuan memusatkan perhatian pada strategi, teknik, dan gerakan lawan memungkinkan atlet mengurangi kesalahan, meningkatkan ketepatan pengambilan keputusan, serta mempertahankan performa sepanjang pertandingan. Dalam pencak silat kategori tanding, fokus yang baik menjadi faktor penting karena setiap peluang memperoleh poin berlangsung dalam waktu yang singkat.

Hasil analisis simultan menunjukkan bahwa self-talk dan fokus bertanding secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap keberhasilan atlet. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam pertandingan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh

kesiapan mental atlet. Kombinasi antara dialog internal yang positif dan kemampuan mempertahankan konsentrasi dapat membantu atlet mengelola tekanan pertandingan serta meningkatkan kualitas penampilan.

Berdasarkan hasil simulasi ini, dapat disimpulkan bahwa pengembangan program latihan mental yang menekankan peningkatan self-talk positif dan fokus bertanding berpotensi mendukung peningkatan performa atlet pencak silat kategori tanding.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis data simulasi, dapat disimpulkan bahwa self-talk dan fokus bertanding memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding. Secara parsial, self-talk menunjukkan hubungan positif dengan keberhasilan atlet, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan atlet dalam membangun dialog internal yang positif, semakin tinggi tingkat keberhasilan yang dicapai dalam pertandingan. Demikian pula, fokus bertanding memiliki hubungan positif yang signifikan dengan keberhasilan atlet, bahkan memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan self-talk pada analisis ini.
2. Secara simultan, self-talk dan fokus bertanding mampu menjelaskan sebesar 53,4% variasi keberhasilan atlet, sedangkan 46,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, strategi bertanding, pengalaman bertanding, motivasi, tingkat kecemasan, serta faktor lingkungan. Oleh karena itu, pembinaan atlet pencak silat kategori tanding perlu dilakukan secara menyeluruh dengan mengintegrasikan latihan fisik, teknik, taktik, dan mental, khususnya melalui pengembangan self-talk positif dan peningkatan fokus bertanding.
3. Temuan pada analisis ini menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peran penting dalam mendukung performa atlet selama pertandingan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan atlet dari berbagai tingkat prestasi, serta menambahkan variabel psikologis lainnya agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan atlet pencak silat kategori tanding.

Saran

1. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan atlet yang lebih luas agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Peneliti juga dapat menambahkan variabel psikologis lainnya, seperti kepercayaan diri, kecemasan bertanding, motivasi berprestasi, kontrol emosi, dan mental toughness yang kemungkinan berkaitan dengan keberhasilan atlet pencak silat.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan mental yang terintegrasi dengan latihan pencak silat. Evaluasi terhadap self talk dan fokus bertanding dapat dilakukan secara berkala sehingga pelatih dapat mengetahui kondisi psikologis atlet dan memberikan latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- George, D., & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 27 step by step: A simple guide and reference* (17th ed.). Routledge.
- Gould, D., & Weinberg, R. S. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Y., & Kriswanto, E. S. (2021). Hubungan konsentrasi terhadap performa atlet pencak silat pada saat pertandingan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 120–129.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Moran, A. P. (2016). *The psychology of concentration in sport performers*. Psychology Press.
- Purwanto, E., & Nugroho, S. (2022). Pengaruh self-talk terhadap kepercayaan diri atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45–54.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Alfabeta.
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.