

**PERBEDAAN *SELF RESILIENCE* ATLET PENCAK SILAT YANG  
BERPRESTASI DAN TIDAK BERPRESTASI UNIT KEGIATAN  
MAHASISWA (UKM) BELADIRI IAIN SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Peryaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana**



**Oleh:**

**AYU RAHMAWATI**

**NIM. 16.12.21.238**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA  
SURAKARTA**

**202**

## HALAMAN NOTA PEMBIMBING

**BUDI SANTOSA, S.Psi.,M.A.**  
**DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA**

---

---

### NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Ayu Rahmawati

Lamp : -

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

IAIN Surakarta

*Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap saudari :

Nama : Ayu Rahmawati

NIM : 161221238

Judul : Perbedaan Self Resilience Atlet Pencak Silat yang Berprestasi dan Tidak Berprestasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Beladiri IAIN Surakarta.

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan Konseling Insitut Agama Islam Negeri Surakarta.

*Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.*

Surakarta, 30 Oktober 2020

Pembimbing,



**Budi Santosa, S.Psi., M.A.**

NIP. 19740123 200003 1 002

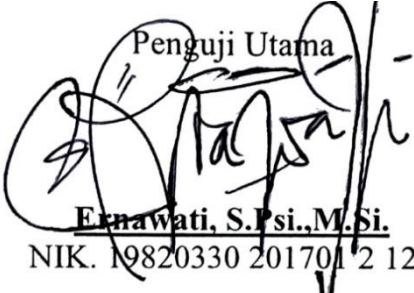
**HALAMAN PENGESAHAN**

**PERBEDAAN *SELF RESILIENCE* ATLET PENCAK SILAT YANG  
BERPRESTASI DAN TIDAK BERPRESTASI UNIT KEGIATAN  
MAHASISWA (UKM) BELADIRI IAIN SURAKARTA**


Disusun oleh  
Ayu Rahmawati  
NIM. 161221238

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Surakarta  
Pada Hari Senin 23 November 2020  
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Sosial


Surakarta, 23 November 2020

Penguji Utama  
  
**Ernawati, S.Psi., M.Si.**  
NIK. 19820330 201701 2 122

Penguji/Ketua Sidang

  
**Budi Santosa, S.Psi., M.A.**  
NIP. 19740123 200003 1 002

Penguji/Sekretaris Sidang

  
**Angga Eka Yuda Wibawa, M.Pd.**  
NIP. 19880317 201801 1 001

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

  
**Dr. Islah, M.Ag.**  
NIP. 19730522 200312 1 001

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Pertama kali peneliti mengungkapkan rasa syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikah rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini, demikian skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua tercinta yang selalu mendukung dan berdo'a untuk Saya. Karena mereka adalah orang tua yang luar biasa bagi Saya.
2. Teman-teman Saya di Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam yang Saya sayangi, yang selalu memberikan semangat, keceriaan, dan membantu Saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Tidak lupa skripsi ini juga Saya persembahkan untuk diri sendiri karena mampu untuk tetap berusaha dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada teman-teman UKM Beladiri yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
5. Almamater tercinta IAIN Surakarta.

## HALAMAN MOTTO

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

**Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). -Al-Insyirah : 7-**

## ABSTRAK

**Rahmawati, Ayu. 2020. Perbedaan Self Resilience Atlet Pencak Silat yang Berprestasi dan Tidak Berprestasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Beladiri IAIN Surakarta. Pembimbing Budi Santosa S.Psi., M.A.**

Atlet yang lolos seleksi dari pelatih untuk maju dalam pertandingan kejuaraan adalah atlet yang pernah berprestasi dalam organisasi dan banyaknya atlet yang belum berprestasi menjadi tidak aktif di organisasi. Atlet pencak silat harus memiliki daya resiliensi yang tinggi, agar mampu bertahan dalam organisasi dan tetap menjadi individu yang memiliki tanggungjawab pada tugasnya. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *self resilience* antara atlet yang berprestasi dan tidak berprestasi UKM Beladiri IAIN Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif komparatif, populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang berkarakteristik atlet UKM Beladiri IAIN Surakarta, atlet yang pernah maju seleksi mewakili kejuaraan atau atlet yang pernah mendapatkan juara, yaitu terdapat 35 atlet berprestasi (AB) dan 28 atlet yang tidak berprestasi (ANB). Teknik sampling yang digunakan adalah *non sampling*. Data diambil menggunakan skala psikologi yaitu skala resiliensi yang terdiri dari 30 item dengan kisaran nilai  $r_{ix}$  sebesar 0,455 sampai dengan 0,642. Dengan koefisien realibilitas skala 0,879. Teknik analisis data yang digunakan adalah metode statistic non-parametrik *Mann Whitney U Test*.

Hasil teknik analisis data diperoleh nilai Z maka besarnya adalah -6,796. Nilai Sig (p Value) sebesar  $0 < 0,05$  maka uji hipotesis diterima, yaitu “Ada perbedaan self resilience antara Atlet Pencak Silat yang Berprestasi dan Tidak Berprestasi UKM Beladiri”. Atlet pencak silat UKM Beladiri memiliki tingkat perbedaan resiliensi yang sangat signifikan yaitu, pada kategori tinggi sebanyak 33 orang dengan presentase 52,38%, pada kategori sedang sebanyak 12 orang dengan presentase 19,04% dan pada kategori rendah ada 18 orang dengan presentase 28,57%.

Kata kunci : resiliensi, atlet pencak silat, berprestasi, tidak berprestasi

## ABSTRACT

Athletes who pass the selection from the coach to advance in the championship competition are athletes who have performed well in organizations and the athletes that have not contributed the championship in the organization turn to the passive athletes. The athletes of material art must have the high resilience level in order to stay for the organization and become the person that have responsibility to his duties. Therefore, this study is aimed to discover the difference of self resilience between the qualified athletes and inqualified athletes in material art, one of student activity units (UKM) in State Islamic Institute (IAIN) of Surakarta.

This Study is comparative quantitative research. The population of the research is the athletes of material arts in State Islamic Institute (IAIN) of Surakarta that have achievements as winner or contribute or participant of a tournament. The sampling technique used is total sampling technique. The psychology scale used is the resilience scale to collect the data which include 30 items with  $r_{ix}$  for about 0,455 to 0,642. The reliability coefficient is 0,879. This study used the method of non-parametric statistic especially Mann -Whitney U Test to analyze the data.

There are 35 AB and 28 ANB. Based on the results of data analysis it is found that Z is -6,796. Sig (p Value) is  $0 < 0,05$  to the hypothesis is a there is "The difference between the self resilience of the qualified and inqualified athletes in material art activity (UKM)". The material athletes have the significant resilience levels 52,38% in high level category, 19,04% in medium level, and 28,57% in low level category.

Keyword : resilience, material arts athletes, qualified, inqualified

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Perbedaan Self Resilience pada Atlet Pencak Silat yang Berprestasi dan Tidak Berprestasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Beladiri IAIN Surakarta”. Penulis ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dan doa dalam penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada :

1. Bapak Dr. H. Mudhofir, S.Ag, M,Pd selaku Rektor IAIN Surakarta yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan di IAIN Surakarta.
2. Bapak Dr. Islah, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
3. Bapak Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang selalu memberikan yang terbaik untuk mahasiswanya.
4. Bapak Budi Santosa, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan motivasi kepada Saya agar menjadi mahasiswa yang mandiri dan tidak mudah putus asa.
5. Ibu Ernawati, S.Psi.,M.Si. yang membimbing saya dan memberikan saya motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Pak Angga Eka Yuda Wibawa, M.Pd. yang juga memberikan banyak arahan kepada saya dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama kuliah.
8. Seluruh Staff Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang terbaik.



9. Teman-teman UKM Beladiri IAIN Surakarta yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

10. Serta tidak lupa kepada organisasi kebanggaan Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa (PSNU), yang telah memberikan dukungan banyak terhadap Saya, sehingga Saya mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dan untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua bantuannya dalam menyusun atau menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keikhlasan yang telah diberikan.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN NOTA PEMBIMBING</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	8
<b>C. Pembatasan Masalah</b> .....	8
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	8
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	9
<b>F. Manfaat Penelitian</b> .....	9
1. <b>Manfaat Akademik</b> .....	10
2. <b>Manfaat Praktis</b> .....	10
<b>BAB II</b> .....	12
<b>LANDASAN TEORI</b> .....	12
<b>A. Keterangan Teori</b> .....	12
1. <b>Self Resilience</b> .....	12
2. <b>Atlet</b> .....	22
3. <b>Pencak Silat</b> .....	23
<b>B. Hasil Penelitian yang Relevan</b> .....	25
<b>C. Kerangka Berpikir</b> .....	26
<b>D. Hipotesis</b> .....	27

<b>BAB III.....</b>	<b>28</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
<b>A. Jenis Penelitian.....</b>	<b>28</b>
<b>B. Waktu dan Tempat Penelitian.....</b>	<b>28</b>
1. Waktu Penelitian.....	28
2. Tempat Penelitian.....	28
<b>C. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>29</b>
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
<b>D. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>30</b>
1. Observasi.....	30
2. Interview (Wawancara).....	30
3. Dokumentasi.....	31
4. Skala Psikologis.....	31
<b>E. Variabel Penelitian.....</b>	<b>32</b>
<b>F. Definisi Operasional.....</b>	<b>33</b>
1. <i>Self Resilience</i> (Ketahanan diri).....	33
2. <i>Atlit Pencak Silat yang Berprestasi</i> .....	34
3. <i>Atlit Pencak Silat yang Tidak berprestasi</i> .....	34
<b>G. Uji Instrumen Penelitian.....</b>	<b>34</b>
1. Rincian Variabel.....	34
2. Uji Validitas.....	37
3. Reliabilitas.....	38
<b>H. Teknik Analaisis Data.....</b>	<b>39</b>
1. Uji Prasyarat Analaisis.....	39
2. Analisis Data.....	40
<b>BAB IV.....</b>	<b>41</b>
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
<b>A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....</b>	<b>41</b>
<b>B. Deskripsi Data.....</b>	<b>42</b>
1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42

2.	<b>Analisis Deskriptif</b> .....	45
<b>C.</b>	<b>Pengajuan Persyaratan Analisis Data</b> .....	67
1.	<b>Uji Prasyarat Analisis</b> .....	67
a.	<b>Uji Normalitas</b> .....	67
b.	<b>Uji Homogenitas</b> .....	68
2.	<b>Uji Hipotesis</b> .....	69
<b>D.</b>	<b>Pembahasan</b> .....	70
1.	<b>Pembahasan Analisis Resiliensi pada Atlet Pencak Silat UKM Beladiri ditinjau dari AB dan ANB</b> .....	70
2.	<b>Pembahasan Analisis Deskriptif Resiliensi pada Atlet Pencak Silat UKM Beladiri</b> .....	73
<b>BAB V</b>	.....	78
<b>PENUTUP</b>	.....	78
<b>A.</b>	<b>Kesimpulan</b> .....	78
<b>B.</b>	<b>Keterbatasan Penelitian</b> .....	78
<b>C.</b>	<b>Saran</b> .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	80

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1 Jumlah Populasi Penelitian .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 2 Sebaran Item Tujuh Aspek Resiliensi .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 3 Blue Print Skala Resiliensi .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 4 Alternatif Jawaban dan Skoring Skala Resiliensi .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 5 Rincian Item Skala Resiliensi.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 6 Reliability Statistics Skala Resiliensi .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 7 Kriteria Resiliensi.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 8 Gambaran Resiliensi .....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 9 Kriteria Regulasi Emosi.....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 10 Gambaran Regulasi Emosi .....</b>	<b>49</b>
<b>Tabel 11 Kriteria Pengendalian Impuls.....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 12 Gambaran Pengendalian Impuls .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabel 13 Kriteria Optimisme .....</b>	<b>53</b>
<b>Tabel 14 Gambaran Optimisme .....</b>	<b>54</b>
<b>Tabel 15 Kriteria Causal Analysis.....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 16 Gambaran Causal Analysis .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 17 Kriteria Empati .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 18 Gambaran Empati .....</b>	<b>58</b>
<b>Tabel 19 Kriteria Self Efficacy .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 20 Gambaran Self Efficacy.....</b>	<b>61</b>
<b>Tabel 21 Kriteria Reaching Out .....</b>	<b>63</b>
<b>Tabel 22 Gambaran Reaching Out.....</b>	<b>63</b>
<b>Tabel 23 Rata-rata Per Aspek Resiliensi Atlet UKM Beladiri .....</b>	<b>64</b>
<b>Tabel 24 Tabel Ringkas Analisis Deskriptif Resiliensi .....</b>	<b>65</b>
<b>Tabel 26 Tabel Statistik Uji Normalitas .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabel 27 Tabel Statistik Uji Homogenitas .....</b>	<b>68</b>
<b>Tabel 28 Tabel Statistik Uji Hipotesis.....</b>	<b>69</b>
<b>Tabel 29 Tabel Statistik Mann-Whitney U Test .....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1</b>	<b>Gambaran Umum Resiliensi Atlet Pencak Silat UKM Bleadiri.....</b>	<b>47</b>
<b>Gambar 2</b>	<b>Gambaran Regulasi Emosi Atlet Pencak Silat UKM Beladiri .....</b>	<b>50</b>
<b>Gambar 3</b>	<b>Gambaran Pengendalian Impuls Atlet Pencak Silat UKM Beladiri .....</b>	<b>52</b>
<b>Gambar 4</b>	<b>Gambaran Optimisme Atlet Pencak Silat UKM Beladiri.....</b>	<b>55</b>
<b>Gambar 5</b>	<b>Gambaran Causal Analysis Atlet Pencak Silat UKM Beladiri .....</b>	<b>57</b>
<b>Gambar 6</b>	<b>Gambaran Empati Atlet Pencak Silat UKM Beladiri.....</b>	<b>59</b>
<b>Gambar 7</b>	<b>Gambaran Self-Efficacy Atlet Pencak Silat UKM Beladiri.....</b>	<b>61</b>
<b>Gambar 8</b>	<b>Gambaran Reaching Out Atlet Pencak Silat UKM Beladiri.....</b>	<b>64</b>
<b>Gambar 9</b>	<b>Gambar Ringkasan Deskriptif Rata-rata Aspek Resiliensi Atlet Pencak Silat UKM Beladiri .....</b>	<b>67</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>LAMPIRAN 1 :</b> .....	82
<b>LAMPIRAN 2 :</b> .....	88
<b>LAMPIRAN 3 :</b> .....	93
<b>LAMPIRAN 4 :</b> .....	95
<b>LAMPIRAN 5 :</b> .....	99
<b>LAMPIRAN 6 :</b> .....	101
<b>LAMPIRAN 7 :</b> .....	103

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan sebuah olahraga jasmani yang sering diikuti sertakan dalam event pertandingan di Indonesia dan bahkan dunia. Tidak hanya itu, siapa saja yang mengadakan event pertandingan tersebut, tidak sedikit untuk mengeluarkan hadiah yang berupa medali, emas maupun perak, dan bahkan memberikan asuransi kesehatan. Pencak Silat merupakan salah satu aktivitas olahraga yang melibatkan fisik dan mental. Pencak silat juga merupakan tradisi nenek moyang yang harus dilestarikan. Tidak hanya untuk melindungi diri sendiri dari serangan-serangan yang datang, namun dalam pencak silat juga mengandung pembelajaran spiritual, kesenian, pengolahan emosi dan lain sebagainya.

Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integrasi terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. IPSI (Wahyudi, 2012). Di dalam pencak silat terdapat 2 kategori untuk dipertandingkan, kategori yang pertama adalah kategori bertanding (*fighting*) dimana atlet akan bersentuhan langsung dengan lawannya (*body contact*) seperti bertarung, sedangkan kategori yang kedua adalah kategori seni (jurus) dimana para atlet memperagakan jurus-jurus baku yang ditentukan oleh IPSI, ada seni tunggal yang diperankan hanya satu orang



saja, ada seni ganda yang diperankan oleh dua orang dan ada juga seni beregu yang diperankan oleh tiga orang dimana mereka saling memperlihatkan estetika dengan menggunakan alat dan ada pula yang tidak menggunakan alat, alat-alat yang digunakan biasanya seperti toya, clurit, golok dan alat estetika lainnya (Mandasari, 2018).

Menurut IPSI (Pertiwi, 2016). Pencak silat memiliki dua kategori dalam pertandingan yaitu kategori laga (*fighting* / bertarung) dan kategori seni (jurus). Untuk kategori laga ada berbagai macam kelas putra maupun putri mulai dari kelas A hingga kelas berat. Sedangkan kategori seni ada 3 kategori yang di pertandingan putra maupun putri yang biasa disebut “TGR” yaitu kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu. Dalam buku peraturan pertandingan pencak silat Kategori laga/tanding merupakan kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis / mengelak / mengena / menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus yang mereka dapatkan selama latihan. Sedangkan untuk kategori seni merupakan suatu pertandingan yang memperagakan jurus – jurus tertentu didalam gelanggang dengan aturan – aturan tertentu.

Kategori seni tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan

bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal. Kategori seni ganda adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki, gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap, dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk pada ketenruan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda. Sedangkan kategori seni beregu adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk pada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu.

Seorang atlit tentu memiliki visi dan misi tersendiri dalam mengikuti pertandingan atau memilih menjadi seorang atlit, karena menjadi atlit tidaklah mudah. Banyak hal yang harus dimiliki selain bakat dan minat. Tentu juga melibatkan banyak hal, tidak hanya fisik yang kuat tetapi juga psikis yang kuat pula untuk menghadapi tekanan internal maupun eksternal. Tekanan internal disini yang dimaksudkan adalah tekanan untuk berlatih secara keras dan semangat sedangkan tekanan eksternal adalah tekanan dimana pesilat tentunya membutuhkan dorongan dari berbagai pihak, contoh terdekatnya adalah pelatihnya sendiri. Seorang atlit harus mampu menumbuhkan kepercayaan pada dirinya sendiri, sehingga dengan kepercayaan diri tersebut atlit mampu menemukan dorongan pada dirinya

sendiri, bahkan menurut Sigmund Freud kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Dijelaskan juga oleh (Mirhan, 2016) bahwa percaya diri dan kerja keras memiliki peran yang penting dalam menghasilkan kesuksesan dalam melakukan sesuatu.

Dengan kepercayaan diri, seorang atlet harus mampu menemukan sendiri kenyamanan pada dirinya sendiri. Terkadang menjadi seorang atlet tidak selalu mendapatkan dukungan dari orangtua sehingga hal tersebut dapat memicu timbulnya keraguan dan kurangnya percaya diri pada diri sendiri. Maka dari itu, setiap manusia membutuhkan motivasi dalam hidupnya, meskipun jenis dan tingkatnya tidak sama. Tetapi, tanpa motivasi manusia tidak bisa melakukan sesuatu, karena motivasi adalah sebuah dorongan yang mempergerakan manusia. Salah satu motivasi dari diri manusia adalah sukses dan berhasil dalam hidupnya. Maka dari itu, dorongan semacam ini harus timbul pada seorang atlet, agar atlet bisa memiliki tujuan untuk mencapai keberhasilan dan mau bergerak tanpa menyerah. Motivasi pada diri sendiri akan mengakibatkan semangat dalam berlatih, sedangkan motivasi dari luar seperti dukungan keluarga dan perhatian-perhatian pelatih akan membuat atlet lebih bersemangat untuk mengejar kesuksesannya.

Menurut McClelland (Gayatri, 2009) seseorang yang memiliki motivasi, mempunyai ciri-ciri: bertanggungjawab, menetapkan nilai yang akan dicapai, atau menetapkan standar unggulan, berusaha bekerja kreatif,

berusaha mencapai cita-cita, memiliki tugas yang moderat, melakukan tugas sebaik-baiknya dan mengadakan antisipasi. Dengan adanya motivasi prestasi dalam diri individu akan menambahkan jiwa kompetisi yang sehat, akan menumbuhkan individu yang bertanggungjawab dan dengan motivasi berprestasi yang tinggi juga akan membentuk individu menjadi pribadi yang kreatif. Maka dari itu, semakin tingginya motivasi pada diri seseorang atlet, maka akan tinggi pula rasa tanggungjawabnya terhadap tugas-tugas yang diembannya dalam menjadi seorang atlet.

Berbagai literatur mengenai motivasi berprestasi menyebutkan bahwa individu yang termotivasi selalu berperilaku dengan intensitas tertentu yang melebihi rata-rata atlet di lingkungannya, mereka berlatih lebih keras, berlatih lebih lama, bekerja lebih keras, lebih berkomitmen terhadap latihan, berperforma lebih baik, lebih tahan menghadapi stress, lebih memperhatikan instruksi, lebih lama berkonsentrasi, lebih cerdas, bertahan lebih lama. Intensitas ini dianggap tipikal atau umum dalam individu yang termotivasi. Menjadi seorang atlet tentu memiliki tujuan tertentu, diantaranya tujuannya adalah mengembangkan bakat dan minatnya. Tidak hanya sekedar hobi saja, bahkan bisa jadi ingin menjadikan sebagai profesi dan menghasilkan ekonomi untuk hidup. Pelatih juga harus memantau apakah atlet telah memiliki keyakinan pasti mengenai sasaran yang dapat dicapainya itu. Dengan dibantu program latihan yang benar serta perhitungan yang cermat dalam taktik dan strategi, ditambah keyakinan diri, seorang atlet dapat menjadi pemenang.

Berbicara tentang atlet memang tak lepas dari kata tantangan, pasalnya menjadi seorang atlet tidaklah mudah. Namun memiliki banyak rintangan yang harus dilewati. Tidak hanya akan terlihat hebat namun seorang atlet juga memiliki banyak pesaing yang berat. Sehingga ketika atlet tidak benar-benar berlatih dengan maksimal dan semangat, akan terkalahkan dengan pesaing-pesaing diluar sana. Begitu pula penampilan pertandingan seorang atlet pencak silat akan dilihat banyak audience, maka seorang atlet harus mampu menguasai audience, harus mampu menampilkan penampilan terhebatnya. Karena tidak hanya penilaian juri tetapi penilaian dari masing-masing perguruan, dan disaksikan banyak audience.

Semua atlet tentulah menginginkan kemenangan dari sebuah pertandingan, karena pertandingan adalah sebuah taruhan diri atlet dimulai dari harga diri dan penampilannya. Ketika atlet tampil buruk lalu dihina audience maka tentulah akan menjatuhkan harga diri dari seorang atlet itu sendiri, nama perguruan dan juga melibatkan pelatihnya. Tidak hanya itu, sebelum bertampil pun pastilah mereka telah berlatih dengan keras, bahkan seperti digembleng untuk menguatkan fisik dan mental mereka. Seorang atlet selain harus memiliki semangat dan percaya diri yang tinggi atlet pencak silat juga harus memiliki ketahanan diri (*self resilience*), ketahanan diri disini maksudnya adalah ketahanan seseorang dalam menghadapi kondisi yang sulit, ketika ketahanan dirinya tinggi maka atlet akan dapat menguasai situasi yang sulit dengan mudah, tetapi jika rendah maka

sebaliknya. Menurut Shatte dan Reivich dalam (Ni Made Swasti, 2016) resilience adalah kemampuan untuk berespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi rintangan atau trauma. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk menjadi resilience dan setiap orang mampu untuk belajar bagaimana menghadapi rintangan dan hambatan dalam hidupnya.

Atlit yang sering maju dalam pertandingan akan lebih memiliki kepercayaan diri dibandingkan dengan atlit yang jarang mengikuti. Kata salah satu atlit pencak silat UKM Beladiri. Dengan demikian, pelatih pun akan lebih memberikan kesempatan pada mereka yang sering terbiasa maju dalam pertandingan dibandingkan mereka yang belum pernah maju, atau maju pun tapi sering gagal. Tidak hanya itu, mereka yang sering maju dan mendapatkan kemenangan akan mendapatkan reward dari pelatih seperti contoh dijadikan pengurus harian di UKM. Sehingga atlet yang tidak berprestasi akan merasa terisolasi dan tidak mau maju ke pertandingan dengan pikiran negatif takut kalah, takut mengecewakan dan sebagainya. Jika hal tersebut dibiarkan, maka bisa menjadi semakin melebar, bisa saja tidak hanya keluar dari latihan atlet tetapi juga keluar dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Beladiri.

Berangkat dari permasalahan diatas, peneliti ingin membandingkan *self resilience* (ketahanan diri) yang terdapat pada atlet yang berprestasi maupun tidak berprestasi. Agar permasalahan diatas tidak menyebar luas, sehingga dapat dicegah dengan baik, ketika penelitian ini menghasilkan indikator-indikator yang terdapat pada atlet yang berprestasi dan tidak

berprestasi. Peneliti memilih Unit Kegiatan Mahasiswa Beladiri IAIN Surakarta sebagai objek penelitian.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Perbedaan motivasi dari pelatih kepada atlet yang berprestasi dan tidak berprestasi.
2. Atlet yang berprestasi lebih aktif mengikuti kegiatan di UKM Beladiri dibandingkan mereka yang tidak berprestasi.
3. Persamaan dalam memberikan pelatihan oleh pelatih kepada atlet pencak silat yang berprestasi dan tidak berprestasi.
4. Pengurus harian di UKM Beladiri adalah rata-rata atlet pencak silat yang berprestasi.
5. Adanya perbedaan *self resilience* pada atlet pencak silat UKM Beladiri.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas agar penelitian yang dilakukan lebih terarah dan fokus, maka peneliti membatasi pada perbedaan *self resilience* antara atlet pencak silat yang berprestasi dan yang tidak berprestasi di UKM Beladiri IAIN Surakarta.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan permasalahan yang akan diteliti, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah

terdapat perbedaan *self resilience* antara atlet pencak silat yang berprestasi dan tidak berprestasi pada atlet pencak silat UKM Beladiri IAIN Surakarta, serta bagaimanakah perbedaan *self resilience* antara atlet pencak silat yang berprestasi dan tidak berprestasi di UKM Beladiri IAIN Surakarta.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah diatas, dapat disimpulkan tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui *self resilience* pada atlet pencak silat yang berprestasi pada atlet pencak silat UKM Beladiri IAIN Surakarta.
2. Untuk mengetahui *self resilience* pada atlet pencak silat yang tidak berprestasi pada atlet pencak silat UKM Beladiri IAIN Surakarta
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan *self resilience* pada atlet pencak silat yang berprestasi dan tidak berprestasi pada atlet pencak silat UKM Beladiri IAIN Surakarta.
4. Untuk mengetahui bagaimana perbedaan *self resilience* pada atlet pencak silat yang berprestasi dan tidak berprestasi pada atlet pencak silat UKM Beladiri IAIN Surakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini antara lain adalah :



## **1. Manfaat Akademik**

Untuk mengembangkan pengetahuan peneliti semakin luas, karena peneliti disini melakukan penelitian tentang dunia konseling yang ada pada atlet, sedangkan peneliti jarang sekali menemukan penelitian psikologis atau konseling dalam dunia olahraga serta memberikan informasi kepada para atlet, pelatih dan khalayak umum tentang self resilience pada atlet pencak silat. Sehingga penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan motivasi kepada atlet agar mampu melatih resiliensi yang ada pada dirinya masing-masing.
- b. Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan pembelajaran kepada pelatih agar bersikap setara dalam melatih maupun memberikan dukungan terhadap para atlet yang ada di UKM Beladiri.
- c. Penelitian ini dapat digunakan untuk membantu memahami posisi orangtua dalam mendukung bakat dan minat terhadap anaknya dalam menjadi atlet.
- d. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam konteks permasalahan yang sama dan dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Keterangan Teori**

##### **1. Self Resilience**

###### *a. Pengertian Self Resilience*

Menurut (Shatte, 2003) resilience adalah suatu kesanggupan untuk mengatasi dan sekaligus beradaptasi dalam suatu hal yang sulit / hal yang menghambat / masalah. Resilience tidak hanya ditemukan pada sebagian manusia dan bukan merupakan suatu yang berasal dari sumber yang tidak jelas. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk menjadi resilience dan setiap orang mampu untuk belajar bagaimana menghadapi rintangan dan hambatan dalam hidupnya. Dijelaskan juga dalam (Hendriani, 2019) bahwa seorang yang resilien bukan individu yang tahan imun, tahan dan dapat terbebas sama sekali dari tekanan. Individu yang resilien bukan individu yang sekti mandraguna, memiliki tameng sedemikian rupa sehingga selalu bebas dari berbagai kesulitan, tetapi lebih pada bagaimana cara individu itu sendiri dalam menyikapinya. Dalam kondisi kehidupan yang sulit seperti sekarang ini, individu sering dihadapkan pada berbagai rintangan yang tidak mungkin dielakkan. Dengan kata lain, individu sering dihadapkan pada berbagai kejadian dan kenyataan pahit yang sebenarnya tidak ia kehendaki. Orang-orang yang memiliki daya lentur baik dapat memahami

bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Mereka tidak merasa malu jika tidak berhasil. Orang-orang yang resilien mampu mengambil hikmah dibalik kegagalan, dan mereka menggunakan pengalaman kegagalannya untuk membangun cita-cita yang lebih tinggi. Mereka bukan tipe orang pencari bahaya, tetapi mereka tidak mudah melarikan diri apabila menghadapi resiko atau menghadapi situasi-situasi berbahaya.

Menurut (Reivich dan Shatte : 2002) dalam (Ni Made Swasti, 2016) kapasitas seseorang untuk menjadi resilien bukanlah jatah yang ditentukan secara genetik. Melalui berbagai latihan setiap orang dapat menguasai daya lentur. Setiap orang mampu mengajari diri masing-masing untuk menjadi lentur karena daya lentur berada dalam kontrol diri masing-masing. Daya lentur terdiri dari tujuh kemampuan yang berbeda- beda, dan tak ada seorangpun yang baik pada seluruh kemampuan tersebut. Ketujuh kemampuan tersebut menurut Reivich dan Shatte dalam (Anshori, 2017) adalah: 1) pengaturan emosi (emotion regulation), 2) pengendalian dorongan (impulse control), 3) optimisme, 4) analisis penyebab dan akibat, 5) empati, 6) efikasi diri (self-efficacy), dan 7) reaching out (menjangkau).

Dari pengertian diatas, dapat dihubungkan dengan daya lentur pada seorang atlit. Bahwa seorang atlet pencak silat haruslah memiliki daya lentur yang kuat, ketika atlet mengalami kegagalan di

dalam gelanggang maupun diluar gelanggang. Seperti contoh, dijatuhkan dalam gelanggang seorang atlet harus mampu menguasai emosi agar berpikir positif dan mampu menguasai lawan dengan baik dan tidak terbawa emosi, bahkan tidak hanya itu suporter juga akan bersorak bahkan menertawakan atas keterjatuhannya. Belum lagi ada fisik yang terluka, dan bahkan diremehkan pelatih sendiri karena tidak mampu juara, tentu hal ini membuat atlet akan merasa gagal. Tetapi seorang atlet harus mampu mengambil hikmah dari sebuah kegagalan tersebut, sehingga mampu belajar dari kegagalan dan lebih bersemangat untuk bangkit kembali.

Menurut Fernanda Rojas dalam (Helmi, 2017) Meningkatkan resiliensi sangat dibutuhkan, agar manusia mendapatkan pengalaman dan dapat belajar dari pengalaman tersebut guna menghadapi tantangan kehidupan. Dengan meningkatkan resiliensi, manusia dapat mengembangkan ketrampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya.

## **b. Aspek – aspek Resiliensi**

### **1) Regulasi Emosi**

Menurut (Shatte, 2003) “emotion regulation is the ability to say calm under pressure”. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk bersikap positif dibawah kondisi yang kurang

meneyangkan. Karena orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, di antara alasan yang sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain.

## 2) Pengendalian Impuls

Menurut Reivich dan Shatte dalam (Pasudewi, 2013) Pengendalian impuls adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan atau keinginan seperti halnya menyeimbangkan id, ego dan superego tetapi dibawah keadaan yang menekan. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah akan sulit mendapatkan kestabilan emosi yang nantinya akan berdampak pada perilakunya. Seperti contoh mereka akan cepat marah, cenderung tidak sabar dan berperilaku agresif. Sehingga hal tersebut akan membuat orang disekelilingnya tidak nyaman.

## 3) Optimisme

Menurut (Shatte, 2003) "They have hope for the future and believe that they control the direction of their lives". Optimisme adalah individu yang memiliki semangat dan harapan yang

tinggi disertai usaha yang keras pula. Orang yang optimis adalah mereka yang memiliki harapan untuk masa depannya dan percaya bahwa mereka dapat menentukan arah hidupnya.

#### 4) *Causal Analysis*

Menurut (Pasudewi, 2013) *Causal Analysis* kemampuan individu dalam mengidentifikasi secara teliti penyebab dari setiap permasalahan. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Dan dapat mengakibatkan kesalahan yang lebih fatal dari permasalahan sebelumnya.

#### 5) Empati

Menurut (Shatte, 2003) “your empathy score represents how well you are able to read other people’s cues to their psychological and emosional states”. Berempati yang dimaksud adalah dapat ikut merasakan apa yang orang lain rasakan. Yaitu peka terhadap lingkungannya dan orang-orang di sekelilingnya.

#### 6) *Self Efficacy*

Menurut (Shatte, 2003) “self efficacy is represents we are effective in the world and have beliefs that people can solve the problems”. *Self-efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan

mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* adalah perasaan kita bahwa kita efektif dalam dunia.

#### 7) *Reaching Out*

Menurut (Shatte, 2003) *reaching out* adalah sebuah dorongan agar kita mampu memberikan aspek positif terhadap hidup. Seperti contoh kecil dimulai dari berpikiran positif terhadap masalah yang datang, sehingga kita dapat mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang datang. Intinya adalah kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

### c. **Karakteristik Individu yang Resilien**

Menurut (Wolin, 1999) dalam (Zamroni, 2016) sebagaimana dikutip oleh Kartika (2014), ada tujuh karakteristik utama yang dimiliki oleh individu yang resilien.

#### 1) Pengetahuan mendalam

Pengetahuan yang mendalam yang dimaksudkan adalah kemampuan mental dalam memahami diri sendiri dan memberikan jawaban dengan jujur terhadap dirinya. Hal ini untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

#### 2) Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk menjaga jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain.

### 3) Hubungan

Seseorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan serta dapat memberikan kesan terhadap kehidupan orang lain.

### 4) Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Serta dapat memberikan jawaban terbaik atas pilihan-pilihan dalam hidupnya.

### 5) Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta



membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

6) Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan.

7) Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang lain yang membutuhkan.

**d. Fungsi Resiliensi**

Dikemukakan oleh (Shatte, 2003) bahwa resiliensi memiliki fungsi sebagai berikut:

1) Mengatasi (*overcoming*)

Dalam kehidupan tentu manusia tidak dapat sepenuhnya terhindar dari masalah hidup. Mereka tentu memiliki waktu dimana mereka berhadapan dengan masalah tersebut. Sehingga dibutuhkan sebuah resilien diantaranya untuk dapat menjadi

manusia yang tidak lari dari masalah akan tetapi berani menghadapinya dan memecahkannya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan kita sendiri. Sehingga, kita dapat tetap merasa termotivasi, produktif, terlibat, dan bahagia meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan di dalam kehidupan.

2) Mengendalikan (*Steering thought*)

Setiap orang membutuhkan resiliensi untuk menghadapi setiap masalah, tekanan, dan setiap konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang resilien akan menggunakan sumber dari dalam dirinya sendiri untuk mengatasi setiap masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap kejadian tersebut.

3) Efek Kembali (*Bouncing back*)

Beberapa kejadian merupakan hal yang bersifat traumatik dan menimbulkan tingkat stres yang tinggi, sehingga diperlukan resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi dan mengendalikan diri sendiri. Kembali kepada hal yang dirasakan biasanya begitu ekstrim, menguras secara emosional, dan membutuhkan resiliensi dengan cara bertahap untuk menyembuhkan diri.

4) Menjangkau (*Reaching out*)

Resiliensi, selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stres, atau menyembuhkan diri dari trauma, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Orang yang berkarakteristik seperti ini melakukan tiga hal dengan baik, yaitu: tepat dalam memperkirakan risiko yang terjadi, mengetahui dengan baik diri mereka sendiri, dan menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.

**e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Menurut Resnick, dkk (2011) dalam (Pasudewi, 2013) terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu:

1) *Self Esteem* (Harga diri)

Memiliki harga diri yang baik pada individu dapat membantu individu dalam menghadapi kesengsaraan. Karena dengan memiliki harga diri individu dapat menghargai dirinya sendiri sebagai manusia yang memiliki banyak potensi dan kemampuan.

2) Dukungan Sosial (*social support*)

Dukungan social sering dihubungkan dengan resiliensi bagi mereka yang mengalami kesulitan pada dirinya sendiri. Karena dengan support atau dukungan dari lingkungan terdekatnya, manusia yang resilien akan mampu menambah semangat untuk memecahkan permasalahannya.

3) Spiritualitas

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu adalah ketabahan atau ketangguhan (*hardiness*) dan keberagaman serta spiritualitas. Dalam hal ini pandangan spiritual pada individu percaya bahwa tuhan adalah penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah di alaminya, tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, dan dalam proses ini individu percaya bahwa tuhan adalah penolong setiap hamba.

#### 4) Emosi positif

Emosi positif juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi individu. Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan dengan emosi positif dapat mengurangi stress secara lebih efektif. Individu yang memiliki rasa syukur mampu mengendalikan emosi negative dalam menghadapi segala permasalahan di dalam kehidupan.

## 2. Atlet

### Pengertian Atlet

Atlet (sering pula dieja sebagai atlit) atau olahragawan adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). (KBBI, 2020)

### **3. Pencak Silat**

#### **Pengertian Pencak Silat**

Suwirman (1998) dalam (Mariyah, 2014) “pencak silat itu pada dasarnya adalah pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindari diri dari segala malapetaka“. Jadi jelaslah bahwa pencak silat itu merupakan dasar untuk membela diri dari berbagai macam yang menimpa terutama dari diri sendiri. Lazib (1990:91) menjelaskan pengertian dari pencak silat sebagai berikut : (a) pencak adalah gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukkan, (b) silat adalah gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri dari atau kesejahteraan bersama, menghindar diri/manusia dari bela atau bencana.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pencak adalah gerakan seni beladiri yang digunakan untuk pertunjukan dan silat adalah gerakan untuk pembelaan diri. Istilah pencak silat sebagai seni beladiri bangsa Indonesia, dikukuhkan pada seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor.

Pencak silat Indonesia menurut Suwirman (1999: 9) mempunyai sifat dan ciri umum dan khusus sebagai berikut: “ciri-ciri umum pencak silat adalah (a) mempergunakan seluruh anggota badan tubuh dan badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala bahkan rambut wanita dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri;

(b) pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan senjata; sedangkan ciri-ciri khusus pencak silat Indonesia adalah : (a) sikap tenang (rileks seperti kucing waspada); (b) mempergunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan saat (timing) dan gerak yang cepat untuk menguasai lawan, bukan dengan kekuatan; (c) memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan; (d) mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga”.

Dalam PB IPSI (Mariyah, 2014) mengemukakan: “dalam pelaksanaan pertandingan pencak silat, dibutuhkan waktu dua menit bersih setiap babakanya dimana pesilat berusaha mencari dan mengumpulkan niai serta mengalahkan lawan”. Didalam waktu dua menit itulah menjadi keseluruhan proses yang dibina sejauh-jauh hari selama latihan, selama babak-babak pertandingan itulah dibutuhkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, serta berbagai unsur fisik lainnya.

Dapat disimpulkan bahwa atlet pencak silat adalah orang yang mengikuti latihan pencak silat dan mengikuti pertandingan pencak silat berdasarkan aturan-aturan yang telah ditentukan. Sedangkan atlet pencak silat memiliki dua kategori yang selalu dilatih yaitu kategori seni dan kategori tanding. Dan atlet pencak silat tentu membutuhkan kelincahan, kekuatan fisik dan mental yang

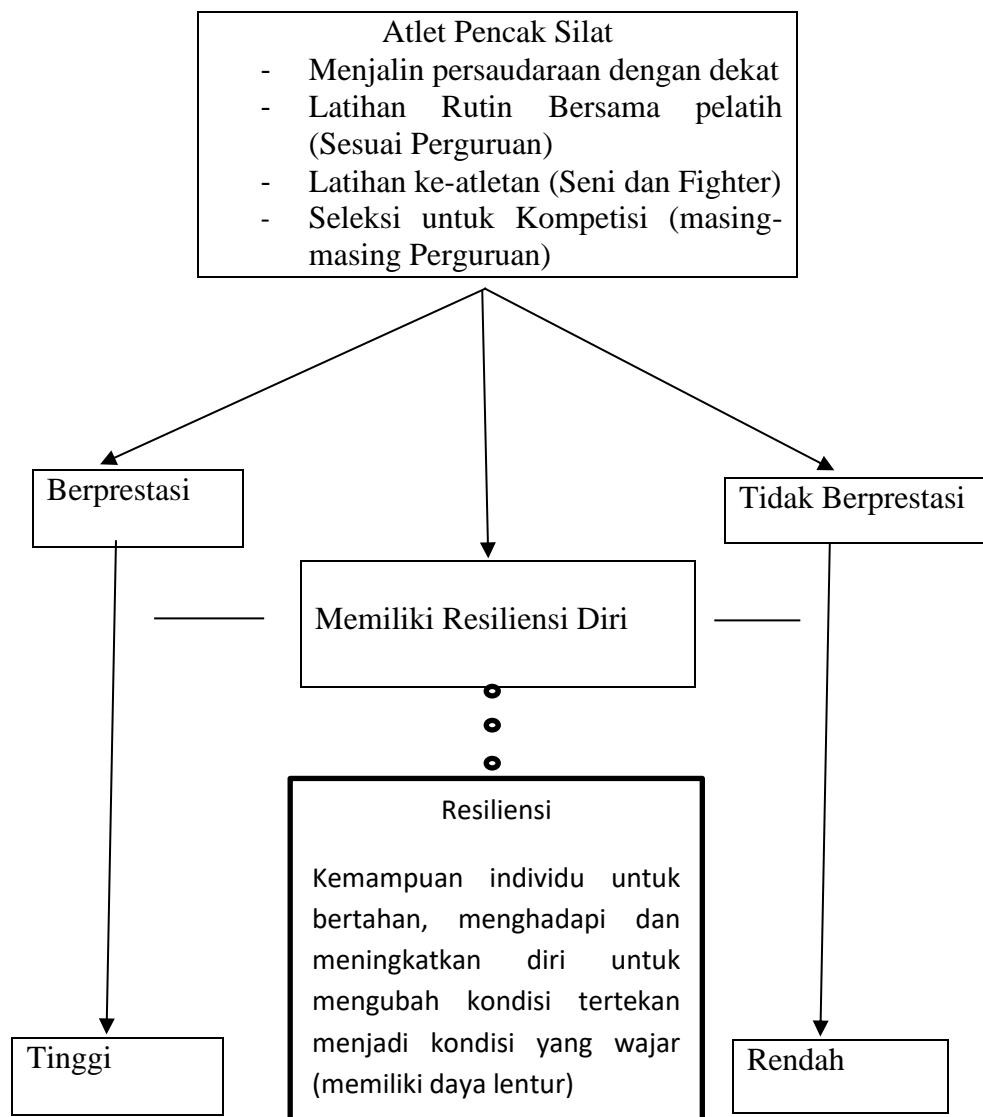
harus ada pada diri atlet untuk dapat mengalahkan lawan dan meraih kemenangan.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

1. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang berjudul *Perbedaan Reaksi Emosional antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact oleh Sukadiyanto*, penelitian yang dilakukan oleh Sukadiyanto menggunakan metode penelitian kuantitatif komparatif, yang membandingkan antara satu sifat dengan sifat yang lainnya dengan tetap menggunakan satu variabel saja. dengan menggunakan studi komparatif ini, penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa reaksi emosional body contact lebih tinggi dibandingkan reaksi emosional non body contact. Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ini bersifat mengukur dan membandingkan.
2. *Dukungan Orangtua terhadap Motivasi Berprestasi pada Atlet Muda Sepakbola di Pekanbaru oleh Dede Basriyanto, Ardian Adi Putra dan Thahroni* yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan orangtua dengan motivasi berprestasi pada atlet muda, semakin tinggi dukungan orangtua maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi pada atlet begitu pula sebaliknya.
3. *Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Atlet Basket Karanganyar oleh Yenny Intansrullah Anshori* menghasilkan bahwa tidak ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan resiliensi

pada atlet, jadi semakin tinggi regulasi emosinya tidak mempengaruhi resiliensinya, begitu juga sebaliknya. Sehingga peneliti ingin meneliti lebih jauh tentang kognitif yang ada pada atlet serta apa saja yang mempengaruhi resiliensinya.

### C. Kerangka Berpikir





#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan “Ada perbedaan resiliensi diri pada atlet pencak silat yang berprestasi dan tidak berprestasi”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis pendekatan penelitian yang akan dilakukan adalah jenis pendekatan penelitian kuantitatif, karena data yang diperoleh berupa angka dan diproses secara statistik. Dan penelitian ini menggunakan desain penelitian komparatif dimana penelitian bersifat membandingkan dan mencari persamaan maupun perbedaan. Di dalam penelitian ini peneliti memakai satu variabel pada dua sampel yang berbeda.

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **1. Waktu Penelitian**

Waktu yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian ini dimulai sejak dikeluarkannya izin penelitian, dalam kurun waktu kurang lebih 3 bulan, 1 bulan untuk melakukan pengumpulan data dan 2 bulan untuk pengolahan data yang disajikan dalam bentuk skripsi dengan adanya bimbingan.

##### **2. Tempat Penelitian**

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Unit Kegiatan Mahasiswa Beladiri Institut Agama Islam Negeri Surakarta, Jl. Pandawa, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Dalam penelitian ini, populasi memiliki hubungan erat dengan masalah yang akan diteliti. Populasi adalah jumlah keseluruhan unit analisis yang ciri-cirinya akan diduga. Singarimbun dan Effendi (1989). Dari pengertian diatas peneliti menentukan populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Anggota yang terdaftar sebagai anak UKM Beladiri IAIN Surakarta
- b. Pernah mengikuti seleksi untuk mewakili kompetisi
- c. Atau yang pernah maju dalam pertandingan dan mendapatkan juara

**Tabel 1 Jumlah Populasi Penelitian**

NO	PERGURUAN	JUMLAH
1	PSHT	15
2	PN	16
3	IKS	12
4	TS	20
TOTAL		63

### 2. Sampel

Menurut (Sugiyono, 2011) dalam (Siregar, 2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut (Sugiyono, 2011) besarnya sampel apabila populasinya kurang dari 100, maka diharapkan semuanya bisa menjadi sampel. Sedangkan bila populasinya besar, maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-

25% atau lebih (Arikunto, 1998) dalam (Siregar, 2013) Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah keseluruhan yaitu 63 orang, karena jumlah populasi kurang dari 100.

Teknik yang dilakukan dalam mengambil sampel adalah dengan menggunakan *Non Probability Sampling* yaitu dengan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah salah satu teknik *Non Probability Sampling* dimana peneliti telah memberikan Batasan-batasan / ciri-ciri tertentu pada sampel yang akan di teliti.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode sebagai berikut :

##### **1. Observasi**

Pengertian observasi menurut Margono (2007) dalam (Danim, 2000) sebuah teknik yang digunakan untuk melihat, mengamati dan menilai suatu fenomena atau perubahan tertentu dalam lingkungan sosial yang nantinya dapat diberikan perubahan dari penilaian lapangan yang didapat. Observasi ini dilakukan dengan cara mengamati kegiatan berlatih Mahasiswa yang mengikuti latihan rutin dan latihan atlet serta kegiatan yang ada di UKM Beladiri lainnya.

##### **2. Interview (Wawancara)**

Menurut Lexy J. Moleong dalam (Danim, 2000) Wawancara adalah sebuah percakapan yang disana ada penanya dan ada pemberi jawaban dengan maksud dan tujuan tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua

pihak, yaitu pewawancara (yang mengajukan pertanyaan) dan diwawancarai (yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu). Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data dari pelatih, mahasiswa yang mengikuti latihan atlet, beberapa anggota UKM Beladiri IAIN Surakarta dan lain sebagainya yang berhubungan dengan penelitian ini.

### **3. Dokumentasi**

Merupakan suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, sehingga akan memperoleh data yang lengkap, sah dan bukan berdasarkan perkiraan (Budi Koestoro dan Basrowi, 2006) dalam (Danim, 2000). Metode ini digunakan untuk kelengkapan data yang diteliti.

### **4. Skala Psikologis**

Skala psikologis adalah instrumen pengukuran untuk mengidentifikasi konstruk psikologis. Seringkali dinamakan dengan tes, namun dalam hal ini skala psikologis digunakan sebagai istilah untuk atribut afektif, sedangkan kata tes digunakan untuk atribut kognitif. Skala psikologis digunakan peneliti sebagai alat ukur yang berkaitan dengan psikis dan perilaku seluruh mahasiswa yang mengikuti UKM Beladiri IAIN Surakarta.

Adapun skala yang digunakan untuk mencari data adalah skala resiliensi, skala ini mengungkap tujuh aspek yaitu :

**Tabel 2 Sebaran Item Tujuh Aspek Resiliensi**

<b>Aspek</b>	<b>Nomor Item</b>
Regulasi Emosi	13, 25, 26, 56, 2, 7, 23, 31
Pengendalian Impuls	4, 15, 42, 47, 11, 36, 38, 55
Optimisme	18, 27, 32, 53, 3, 33, 39, 43
<i>Causal Analysis</i>	12, 19, 21, 48, 1, 41, 44, 52
Empati	10, 34, 37, 46, 24, 30, 50, 54
<i>Self-Efficacy</i>	5, 28, 29, 49, 9, 17, 20, 22
<i>Reaching Out</i>	6, 8, 14, 40, 16, 35, 45, 51

#### **E. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah objek yang telah ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan untuk dipelajari lebih dalam lagi agar mendapatkan informasi dari pembelajaran tersebut (Sugiyono : 2011) dalam (Azuar Juliandi, 2016). Sedangkan penelitian komparatif menurut Sugiyono (2014) adalah penelitian yang membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau dua waktu yang berbeda.

Variabel bebas adalah suatu gejala yang mempengaruhi variabel terikat. Sedangkan variabel terikat adalah suatu gejala akibat dari variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini hanya ada dua variabel bebas yaitu :

- a. Variabel  $X_1$  : *Self resilience* pada atlet pencak silat yang berprestasi.

- b. Variabel  $X_2$  : *Self Resilience* pada atlet pencak silat yang tidak berprestasi.

## **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah sebuah uraian yang digunakan untuk membatasi penelitian pada variabel yang dimaksudkan, atau apa saja yang diukur dalam variabel tersebut (Basrowi dan Kasinu, 2007). Definisi operasional dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas saja dengan dua kategori, atau dapat dinyatakan sebagai membandingkan dua variabel bebas dengan variabel.

### **1. *Self Resilience* (Ketahanan diri)**

Menurut (Shatte, 2003) resilience adalah suatu kesanggupan untuk mengatasi dan sekaligus beradaptasi dalam suatu hal yang sulit / hal yang menghambat / masalah. Pengukuran dalam *self resilience* pada penelitian ini adalah berfokuskan pada ketahanan atlet dalam mempertahankan dirinya sebagai seorang atlet yang berkewajiban berlatih serta berkewajiban aktif dalam organisasi UKM Beladiri IAIN Surakarta. Pengungkapan *Self resilience* dalam penelitian ini diungkapkan dengan skala psikologis yaitu skala resiliensi. Skor tergantung pada pertanyaan atau pernyataan yang diberikan, yaitu terdiri dari pertanyaan positif (*favourable*) dan pertanyaan negative (*unfouverable*). Pada pertanyaan positif skor tertinggi adalah 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS), 3 untuk jawaban sesuai (S), 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS), dan 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Sedangkan untuk pertanyaan negative skor tertinggi adalah 1 untuk jawaban sangat sesuai (SS), 2 untuk jawaban sesuai (S), 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS), dan 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Skor tertinggi pada skala resiliensi diartikan bahwa subyek memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi.

## **2. Atlet Pencak Silat yang Berprestasi**

Atlet Pencak Silat yang berprestasi disingkat menjadi AB adalah banyaknya mahasiswa yang sering mewakili UKM dalam pertandingan memperoleh medali/juara yang diberikan pada UKM, serta yang mengharumkan nama UKM beladiri IAIN Surakarta.

## **3. Atlet Pencak Silat yang Tidak berprestasi**

Atlet Pencak Silat yang tidak berprestasi disingkat menjadi ANB adalah banyaknya mahasiswa yang jarang mewakili UKM dalam pertandingan atau belum lolos dalam seleksi, yang bertanding beberapa kali dan berlatih atlet namun tidak memperoleh medali/juara untuk diberikan pada UKM.

## **G. Uji Instrumen Penelitian**

### **1. Rincian Variabel**

Pada tanggal 23-25 Agustus 2019 pada acara Kejuaraan Silat Internasional Paku Bumi Open VII tingkat Asia Eropa di GOR Futsal ITB Jatnagor team pencak silat UKM Beladiri IAIN Surakarta pulang dengan membawa kemenangan. Pertandingan yang dilaksanakan 3 hari tersebut membuahkan hasil, yakni dari 21 mahasiswa yang dikirim dari



kampus, 8 diantaranya membawa pulang Emas, 11 Perak, 2 perunggu dan juga memperoleh gelar Juara Umum 1. (Sumber: *Humas Publikasi IAIN Surakarta*)

**Tabel 3 Blue Print Skala Resiliensi**

No	Aspek	Indikator	Item	Item	Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Regulasi Emosi	Mampu untuk mengatur emosi, meskipun dalam keadaan yang menekan	13	2	8
			25	7	
			26	23	
			56	31	
2	Pengendalian Impuls	Mampu mengendalikan keinginan, dorongan, dan kesukaan.	4	11	8
			15	36	
			42	38	
			47	55	
3	Optimisme	Memandang masalah secara positif, dan berpikir optimis	18	3	8
			27	33	
			32	39	
			53	43	
4	<i>Causal Analysis</i>	Mampu mengidentifikasi penyebab terjadinya permasalahan	12	1	8
			19	41	
			21	44	
			48	52	

5	Empati	Mampu menempatkan diri pada posisi orang lain, dan ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain	10 34 37 46	24 30 50 54	8
6	<i>Self-Efficacy</i>	Yakin bahwa mampu menyelesaikan masalah	5 28 29 49	9 17 20 22	8
7	<i>Reaching Out</i>	Mampu meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan, dan berani mengatasi ketakutan yang megancam.	6 8 14 40	16 35 45 51	8

Pilihan alternatif jawaban dan penilaian setiap item dalam skala resiliensi adalah mengacu pada penskalaan Likert dengan empat alternatif jawaban yaitu tidak pernah, kadang-kadang, agak sering, dan sangat sering Sugiyono (dalam Cantika, 2015: 46).

**Tabel 4 Alternatif Jawaban dan Skoring Skala Resiliensi**

Jawaban	Nilai	
	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

## 2. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (dalam Cantika, 2015: 45) Validitas adalah pengujian dimana instrument yang digunakan adalah shahih atau valid. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, untuk menguji validitas instrumen maka peneliti menggunakan rumus Uji Pearson Product Moment dimana  $y$  disini berubah menjadi variable kedua ( $X_2$ ).

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  : koefisien validitas dalam hitungan

$N$  : jumlah anggota sampel

- $\sum x$  : jumlah keseluruhan skor pada suatu item
- $\sum y$  : jumlah keseluruhan skor total
- $\sum xy$  : jumlah keseluruhan “x” dikalikan “y”
- $\sum x^2$  : jumlah keseluruhan “x” yang telah dikuadratkan
- $\sum y^2$  : jumlah keseluruhan “y” yang telah dikuadratkan

### 3. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (dalam Cantika, 2015: 46) Reliabilitas suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data karena instrumen itu cukup baik. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Untuk menguji reliabilitas suatu instrumen peneliti menggunakan rumus alpha sebagai berikut :

$$r_n = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma^2} \right]$$

- $r_n$  : reliabilitas instrument
- $k$  : banyaknya butir soal
- $\sum \sigma^2$  : Jumlahnya varians butir
- $\sigma^2$  : varians total

## H. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis data dapat dibedakan beberapa jenis, yaitu normalitas data, uji homogenitas data dan uji linier data dan sebagainya. Adapun pengertian dan uji prasyarat analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah uji prasyarat tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik atau nonparametrik. Melalui uji ini sebuah data hasil penelitian dapat diketahui bentuk distribusi data tersebut, yaitu berdistribusi normal atau tidak normal. (Misbahudin). Peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 25, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal, tetapi apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data adalah uji persyaratan analisis tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan uji statistik tertentu. Uji ini berkaitan dengan penggunaan uji statistik parametrik, seperti uji komparatif menggunakan Anova dan uji independen sampel test dan sebagainya. Peneliti menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistic 25, dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas apabila nilai signifikansi  $< 0,05$

maka varian dari dua atau lebih kelompok populasi tidak sama, tetapi apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka varian dari dua atau lebih kelompok populasi adalah sama.

## **2. Analisis Data**

Analisis data akan dilakukan setelah data yang diperoleh dan sampel (objek) melalui instrumen yang dipilih dan akan digunakan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian atau digunakan untuk menyajikan hipotesis yang diajukan melalui penyajian data

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Beladiri IAIN Surakarta adalah salah satu wadah untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa yang terletak di Student Center (SC) yakni sebagai pusat belajar mahasiswa disamping kuliahnya. Tempatnya terletak di belakang Fakultas Syariah IAIN Surakarta dan bersampingan dengan Laboratorium IAIN Surakarta.

Disana mahasiswa bebas memilih dalam mengembangkan bakat minat yang berhubungan dengan beladiri. Disana ada empat perguruan silat yaitu Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), Pagar Nusa (PN), Ikatan Kera Sakti (IKS) dan Tapak Suci (TS). Mahasiswa bebas memilih sesuai minat masing-masing. Karena setiap perguruan memiliki kelebihan masing-masing.

Sebelumnya belum ada penelitian yang membandingkan perbedaan *self resilience* pada atlet-atlet pencak silat yang ada disana. Maka dari itu, peneliti ingin meneliti ketahanan diri para mahasiswa yang mengikuti UKM Beladiri khususnya pada bidang keatlitan.

## **B. Deskripsi Data**

### **1. Uji Validitas dan Reliabilitas**

#### **a. Uji Validitas**

Menurut Sugiyono (dalam Cantika, 2015: 45) Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditasan atau kesahihan suatu instrumen. Dalam instrument yang akan diberikan kepada subjek tentu harus diuji terlebih dahulu, agar mendapatkan data lapangan yang sesuai dengan maksud. Sehingga pernyataan-pernyataan pada item juga menjadi layak untuk di sebar kan kepada subjek yang bersangkutan.

Hasil dari uji validitas skala resiliensi ini, menunjukan bahwa dari 56 item yang diuji terdapat 30 item yang memiliki korelasi dengan item total ( $r_{ix}$ ), dengan kisaran nilai  $r_{ix}$  sebesar 0,455 sampai dengan 0,642. Sedangkan 26 item yang tidak memiliki koefisien korelasi dengan  $r_{ix}$  kisaran antara -0,038 sampai dengan 0,331. Item dinyatakan memiliki koefisien korelasi item total ( $r_{ix}$ ) dan dilihat dari r table. Dengan jumlah subjek 30 responden dan dengan taraf signifikan 5% (0,05) diketahui  $r_{ix}$  lebih besar dari 0,349 ( $r_{ix} > 0,349$ ). Dibawah adalah rincian item yang valid dan tidak valid.



Tabel 5 Rincian Item Skala Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Item Favorabel	Item Unfavorabel	$\Sigma$
1	Regulasi Emosi	Mampu untuk mengatur emosi, meskipun dalam keadaan yang menekan	13 25 26 56	2 7* 23* 31*	8
2	Pengendalian Impuls	Mampu mengendalikan keinginan, dorongan, dan kesukaan.	4* 15 42 47	11 36 38* 55*	8
3	Optimisme	Memandang masalah secara positif, dan berpikir optimis	18 27 32 53	3* 33* 39* 43*	8
4	<i>Causal Analysis</i>	Mampu mengidentifikasi penyebab terjadinya permasalahan	12 19 21* 48*	1* 41* 44 52*	8
5	Empati	Mampu menempatkan diri pada posisi orang lain, dan ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain	10 34 37 46*	24 30 50* 54*	8

6	<i>Self-Efficacy</i>	Yakin bahwa	5	9*	8
		mampu	28	17	
		menyelesaikan	29	20*	
		masalah	49	22*	
7	<i>Reaching Out</i>	Mampu	6	16*	8
		meningkatkan	8	35*	
		aspek-aspek	14*	45*	
		positif dalam	40	51*	
		kehidupan, dan			
		berani mengatasi			
		ketakutan yang			
		megancam.			

Keterangan \*= Item yang tidak memiliki koefisien korelasi/tidak valid/gugur

#### **b. Uji Reliabilitas**

Menurut Sugiyono dalam (Cantika, 2015) Reliabilitas suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data karena instrumen itu cukup baik. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas skala resiliensi menggunakan teknik statistik *Alpha Cronbach* dengan program *software* statistik yaitu *IBM SPSS statistic 25*. Hasil uji reliabilitas skala resiliensi diperoleh koefisien sebesar 0,897. Berikut adalah hasil SPSS :

**Tabel 6 Reliability Statistics Skala Resiliensi**

<b>Reliability Statistics</b>	
<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of items</b>
.897	56

## 2. Analisis Deskriptif

### a. Gambaran Umum Resiliensi pada Atlet Pencak Silat UKM

#### Beladiri

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif komparatif, yaitu membandingkan resiliensi antara 35 atlet yang berprestasi dan 28 atlet yang tidak berprestasi. Perbandingan angka tersebut dilihat dari literatur yang membuktikan bahwa mereka pernah melakukan seleksi dan pernah masuk gelanggang dengan predikat berprestasi karena menang dan tidak berprestasi karena kalah dalam seleksi dan tidak berkesempatan masuk gelanggang atau mewakili institut untuk maju dalam pertandingan.. berikut gambaran umum resiliensi pada atlet pencak silat yang berprestasi dan tidak berprestasi.

Resiliensi merupakan kemampuan atau daya lentur pada diri seseorang, yakni kemampuan untuk bertahan, menghadapi, mengambil hikmah dari suatu kejadian yang sulit dihadapi secara wajar atau lebih tepatnya dalam kondisi sulit. Gambaran resiliensi pada penelitian ini dan dari berbagai literatur terdapat tujuh aspek

dengan jumlah item 30 dengan skor terbesar 4 dan skor terkecil 1 pada masing-masing item. Rentang minimum adalah 30 dan maksimumnya adalah 120 dengan mean teoritis sebesar 75 dan standar deviasi 15.

$$\text{Jumlah item} = 30$$

$$\text{Rentang maksimum} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terbesar}) 30 \times 4 = 120$$

$$\text{Rentang minimum} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terkecil}) 30 \times 1 = 30$$

$$\begin{aligned} \text{Mean teoritis (M)} &= (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2 \\ &= (120 + 30) : 2 \\ &= 150 : 2 \\ &= 75 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar deviasi (SD)} &= (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6 \\ &= (120 - 30) : 6 \\ &= 90 : 6 \\ &= 15 \end{aligned}$$

**Tabel 7 Kriteria Resiliensi**

<b>Interval Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
$(M + 1,0 \text{ SD}) \leq X$	$90 \leq X$	Tinggi
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$	$60 \leq X < 90$	Sedang
$X \leq (M - 1,0 \text{ SD})$	$X \leq 60$	Rendah

Dilihat dari tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa para atlet pencak silat yang memiliki skor  $90 \leq X$  menunjukkan bahwa atlet penak silat memiliki resiliensi yang tinggi, sedangkan pada skor

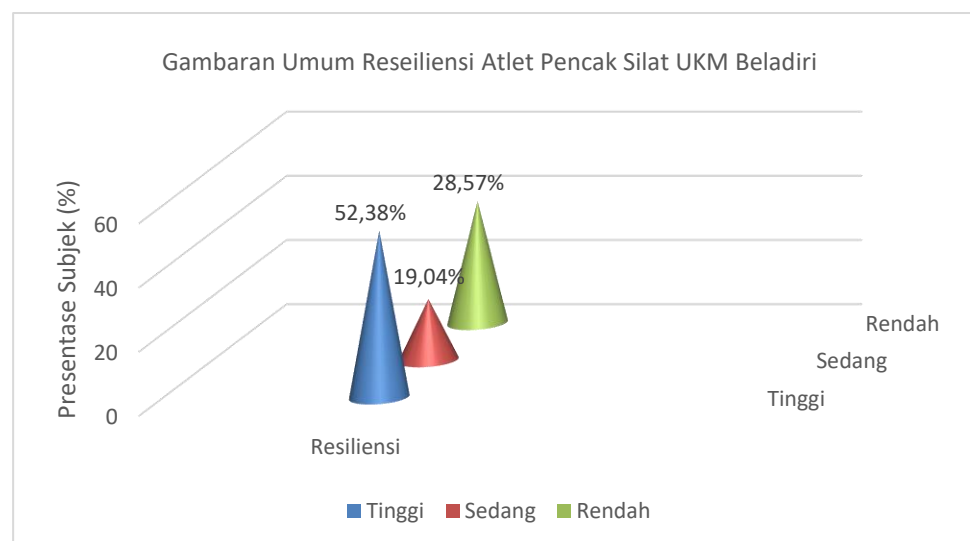
$60 \leq X < 90$  memiliki resiliensi sedang dan untuk skor  $X \leq 60$  memiliki resiliensi rendah.

**Tabel 8 Gambaran Resiliensi**

Kriteria	Interval	$\Sigma$ Subjek	Presentase
Tinggi	$90 \leq X$	33	52,38%
Sedang	$60 \leq X < 90$	12	19,04%
Rendah	$X \leq 60$	18	28,57%

Berdasarkan kriteria pada tabel 4.4 dapat diketahui bahwa resiliensi pada atlet pencak silat UKM Beladiri dalam kriteria tinggi sebanyak 33 orang dengan presentase 52,38%, sedangkan dalam kriteria sedang terdapat 12 orang dengan presentase 19,04% dan dalam kriteria rendah terdapat 18 orang dengan presentase 28,57%. Berikut gambaran diagram resiliensi pada atlet pencak silat UKM Beladiri :

**Gambar 1 Gambaran Umum Resiliensi Atlet Pencak Silat UKM Bleadiri**



**b. Gambaran Spesifik Resiliensi Atlet Pencak Silat UKM Beladiri pada Tiap Aspek**

Pada teori resiliensi terdapat tujuh aspek didalamnya, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal analysis*, empati, *self efficacy*, dan *reaching out*.

1) Gambaran Resiliensi dari Aspek Regulasi Emosi

Gambaran resiliensi dari aspek regulasi emosi dapat dilihat dari 5 item pada skala resiliensi dengan skor terbesar 4 dan skor terkecil 1 pada masing-masing item. Rentang minimum aspek regulasi emosi adalah 5 dan rentang maksimumnya adalah 20 dengan mean teoritis 12,5 dan standar deviasi 2,5.

$$\text{Jumlah item} = 5$$

$$\text{R. mak} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terbesar}) 5 \times 4 = 20$$

$$\text{R. min} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terkecil}) 5 \times 1 = 5$$

$$\text{Mean (M)} = (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2$$

$$= (20 + 5) : 2$$

$$= 25 : 2$$

$$= 12,5$$

$$\text{Standar deviasi (SD)} = (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6$$

$$= (20 - 5) : 6$$

$$= 15 : 6$$

$$= 2,5$$

**Tabel 9 Kriteria Regulasi Emosi**

<b>Interval Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
$( M + 1,0 SD ) \leq X$	$15 \leq X$	Tinggi
$( M - 1,0 SD ) \leq X < ( M + 1,0 SD )$	$10 \leq X < 15$	Sedang
$X \leq ( M + 1,0 SD )$	$X \leq 10$	Rendah

Dilihat dari tabel 9 maka dapat disimpulkan bahwa para atlet pencak silat yang memiliki skor  $15 \leq X$  menunjukkan bahwa atlet pencak silat memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, sedangkan pada skor  $10 \leq X < 15$  memiliki regulasi emosi sedang dan untuk skor  $X \leq 10$  memiliki regulasi emosi rendah.

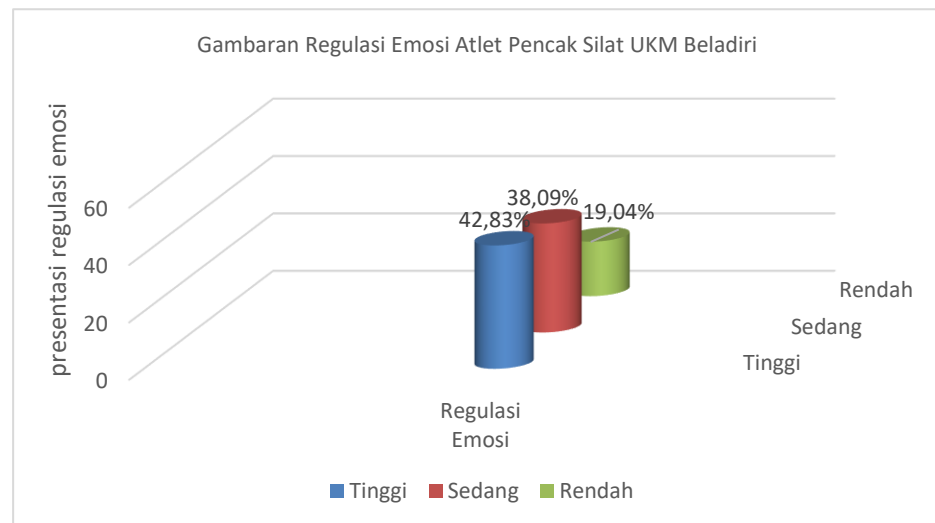
**Tabel 10 Gambaran Regulasi Emosi**

<b>Kriteria</b>	<b>Interval</b>	$\Sigma$ <b>Subjek</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	$15 \leq X$	27	42,85%
Sedang	$10 \leq X < 15$	24	38,09%
Rendah	$X \leq 10$	12	19,04%

Berdasarkan pada tabel 10, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi pada atlet pencak silat UKM Beladiri dalam kriteria tinggi sebanyak 27 orang dengan presentase sebesar 42,85%, pada kriteria sedang sebanyak 24 orang dengan presentase 38,09% , dan dalam kriteria rendah sebanyak 12 orang dengan presentase 19,04%. Dari hasil presentase diatas dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi pada atlet pencak silat UKM

Beladiri adalah tinggi. Berikut gambaran regulasi emosi pada atlet pencak silat UKM Beladiri.

**Gambar 2 Gambaran Regulasi Emosi Atlet Pencak Silat UKM Beladiri**



## 2) Gambaran Resiliensi dari Aspek Pengendalian Impuls

Gambaran resiliensi dari aspek pengendalian impuls dapat dilihat dari 5 item pada skala resiliensi dengan skor terbesar 4 dan skor terkecil 1 pada masing-masing item. Rentang minimum aspek pengendalian impuls adalah 5 dan rentang maksimumnya adalah 20 dengan mean teoritis 12,5 dan standar deviasi 2,5.

$$\text{Jumlah item} = 5$$

$$\text{R. mak} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terbesar}) 5 \times 4 = 20$$

$$\text{R. min} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terkecil}) 5 \times 1 = 5$$

$$\text{Mean (M)} = (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2$$

$$= (20 + 5) : 2$$

$$= 25 : 2$$



$$= 12,5$$

Standar deviasi (SD) = (Skor tertinggi – Skor terendah) : 6

$$= (20 - 5) : 6$$

$$= 15 : 6$$

$$= 2,5$$

**Tabel 11 Kriteria Pengendalian Impuls**

<b>Interval Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
$( M + 1,0 SD ) \leq X$	$15 \leq X$	Tinggi
$( M - 1,0 SD ) \leq X < ( M + 1,0 SD )$	$10 \leq X < 15$	Sedang
$X \leq ( M + 1,0 SD )$	$X \leq 10$	Rendah

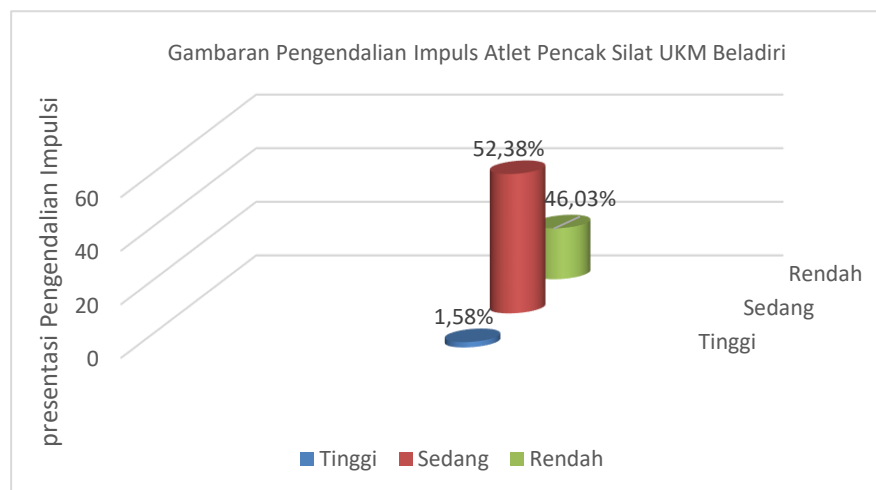
Dilihat dari tabel 11 maka dapat disimpulkan bahwa para atlet pencak silat yang memiliki skor  $15 \leq X$  menunjukkan bahwa atlet pencak silat memiliki tingkat pengendalian impuls yang tinggi, sedangkan pada skor  $10 \leq X < 15$  memiliki pengendalian impuls sedang dan untuk skor  $X \leq 10$  memiliki pengendalian impuls rendah.

**Tabel 12 Gambaran Pengendalian Impuls**

<b>Kriteria</b>	<b>Interval</b>	$\Sigma$ <b>Subjek</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	$15 \leq X$	1	1,58%
Sedang	$10 \leq X < 15$	33	52,38%%
Rendah	$X \leq 10$	29	46,03%

Berdasarkan pada tabel 12, maka dapat disimpulkan bahwa pengendalian impuls pada atlet pencak silat UKM Beladiri dalam kriteria tinggi hanya 1 orang dengan presentase sebesar 1,58%, pada kriteria sedang sebanyak 33 orang dengan presentase 52,38% , dan dalam kriteria rendah sebanyak 29 orang dengan presentase 46,03%. Dari hasil presentase diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pengendalian impuls pada atlet pencak silat UKM Beladiri adalah sedang. Berikut gambaran pengendalian impuls pada atlet pencak silat UKM Beladiri.

**Gambar 3 Gambaran Pengendalian Impuls Atlet Pencak Silat UKM Beladiri**



### 3) Gambaran Resiliensi dari Aspek Optimisme

Gambaran resiliensi dari aspek optimisme dapat dilihat dari 4 item pada skala resiliensi dengan skor terbesar 4 dan skor terkecil 1 pada masing-masing item. Rentang minimum aspek

optimisme adalah 4 dan rentang maksimumnya adalah 16 dengan mean teoritis 10 dan standar deviasi 2.

$$\text{Jumlah item} = 4$$

$$\text{R. mak} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terbesar}) 4 \times 4 = 16$$

$$\text{R. min} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terkecil}) 4 \times 1 = 4$$

$$\text{Mean (M)} = (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2$$

$$= (16 + 4) : 2$$

$$= 20 : 2$$

$$= 10$$

$$\text{Standar deviasi (SD)} = (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6$$

$$= (16 - 4) : 6$$

$$= 12 : 6$$

$$= 2$$

**Tabel 13 Kriteria Optimisme**

Interval Skor	Interval	Kriteria
$(M + 1,0 \text{ SD}) \leq X$	$12 \leq X$	Tinggi
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$	$8 \leq X < 12$	Sedang
$X \leq (M - 1,0 \text{ SD})$	$X \leq 8$	Rendah

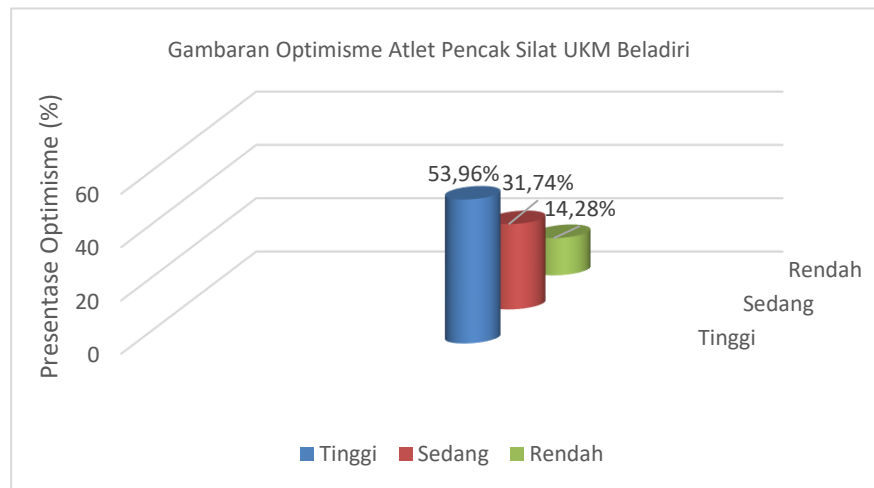
Dilihat dari tabel 13 maka dapat disimpulkan bahwa para atlet pencak silat yang memiliki skor  $12 \leq X$  menunjukkan bahwa atlet penak silat memiliki tingkat optimisme yang tinggi, sedangkan pada skor  $8 \leq X < 12$  memiliki optimisme sedang dan untuk skor  $X \leq 8$  memiliki optimisme rendah.

**Tabel 14 Gambaran Optimisme**

<b>Kriteria</b>	<b>Interval</b>	<b><math>\Sigma</math> Subjek</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	$12 \leq X$	34	53,96%
Sedang	$8 \leq X < 12$	20	31,74%%
Rendah	$X \leq 8$	9	14,28%

Berdasarkan pada tabel 14, maka dapat disimpulkan bahwa optimisme pada atlet pencak silat UKM Beladiri dalam kriteria tinggi ada 34 orang dengan presentase sebesar 53,96%, pada kriteria sedang sebanyak 20 orang dengan presentase 31,74% , dan dalam kriteria rendah sebanyak 9 orang dengan presentase 14,28%. Dari hasil presentase diatas dapat diambil kesimpulan bahwa optimisme pada atlet pencak silat UKM Beladiri rata-rata adalah tinggi. Berikut gambaran optimisme pada atlet pencak silat UKM Beladiri.

**Gambar 4 Gambaran Optimisme Atlet Pencak Silat UKM Beladiri**



4) Gambaran Resiliensi dari Aspek *Causal Analysis*

Gambaran resiliensi dari aspek *causal analysis* dapat dilihat dari 3 item pada skala resiliensi dengan skor terbesar 4 dan skor terkecil 1 pada masing-masing item. Rentang minimum aspek *causal analysis* adalah 3 dan rentang maksimumnya adalah 12 dengan mean teoritis 7,5 dan standar deviasi 1,5.

$$\text{Jumlah item} = 3$$

$$\text{R. mak} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terbesar}) 3 \times 4 = 12$$

$$\text{R. min} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terkecil}) 3 \times 1 = 3$$

$$\text{Mean (M)} = (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2$$

$$= (12 + 3) : 2$$

$$= 15 : 2$$

$$= 7,5$$

$$\text{Standar deviasi (SD)} = (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6$$

$$= (12 - 3) : 6$$

$$= 9 : 6$$

$$= 1,5$$

**Tabel 15 Kriteria *Causal Analysis***

<b>Interval Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
$( M + 1,0 SD ) \leq X$	$9 \leq X$	Tinggi
$( M - 1,0 SD ) \leq X < ( M + 1,0 SD )$	$6 \leq X < 9$	Sedang
$X \leq ( M + 1,0 SD )$	$X \leq 6$	Rendah

Dilihat dari tabel 15 maka dapat disimpulkan bahwa para atlet pencak silat yang memiliki skor  $9 \leq X$  menunjukkan bahwa atlet pencak silat memiliki tingkat *causal analysis* yang tinggi, sedangkan pada skor  $6 \leq X < 9$  memiliki *causal analysis* sedang dan untuk skor  $X \leq 6$  memiliki *causal analysis* rendah.

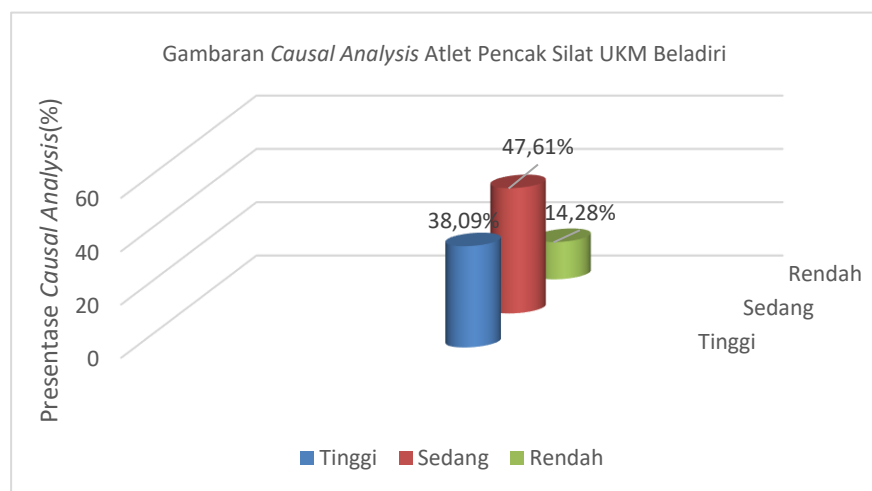
**Tabel 16 Gambaran *Causal Analysis***

<b>Kriteria</b>	<b>Interval</b>	$\Sigma$ <b>Subjek</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	$9 \leq X$	24	38,09%
Sedang	$6 \leq X < 9$	30	47,61%
Rendah	$X \leq 6$	9	14,28%

Berdasarkan pada tabel 16, maka dapat disimpulkan bahwa *causal analysis* pada atlet pencak silat UKM Beladiri dalam kriteria tinggi 24 orang dengan presentase sebesar 38,09%, pada kriteria sedang sebanyak 30 orang dengan presentase 47,61% , dan dalam kriteria rendah sebanyak 9 orang dengan presentase

14,28%. Dari hasil presentase diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *causal analysis* pada atlet pencak silat UKM Beladiri adalah sedang. Berikut gambaran *causal analysis* pada atlet pencak silat UKM Beladiri.

**Gambar 5** Gambaran Causal Analysis Atlet Pencak Silat UKM Beladiri



#### 5) Gambaran Resiliensi dari Aspek Empati

Gambaran resiliensi dari aspek empati dapat dilihat dari 5 item pada skala resiliensi dengan skor terbesar 4 dan skor terkecil 1 pada masing-masing item. Rentang minimum aspek empati adalah 5 dan rentang maksimumnya adalah 20 dengan mean teoritis 12,5 dan standar deviasi 2,5.

$$\text{Jumlah item} = 5$$

$$\text{R. mak} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terbesar}) 5 \times 4 = 20$$

$$\text{R. min} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terkecil}) 5 \times 1 = 5$$

$$\text{Mean (M)} = (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2$$

$$= (20 + 5) : 2$$

$$= 25 : 2$$

$$= 12,5$$

$$\text{Standar deviasi (SD)} = (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6$$

$$= (20 - 5) : 6$$

$$= 15 : 6$$

$$= 2,5$$

**Tabel 17 Kriteria Empati**

Interval Skor	Interval	Kriteria
$(M + 1,0 \text{ SD}) \leq X$	$15 \leq X$	Tinggi
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$	$10 \leq X < 15$	Sedang
$X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$	$X \leq 10$	Rendah

Dilihat dari tabel 17 maka dapat disimpulkan bahwa para atlet pencak silat yang memiliki skor  $15 \leq X$  menunjukkan bahwa atlet penak silat memiliki tingkat empati yang tinggi, sedangkan pada skor  $10 \leq X < 15$  memiliki empati sedang dan untuk skor  $X \leq 10$  memiliki empati rendah.

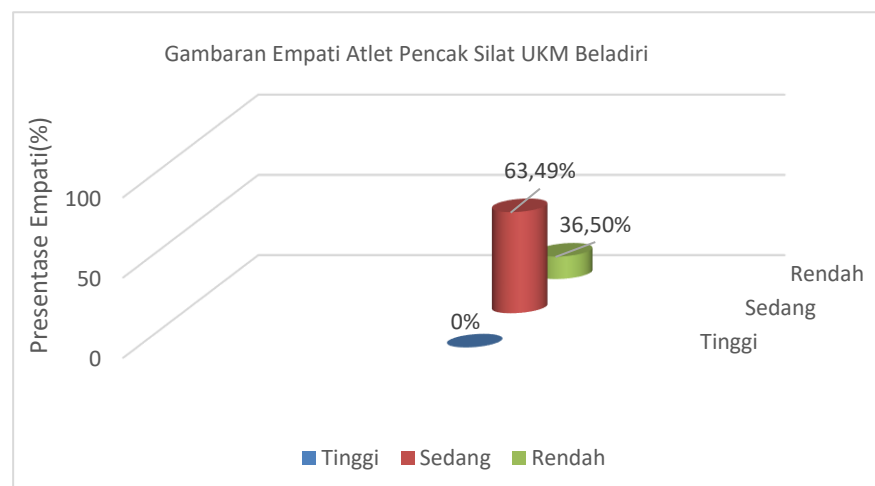
**Tabel 18 Gambaran Empati**

Kriteria	Interval	$\Sigma$ Subjek	Presentase
Tinggi	$15 \leq X$	-	0%
Sedang	$10 \leq X < 15$	40	63,49%
Rendah	$X \leq 10$	23	36,50%



Berdasarkan pada tabel 18, maka dapat disimpulkan bahwa empati pada atlet pencak silat UKM Beladiri dalam kriteria tinggi tidak ada, pada kriteria sedang sebanyak 40 orang dengan presentase 63,49% , dan dalam kriteria rendah sebanyak 23 orang dengan presentase 36,50%. Dari hasil presentase diatas dapat diambil kesimpulan bahwa empati pada atlet pencak silat UKM Beladiri rata-rata sedang. Berikut gambaran empati pada atlet pencak silat UKM Beladiri IAIN Surakarta.

**Gambar 6 Gambaran Empati Atlet Pencak Silat UKM Beladiri**



#### 6) Gambaran Resiliensi dari Aspek *Self Efficacy*

Gambaran resiliensi dari aspek *self efficacy* dapat dilihat dari 5 item pada skala resiliensi dengan skor terbesar 4 dan skor terkecil 1 pada masing-masing item. Rentang minimum aspek *self efficacy* adalah 5 dan rentang maksimumnya adalah 20 dengan mean teoritis 12,5 dan standar deviasi 2,5.

Jumlah item = 5

$$R. \text{ mak} = (\sum \text{ item x Skor terbesar}) 5 \times 4 = 20$$

$$R. \text{ min} = (\sum \text{ item x Skor terkecil}) 5 \times 1 = 5$$

$$\begin{aligned} \text{Mean (M)} &= (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2 \\ &= (20 + 5) : 2 \\ &= 25 : 2 \\ &= 12,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar deviasi (SD)} &= (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6 \\ &= (20 - 5) : 6 \\ &= 15 : 6 \\ &= 2,5 \end{aligned}$$

**Tabel 19 Kriteria *Self Efficacy***

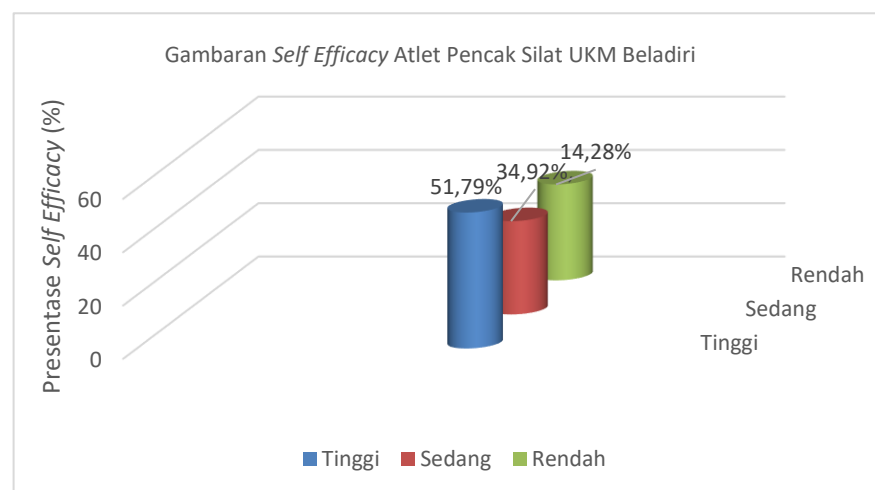
Interval Skor	Interval	Kriteria
$(M + 1,0 \text{ SD}) \leq X$	$15 \leq X$	Tinggi
$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$	$10 \leq X < 15$	Sedang
$X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$	$X \leq 10$	Rendah

Dilihat dari tabel 19 maka dapat disimpulkan bahwa para atlet pencak silat yang memiliki skor  $15 \leq X$  menunjukkan bahwa atlet penak silat memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi, sedangkan pada skor  $10 \leq X < 15$  memiliki *self efficacy* sedang dan untuk skor  $X \leq 10$  memiliki *self efficacy* rendah.

**Tabel 20 Gambaran *Self Efficacy***

Kriteria	Interval	$\Sigma$ Subjek	Presentase
Tinggi	$15 \leq X$	32	50,79%
Sedang	$10 \leq X < 15$	22	34,92%
Rendah	$X \leq 10$	9	14,28%

Berdasarkan pada tabel 20, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* pada atlet pencak silat UKM Beladiri dalam kriteria tinggi tidak ada, pada kriteria tinggi sebanyak 32 orang dengan presentase 50,79%, pada kriteria sedang sebanyak 22 orang dengan presentase 34,92% , dan dalam kriteria rendah sebanyak 9 orang dengan presentase 14,28%. Dari hasil presentase diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *self efficacy* pada atlet pencak silat UKM Beladiri adalah tinggi. Berikut gambaran *self efficacy* pada atlet pencak silat UKM Beladiri.

**Gambar 7 Gambaran *Self-Efficacy* Atlet Pencak Silat UKM Beladiri**

### 7) Gambaran Resiliensi pada Aspek *Reaching Out*

Gambaran resiliensi dari aspek *reaching out* dapat dilihat dari 3 item pada skala resiliensi dengan skor terbesar 4 dan skor terkecil 1 pada masing-masing item. Rentang minimum aspek *reaching out* adalah 3 dan rentang maksimumnya adalah 12 dengan mean teoritis 7,5 dan standar deviasi 1,5.

$$\text{Jumlah item} = 3$$

$$\text{R. mak} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terbesar}) 3 \times 4 = 12$$

$$\text{R. min} = (\sum \text{item} \times \text{Skor terkecil}) 3 \times 1 = 3$$

$$\text{Mean (M)} = (\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}) : 2$$

$$= (12 + 3) : 2$$

$$= 15 : 2$$

$$= 7,5$$

$$\text{Standar deviasi (SD)} = (\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}) : 6$$

$$= (12 - 3) : 6$$

$$= 9 : 6$$

$$= 1,5$$

**Tabel 21 Kriteria Reaching Out**

<b>Interval Skor</b>	<b>Interval</b>	<b>Kriteria</b>
$( M + 1,0 SD ) \leq X$	$9 \leq X$	Tinggi
$( M - 1,0 SD ) \leq X < ( M + 1,0 SD )$	$6 \leq X < 9$	Sedang
$X \leq ( M + 1,0 SD )$	$X \leq 6$	Rendah

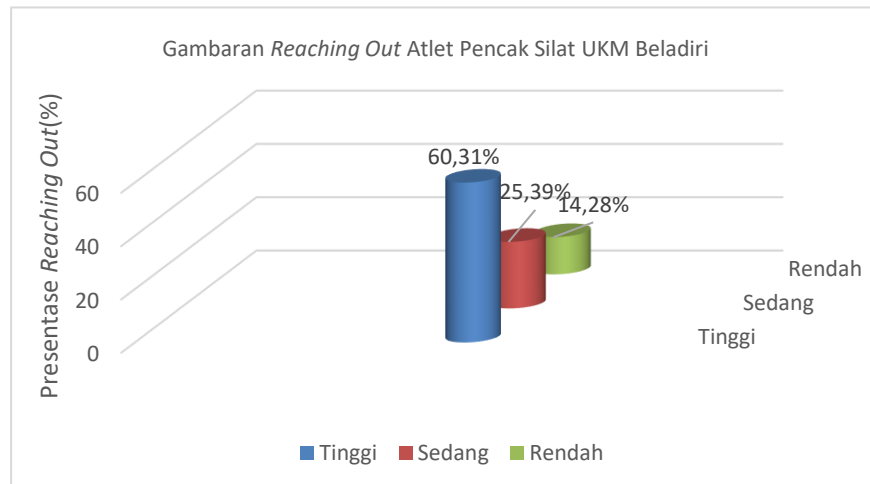
Dilihat dari tabel 21 maka dapat disimpulkan bahwa para atlet pencak silat yang memiliki skor  $9 \leq X$  menunjukkan bahwa atlet pencak silat memiliki tingkat *reaching out* yang tinggi, sedangkan pada skor  $6 \leq X < 9$  memiliki *reaching out* sedang dan untuk skor  $X \leq 6$  memiliki *reaching out* rendah.

**Tabel 22 Gambaran Reaching Out**

<b>Kriteria</b>	<b>Interval</b>	$\Sigma$ <b>Subjek</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	$9 \leq X$	38	60,31%
Sedang	$6 \leq X < 9$	16	25,39%
Rendah	$X \leq 6$	9	14,28%

Berdasarkan pada tabel 22, maka dapat disimpulkan bahwa *reaching out* pada atlet pencak silat UKM Beladiri dalam kriteria tinggi 38 orang dengan presentase sebesar 60,31%, pada kriteria sedang sebanyak 16 orang dengan presentase 25,39% , dan dalam kriteria rendah sebanyak 9 orang dengan presentase 14,28%. Dari hasil presentase diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *reaching out* pada atlet pencak silat UKM Beladiri adalah tinggi. Berikut gambaran *reaching out* pada atlet pencak silat UKM Beladiri.

**Gambar 8 Gambaran *Reaching Out* Atlet Pencak Silat UKM Beladiri**



**c. Gambaran Rata-rata Tiap Indikator Resiliensi pada Atlet Pencak Silat UKM Beladiri**

Pada gambaran rata-rata per indikator resiliensi atlet pencak silat dihitung melalui pembagian antara atlet pencak silat yang berprestasi (AB) dan atlet pencak silat yang tidak berprestasi (ANB) dengan jumlah item per indikator.

**Tabel 23 Rata-rata Per Aspek Resiliensi Atlet UKM Beladiri**

No	Indikator	$\Sigma$ Skor Per Indikator		$\Sigma$ Item	Rata-rata		$\Sigma$ Rata-rata
		AB	ANB		AB	ANB	
1	Regulasi Emosi	541	284	5	108,2	56,8	82,4
2	Pengendalian Impuls	414	208	5	82,5	41,6	61,5
3	Optimisme	469	244	4	117,2	61	89,1
4	<i>Causal Analysis</i>	316	166	3	105,3	55,3	80,3
5	Empati	430	223	5	86	44,6	65,3
6	<i>Self-Efficacy</i>	557	295	5	111,4	59	85,2
7	<i>Reaching Out</i>	364	180	3	121,3	60	90,65

Diketahui dari tabel 4.19 bahwa perbedaan tiap indikator resiliensi pada subjek AB dan ANB tidak berbeda secara signifikan. Dilihat dari tabel diatas bahwa rata-rata dari aspek *reaching out* pada subjek lebih tinggi daripada aspek resiliensi lainnya, yaitu subjek dengan kriteria AB sebesar 121,3 dan kriteria ANB sebesar 60 dengan jumlah rata-rata aspek *reaching out* kedua subjek adalah 90,65.

Deskripsi mengenai resiliensi pada atlet pencak silat UKM Beladiri sepesrti yang telah disajikan diatas, dapat disajikan dengan data yan lebih ringkas pada tabel 4.20 berikut :

**Tabel 24 Tabel Ringkas Analisis Deskriptif Resiliensi**

No	Indikator	Kriteria			$\Sigma$ Rata-rata
		Tinggi	Sedang	Rendah	
1	Regulasi Emosi	42,85%	38,09%	19,04%	82,4
2	Pengendalian Impuls	1,58%	52,38%	46,03%	61,5
3	Optimisme	53,96%	31,74%	14,28%	89,1
4	<i>Causal Analysis</i>	38,09%	47,61%	14,28%	80,3
5	Empati	0%	63,49%	36,50%	65,3
6	<i>Self-Efficacy</i>	50,79%	34,92%	14,28%	85,2
7	<i>Reaching Out</i>	60,31%	25,39%	14,28%	90,65

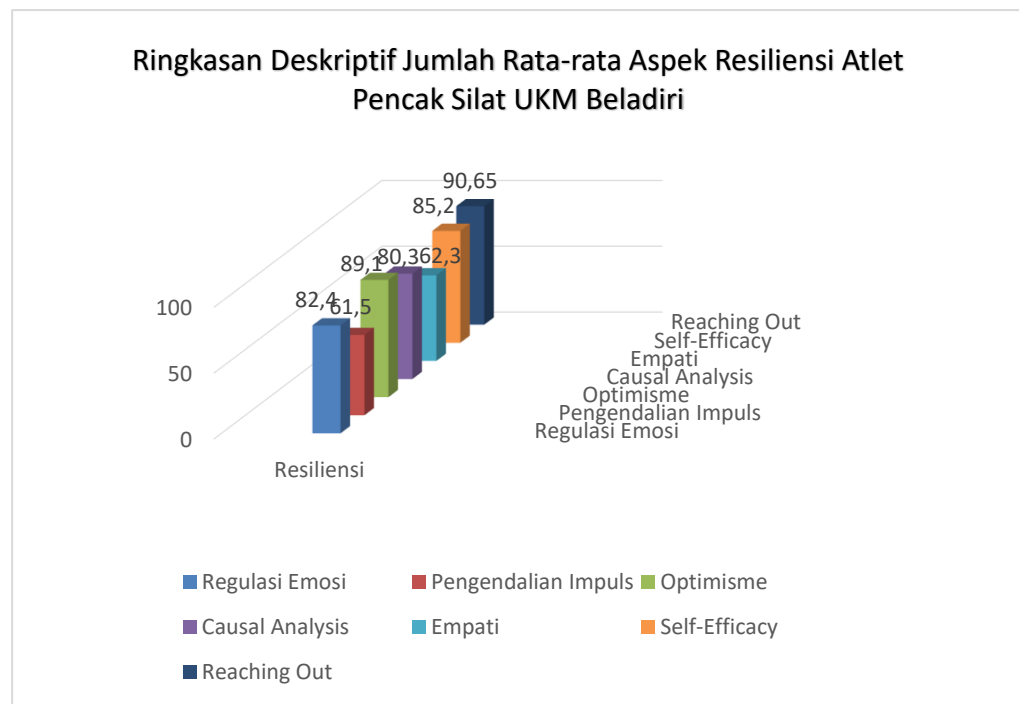
Berdasarkan analisis deskriptif data diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa secara umum resiliensi pada atlet pencak silat UKM Beladiri berada dalam kategori tinggi dengan presentasi 52,38%, akan tetapi untuk tiap aspek resiliensi berada pada kategori sedang jika dilihat dari data diatas. Resiliensi terdapat tujuh aspek

diantarnya adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, *causal analysis*, empati, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Dapat dijelaskan secara deskriptif sebagai berikut : regulasi emosi sebesar 38,09%, pengendalian impuls 52,38%, optimism 31,74%, *causal analysis* 47,61%, empati 63,49%, *self-efficacy* 34,92%, dan *reaching out* 25,39%.

Dengan jumlah rata-rata tiap aspek reseiliensi dihasilkan regulasi emosi dengan rata-rata 82,4, pengendalian impuls 61,5, optimism 89,1, *causal analysis* 80,3, empati 62,3, *self-efficacy* 85,2, dan *reaching out* 90,65. Kesimpulannya adalah *reaching out* memiliki rata-rata tertinggi, kemudian diikuti dengan optimism dan *self-efficacy*. Ringkasan deskriptif jumlah rata-rata tiap indicator resiliensi adalah sebagai berikut :



**Gambar 9 Gambar Ringkasan Deskriptif Rata-rata Aspek Resiliensi Atlet Pencak Silat UKM Beladiri**



## C. Pengajuan Persyaratan Analisis Data

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah uji prasyarat tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik atau nonparametrik. Melalui uji ini sebuah data hasil penelitian dapat diketahui bentuk distribusi data tersebut, yaitu berdistribusi normal atau tidak normal. Peneliti menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistic 25, dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 25 Tabel Statistik Uji Normalitas**

		<b>Tests of Normality</b>					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kategori Atlet	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tot	AB	.188	35	.003	.834	35	.000
al_x	ANB	.301	28	.000	.837	28	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Dari metode *Lilliefors* dan *Shapiro-Wilk* nilai Sig (p Value) kedua uji diatas  $<0,05$  yang menunjukkan arti bahwa data tidak berdistribusi normal. Maka dari itu metode yang cocok digunakan adalah metode *Mann Whitney U Test* daripada menggunakan metode *Independent T Test*.

#### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas data adalah uji persyaratan analisis tentang kelayakan data untuk mengetahui apakah data memiliki varians yang sama atau tidak. Dalam penelitian ini uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *Levene's Test* dengan bantuan aplikasi SPSS 25 dan terdapat hasil sebagai berikut :

**Tabel 26 Tabel Statistik Uji Homogenitas**

		<b>Test of Homogeneity of Variance</b>			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tot	Based on Mean	.070	1	61	.793
al_x	Based on Median	.065	1	61	.800
	Based on Median and with adjusted df	.065	1	60.965	.800
	Based on trimmed mean	.048	1	61	.828

Dapat disimpulkan bahwa hasil uji homogenitas ditunjukkan pada baris Based on Mean yaitu dengan Sig (p value) 0,793 yang berarti  $0,793 > 0,05$  maka menunjukkan bahwa varians kedua kategori adalah sama atau disebut juga dengan homogen.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah uji terhadap suatu pernyataan dengan menggunakan metode statistik sehingga hasil pengujian dapat dinyatakan signifikan secara statistik. Dari uji ini, peneliti ingin mencari perbedaan resiliensi atlet pencak silat dengan kategori yang berbeda yakni berprestasi dan tidak berprestasi. Karena data tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi syarat untuk *Uji Independent Sample T-Test* maka peneliti menggunakan uji *Mann Whitney U-Test*. Berikut penyajian data statistik menggunakan SPSS 25 :

**Tabel 27 Tabel Statistik Uji Hipotesis**

		Ranks		
	Kategori Atlet	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Total_x	AB	35	46.00	1610.00
	ANB	28	14.50	406.00
	Total	63		

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa Mean Rank atau rata-rata resiliensi antara atlit dengan dua kategori yaitu berprestasi dan tidak berprestasi. Bahwa tabel diatas menunjukkan AB (atlet berprestasi) lebih tinggi rata-rata peringkatnya yakni 46,00 dan ANB (Atlet Non

Berprestasi) pada peringkat kedua yaitu 14,50. Kemudian agar data diketahui telah signifikan, maka dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 28 Tabel Statistik Mann-Whitney U Test**

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Total_x
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	406.000
Z	-6.796
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Kategori Atlet

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa nilai U sebesar 0 dan nilai W sebesar 406. Apabila dikonversikan ke nilai Z maka besarnya adalah -6,796. Nilai Sig (p Value) sebesar  $0 < 0,05$  maka uji hipotesis diterima, yaitu “Ada perbedaan antara Self Resilience Atlet Pencak Silat yang Berprestasi dan Tidak Berprestasi UKM Beladiri”.

## **D. Pembahasan**

### **1. Pembahasan Analisis Resiliensi pada Atlet Pencak Silat UKM**

#### **Beladiri ditinjau dari AB dan ANB**

Dari hipotesis penelitian yang meunjukkan bahwa “Ada perbedaan resiliensi atlet pencak silat yang berprestasi dan tidak berprestasi” diterima. Karena hasil komparasi dengan menggunakan teknik *Mann Whitney U Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kategori subjek yaitu AB (atlet berprestasi)

dan ANB (atlet non berprestasi). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan diantara keduanya.

Bedasarkan hasil analisis data diatas dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi pada subjek AB berbeda dengan subjek ANB. Dalam penelitian terdahulu oleh (Muskanan, Vol 19, No 2 Tahun 2015) “Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur” menyatakan bahwa atlet yang memiliki motivasi untuk berprestasi memiliki : kemampuan berkonsentrasi pada latihan dan belajar, disiplin dalam berlatih, responsif, kritis terhadap situasi dan kondisi yang berubah-ubah, kemampuan menghadapi rintangan, hambatan dan lawan dengan daya juang yang tinggi, sangat teliti, kemampuan memahami prosedur latihan, memahami teknis latihan, mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan, dan memiliki loyalitas yang tinggi.

Tidak hanya itu, penelitian terdahulu oleh (Citrasari, 2016) atlet yang berprestasi memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga mereka mampu memiliki pikiran positif untuk tetap maju dan berkembang. Mereka yakin bahwa dirinya mampu melakukannya, sehingga tercatat bahwa atlet yang percaya dirinya rendah mereka cenderung berpikiran negatif, sehingga mengakibatkan rendahnya tanggungjawab dan juga motivasinya. Tidak hanya itu, tetapi dukungan sosial disekitarnya juga

mempengaruhi pola pikir positif untuk berprestasi pada atlet. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faradita, 2017) menyatakan bahwa strategi pembinaan yang dilakukan oleh pelatih juga mempengaruhi pada prestasi atlet.

Seperti penelitian yang dilakukan (Widuri, 2012), menunjukkan bahwa regulasi emosi mempunyai hubungan positif yang sangat signifikan terhadap resiliensi, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya, dan begitu juga sebaliknya. Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku, dan atensi terhadap permasalahan. Sedangkan individu yang sulit mengontrol emosi maka sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi, dan mempertahankan hubungan yang terjalin dengan orang lain.

Diperkuat dengan pernyataan Grotberg dalam (Rahmawati, 2015) bentuk dari sumber-sumber resiliensi adalah *I have*, *I am*, dan *I can*. *I have* adalah dukungan eksternal mencakup keluarga, atau orang terdekat. *I am* adalah pengembangan kekuatan batin mencakup intensitas beribadah / religiusitas yang tinggi. *I can* adalah ketrampilan interpersonal dan pemecahan masalah, lebih dominan pada kemampuan sosial yang baik.

Dari beberapa literatur diatas dapat disimpulkan bahwa atlet yang berprestasi (AB) dan atlet yang tidak berprestasi (ANB) dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya faktor motivasi

pada diri atlet, faktor lingkungan dan sosialnya. Menjadi seorang atlet tidak hanya membutuhkan motivasi dari diri sendiri, tetapi juga dari sosial lingkungannya. Dimulai dari orangtua, pelatih, teman sebayanya. Sehingga ketika atlet memiliki motivasi dari diri sendiri dan juga dari luar diri, akan membuatnya berlatih lebih giat demi menunjukkan prestasi kepada orang-orang yang telah memberinya dukungan untuk berprestasi. Sehingga mampu berpikir positif dan memiliki rasa tanggungjawab yang tinggi pada dirinya sendiri dan beberapa pendukung di belakangnya.

Hasil penelitian dengan menggunakan skala resiliensi menunjukkan bahwa terdapat resiliensi yang dominan terhadap atlet pencak silat UKM Beladiri, yaitu pada aspek *reaching out* dengan skor tertinggi dibandingkan pada aspek yang lainnya. Jika dibandingkan antara AB dan ANB maka perbedaannya cukup signifikan, yaitu lebih tinggi AB dibandingkan pada ANB. Dengan demikian AB dinyatakan lebih memiliki tingkat *reaching out* yang tinggi dibandingkan dengan ANB.

## **2. Pembahasan Analisis Deskriptif Resiliensi pada Atlet Pencak Silat UKM Beladiri**

Resiliensi merupakan daya lentur pada diri manusia untuk menyikapi keadaan, serta kemampuan diri untuk tetap bertahan dan bangkit dalam keadaan sulit. Hal tersebut tidak hanya dimiliki beberapa orang saja, tetapi setiap orang mampu untuk memiliki daya

resilien. Dengan cara melatih dirinya sendiri. Karena dengan berlatih maka diri sendiri akan mendapatkan pengalaman untuk dijadikan pelajaran pada masa yang akan datang.

Pada hasil penelitian yang saya lakukan di lapangan menunjukkan bahwa secara umum para atlet pencak silat UKM Beladiri memiliki daya resilien yang rendah sampai tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penyebaran skala resiliensi. Yaitu dengan presentase rendah 28,57%, sedangkan kategori sedang ada 19,04%, dan kategori tinggi 52,38%.. hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar resiliensi pada atlet pencak silat UKM Beladiri tinggi dan rendah. Artinya bahwa sebagian besar atlet pencak silat UKM Beladiri memiliki kekuatan untuk bertahan yang tinggi. Data-data diatas didukung dengan aspek atau indikator resiliensi yang lebih spesifik, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, *causal analysis*, empati, *self-efficacy*, dan *reaching out*.

Menurut Reivich dan Shatte dalam (Pasudewi, 2013) Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Regulasi emosi pada atlet pencak silat UKM Beladiri dalam kategori tinggi yaitu 42,85% hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet pencak silat UKM Beladiri mampu untuk mengatasi permasalahan yang datang.

Menurut Reivich dan Shatte dalam (Pasudewi, 2013) Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk



mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian impuls pada atlet pencak silat UKM Beladiri memiliki skor rendah 46,03% dan sedang 52,38%. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan skor pengendalian impuls pada atlet pencak silat UKM Beladiri berbeda tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata atlet pencak silat UKM Beladiri mampu untuk mengendailakan diri.

Menurut Reivich dan Shatte dalam (Pasudewi, 2013) Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang, individu yang resilien adalah individu yang optimis. Hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa presentase optimism pada atlet pencak silat UKM Beladiri adalah 53,96%. Hal tersebut menunjukkan bahwa atlet pencak silat UKM Beladiri Sebagian besar memiliki optimism tinggi yang artinya mereka memiliki semangat untuk berprestasi yang tinggi.

Menurut Reivich dan Shatte dalam (Pasudewi, 2013) *Causal Analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *causal analysis* pada atlet pencak silat UKM Beladiri memiliki skor

47,61%. Hal tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar atlet pencak silat UKM Beladiri memiliki daya causal analysis yang sedang yang artinya mampu mengidentifikasi dengan baik, mampu menganalisis permasalahan untuk dapat dipecahkan.

Menurut Reivich dan Shatte dalam (Pasudewi, 2013) Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Data diatas menunjukkan bahwa empati pada atlet pencak silat UKM Beladiri adalah 63,49% yang artinya berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar atlet pencka silat UKM Beladiri memiliki jiwa sosial yang tinggi, dan mampu memahami orang lain dengan baik.

Menurut Reivich dan Shatte dalam (Pasudewi, 2013) *Self-efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Dari data yang didapat dengan skor tertinggi yaitu 50,79% yang artinya rata-rata atlet pencak silat UKM Beladiri adalah tinggi, yang menunjukkan bahwa atlet pencak silat UKM Beladiri mampu untuk percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan permasalahannya.

Menurut Reivich dan Shatte dalam (Pasudewi, 2013) *Reaching out* adalah kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang

menimpa. Dari hasil penelitian diperoleh skor 60,31% yang artinya dalam kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan rata-rata atlet pencak Silat UKM Beladiri adalah tinggi, yang artinya mereka mampu untuk mengambil hikmah atau pelajaran dari sebuah pengalaman dalam hidupnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yakni mengenai Perbedaan Self Resilience Atlet Pencak Silat yang Berprestasi dan Tidak Berprestasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Beladiri IAIN Surakarta dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan resiliensi pada atlet pencak silat UKM Beladiri antara yang berprestasi (AB) dan atlet yang tidak berprestasi (ANB).

Hal tersebut ditunjukkan pada uji hipotesis yang menunjukkan bahwa AB (atlet berprestasi) lebih tinggi rata-rata peringkatnya yakni 46,00 dan ANB (Atlet Non Berprestasi) pada peringkat kedua yaitu 14,50. Dengan signifikansi data nilai Sig (p Value) sebesar  $0 < 0,05$  maka uji hipotesis menunjukkan bahwa ada Perbedaan Self Resilience Atlet Pencak Silat yang Berprestasi dan Tidak Berprestasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Beladiri IAIN Surakarta.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan pada penelitian ini adalah kurangnya deskripsi yang mendalam pada analisis pembahasan. karena kurangnya peneliti dalam menguasai ilmu statistika, tetapi peneliti berusaha semaksimal mungkin agar penelitian yang telah dilakukan dapat memberikan kemanfaatan.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan serta kesimpulan maka penulis mengemukakan beberapa saran di bawah ini:

1. Bagi atlet agar terus melatih resiliensi yang ada pada dirinya, sehingga mampu beradaptasi dalam keadaan yang menekan.
2. Bagi Pelatih pencak silat agar tetap memberikan perhatian yang sama terhadap atlet pencak silat yang berprestasi dan yang tidak berprestasi, dan saran kepada atlet agar mampu meningkatkan daya resilien pada diri sendiri agar yang berprestasi semakin berprestasi dan yang belum berprestasi untuk tidak menyerah agar daya resilien menjadi tinggi untuk mencapai prestasi kelak.
3. Bagi keluarga agar senantiasa memberikan dukungan internal maupun eksternal, agar para atlet mampu meningkatkan kepercayaan yang ada pada dirinya dan mampu menjadi atlet yang resilien.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema serupa, harap mempertimbangkan subjek yang lebih bervariasi dan lebih menarik kelak.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, Y. I. (2017). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Atlet Basket Karanganyar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azuar Juliandi, I. S. (2016). *Data Penelitian*. Medan: Lembaga Penelitian dan Penulisan Ilmiah Aqli.
- Citrasari, N. (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Beladiri*. Surakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Danim, S. (2000). *Metode Penelitian untuk Ilmu-Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Faradita, T. (2017). *Peran Pelatih dalam Pembinaan Prestasi Atlet Pada Organisasi Taekwondo Profesional*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada .
- Gayatri, K. R. (2009). Motivasi Sebagai Sebuah Proses Dinamis: Menumbuhkan Motivasi Berprestasi Olahraga ditinjau dari Paradigma Sosial-Kognitif. *Sport Science* .
- Helmi, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Psikologi*, Vol, 25, No. 1.
- Hendriani, W. (2019). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: PRENADAMEDIA GROUP.
- KBBI. (2020, Agustus Selasa). *Maksud/Arti Kata Atlet di Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Retrieved from Jagokata.com: <https://jagokata.com/arti-kata/atlet.html>
- Mandasari, I. V. (2018). Tingkat Agresivitas Atlet Pencak Silat Sumatera Utara Mengikuti Pekan Olahraga Wilayah IX di Bangka Belitung. *Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4-8.
- Mariyah, C. (2014). *Strategi Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar NUsa dalam Menjaga Esprit De Corps Anggota*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Mirhan, J. B. (2016). Hubungan antara Percaya Diri dan Kerja Keras dalam Olahraga dan Ketrampilan Hidup. *Olahraga Prestasi*.
- Muskanan, K. (Vol 19, No 2 Tahun 2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PLPP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Kebijakan dan Administrasi Publik*.

- Ni Made Swasti, M. D. (2016). Pengembangan Diri.
- Pasudewi, C. Y. (2013). *Resiliensi pada Remaja Binaan Bapas ditinjau dari Coping Stress*. Universitas Negeri Semarang.
- Pertiwi, R. S. (2016). Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa yang Mengikuti Pencak Silat dalam Kategori Laga dan Kategori Seni . *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* .
- Rahmawati. (2015). Hubungan antara Self Disclouser dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Putra Bangsa Yayasan Budi Mulia Padang . *PSYCHE*, Vol.8, No.2.
- Rahmawati, A. (2015). aku dan kamu. *psikologi*.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif* . Jakarta: Kencana Prenadamedia Grup.
- Sukadiyanto. (2016). Perbedaan Reaksi Emosional antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Psikologi*, Vol. 33, No. 1.
- Wahyudi, T. I. (2012). Tingkat Pemahaman Atlet terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Hasil MUNas IPSI Tahun 2012. *Pendidikan Olahraga*.
- Widuri. (2012). *Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Tahun Pertama*. Skripsi UIN.
- Zamroni, E. (2016). Self Resilience pada Konselor: Konstruksi Konselor Tahan Uji sebagai Pribadi Efektif dalam Melayani Konseli. *Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 1.

[www.rumusstatistik.com](http://www.rumusstatistik.com)

[www.statiskian.com/mann-whitney-u-test-dengan-spss.html](http://www.statiskian.com/mann-whitney-u-test-dengan-spss.html)

[www.spssindonesia.com/uji-mann-whitney-spss.html](http://www.spssindonesia.com/uji-mann-whitney-spss.html)

[www.globalstatistik.com/pengertian-dan-perbedaan-statistik-parametrik-dan-non-parametrik](http://www.globalstatistik.com/pengertian-dan-perbedaan-statistik-parametrik-dan-non-parametrik)

**LAMPIRAN 1 :**  
**INSTRUMENT PENELITIAN**  
**(SEBELUM UJI VALIDITAS)**



Nama :

Perguruan Silat :

### KUISIONER RESILIENSI

#### Petunjuk Pengisian

Kuisioner dibawah ini terdiri dari 56 pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan baik, kemudian berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia. Pilihlah jawaban atas pernyataan-pernyataan tersebut sebagai berikut :

STS : Jika pilihan Sangat Tidak Sesuai

TS : Jika pilihan Tidak Sesuai

S : Jika pilihan Sesuai

Ss : Jika pilihan Sangat Sesuai

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan sikap dan pendapat Anda. Jawaban yang Anda berikan tidak ada yang benar atau salah. Jawablah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur.

Contoh :

NO	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya suka menyendiri		√		
2	Saya senang menolong hanya pada teman dekat saja			√	

NO	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya mencoba untuk menyelesaikan masalah dengan keadaan tenang				
2	Saya mudah terbawa emosi				
3	Saya mencemaskan kesuksesan saya di masa depan.				
4	Saya mudah menyingkirkan hal-hal yang mengganggu saya.				
5	Jika solusi pertama untuk menyelesaikan masalah tidak berhasil, maka saya akan mencari solusi lain				
6	Saya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi				
7	Saya sulit berpikir positif untuk dapat fokus pada tugas/ latihan.				
8	Saya menyukai tantangan/hal baru				
9	Saya lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang membuat saya merasa percaya diri dan nyaman daripada yang sulit dilakukan.				
10	Saya dapat memahami seseorang melalui ekspresi wajahnya				
11	Saya menyerah ketika segalanya menjadi sulit dihadapi				
12	Ketika saya bermasalah dengan tim, maka saya mencari tahu penyebabnya dan menyelesaikannya dengan kepala dingin				
13	Saya dapat mengontrol emosi saya ketika dihadapkan hal yang sulit				
14	Saya acuh dengan pendapat orang lain tentang saya				
15	Saya takut bermasalah dalam organisasi saya				

16	Saya merasa nyaman dalam situasi dimana tidak hanya saya yang mengalami permasalahan tersebut.				
17	Saya senang lari dari masalah				
18	Saya percaya bahwa masalah dapat diselesaikan				
19	Saya mencoba menganalisis masalah dan mencari solusi sebelum menyelesaikannya				
20	Saya ragu pada kemampuan saya untuk menyelesaikan permasalahan.				
21	Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan				
22	Saya tidak menikmati rutinitas saya untuk berlatih				
23	Saya mudah terbawa oleh perasaan.				
24	Saya sulit memahami perasaan orang lain meskipun dalam satu organisasi				
25	Ketika Saya marah, maka Saya tetap bisa profesional dalam tim				
26	Jika ada seseorang yang mengganggu Saya, maka Saya tidak peduli agar tidak menjadi masalah yang berkepanjangan				
27	Saya dapat memahami reaksi seseorang yang berlebihan dalam mencapai keinginannya				
28	Saya yakin bahwa Saya dapat melakukan berbagai hal dengan baik				
29	Banyak orang yang percaya bahwa Saya dapat membantu mereka menyelesaikan masalah				
30	Saya tidak senang ketika teman Saya berhasil, sedangkan Saya gagal				

31	Emosi saya mempengaruhi fokus saya untuk menyelesaikan tugas.				
32	Saya puas ketika kerja keras Saya dihargai				
33	Setelah menyelesaikan tugas, saya khawatir jika hasilnya dinilai negatif.				
34	Ketika pelatih Saya marah karena kerja Saya kurang maksimal, Saya dapat memahaminya				
35	Saya tidak suka tantangan baru.				
36	Saya tidak membuat rencana dalam hidup Saya, Saya hanya menunggu keberuntungan dalam hidup Saya				
37	Saya bisa memahami perasaan teman Saya, ketika kerja kerasnya belum membuahkan hasil				
38	Saya cenderung melakukan sesuatu secara spontan, meskipun pada akhirnya hasilnya tidak optimal.				
39	Saya beranggapan bahwa masalah yang ada itu disebabkan oleh keadaan di luar kendali saya.				
40	Saya dapat melihat bahwa kegagalan adalah cara untuk belajar dan memperbaiki diri				
41	Saya pernah salah mengartikan kejadian dan situasi.				
42	Jika Saya kecewa dan benci pada orang lain, Saya mampu menahannya				
43	Ketika diminta untuk memikirkan masa depan, saya sulit melihat diri saya sebagai orang yang sukses.				
44	Saya mudah tergesa-gesa dalam mengambil keputusan				

45	Saya kurang nyaman berhadapan dengan banyak orang.				
46	Saya mudah ikut merasakan cerita sedih orang lain.				
47	Saya tidak mudah terhasut orang lain untuk keluar dari tim, meskipun kerja keras Saya tidak dihargai				
48	Dalam kebanyakan situasi, saya mampu mengenali penyebab suatu masalah yang datang.				
49	Saya percaya pada kemampuan Saya dalam menghadapi berbagai situasi				
50	Orang-orang terdekat saya mengatakan bahwa saya kurang mampu memahami mereka.				
51	Saya tidak menyukai rutinitas.				
52	Saya pikir sangat penting untuk memecahkan masalah secepat mungkin, meski belum tahu penyebabnya.				
53	Ketika didepan umum dan berhadapan dengan banyak orang, Saya akan menunjukkan hal terbaik dari diri Saya				
54	Orang-orang di dekat saya memberitahu bahwa saya kurang mendengarkan apa yang mereka bicarakan.				
55	Jika saya menginginkan sesuatu, saya langsung bertindak untuk mendapatkannya.				
56	Saya mamilih diam ketika Saya sedang marah				

-Terimakasih Telah Mengisi-

**LAMPIRAN 2 :**  
**HASIL UJI VALIDITAS**

### Uji Validitas Skala Resiliensi

x1.1	Pearson Correlation	.199	x1.9	Pearson Correlation	.182
	Sig. (2-tailed)	.293		Sig. (2-tailed)	.335
	N	30		N	30
x1.2	Pearson Correlation	.456 <sup>*</sup>	x1.10	Pearson Correlation	.621 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.011		Sig. (2-tailed)	.000
	N	30		N	30
x1.3	Pearson Correlation	.288	x1.11	Pearson Correlation	.555 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.123		Sig. (2-tailed)	.001
	N	30		N	30
x1.4	Pearson Correlation	.254	x1.12	Pearson Correlation	.490 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.175		Sig. (2-tailed)	.006
	N	30		N	30
x1.5	Pearson Correlation	.698 <sup>**</sup>	x1.13	Pearson Correlation	.448 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.013
	N	30		N	30
x1.6	Pearson Correlation	.619 <sup>**</sup>	x1.14	Pearson Correlation	.114
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.550
	N	30		N	30
x1.7	Pearson Correlation	.305	x1.15	Pearson Correlation	.598 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.101		Sig. (2-tailed)	.000
	N	30		N	30
x1.8	Pearson Correlation	.451 <sup>*</sup>	x1.16	Pearson Correlation	.260
	Sig. (2-tailed)	.012		Sig. (2-tailed)	.165
	N	30		N	30

x1.17	Pearson Correlation	.599**	x1.25	Pearson Correlation	.529**
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.003
	N	30		N	30
x1.18	Pearson Correlation	.594**	x1.26	Pearson Correlation	.542**
	Sig. (2-tailed)	.001		Sig. (2-tailed)	.002
	N	30		N	30
x1.19	Pearson Correlation	.559**	x1.27	Pearson Correlation	.621**
	Sig. (2-tailed)	.001		Sig. (2-tailed)	.000
	N	30		N	30
x1.20	Pearson Correlation	.299	x1.28	Pearson Correlation	.584**
	Sig. (2-tailed)	.108		Sig. (2-tailed)	.001
	N	30		N	30
x1.21	Pearson Correlation	.340	x1.29	Pearson Correlation	.408*
	Sig. (2-tailed)	.066		Sig. (2-tailed)	.025
	N	30		N	30
x1.22	Pearson Correlation	.102	x1.30	Pearson Correlation	.372*
	Sig. (2-tailed)	.594		Sig. (2-tailed)	.043
	N	30		N	30
x1.23	Pearson Correlation	.276	x1.31	Pearson Correlation	.093
	Sig. (2-tailed)	.140		Sig. (2-tailed)	.624
	N	30		N	30
x1.24	Pearson Correlation	.487**	x1.32	Pearson Correlation	.485**
	Sig. (2-tailed)	.006		Sig. (2-tailed)	.007
	N	30		N	30



x1.33	Pearson Correlation	.249	x1.41	Pearson Correlation	-.038
	Sig. (2-tailed)	.184		Sig. (2-tailed)	.840
	N	30		N	30
x1.34	Pearson Correlation	.391 <sup>*</sup>	x1.42	Pearson Correlation	.583 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.033		Sig. (2-tailed)	.001
	N	30		N	30
x1.35	Pearson Correlation	.276	x1.43	Pearson Correlation	.331
	Sig. (2-tailed)	.140		Sig. (2-tailed)	.074
	N	30		N	30
x1.36	Pearson Correlation	.694 <sup>**</sup>	x1.44	Pearson Correlation	.365 <sup>*</sup>
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.047
	N	30		N	30
x1.37	Pearson Correlation	.418 <sup>*</sup>	x1.45	Pearson Correlation	.311
	Sig. (2-tailed)	.022		Sig. (2-tailed)	.095
	N	30		N	30
x1.38	Pearson Correlation	.313	x1.46	Pearson Correlation	.289
	Sig. (2-tailed)	.092		Sig. (2-tailed)	.122
	N	30		N	30
x1.39	Pearson Correlation	.306	x1.47	Pearson Correlation	.552 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	.101		Sig. (2-tailed)	.002
	N	30		N	30
x1.40	Pearson Correlation	.617 <sup>**</sup>	x1.48	Pearson Correlation	.321
	Sig. (2-tailed)	.000		Sig. (2-tailed)	.083
	N	30		N	30

x1.49	Pearson Correlation	.565**	Total_x1	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.001		Sig. (2-tailed)	
	N	30		N	30
x1.50	Pearson Correlation	.191			
	Sig. (2-tailed)	.311			
	N	30			
x1.51	Pearson Correlation	-.075			
	Sig. (2-tailed)	.692			
	N	30			
x1.52	Pearson Correlation	.274			
	Sig. (2-tailed)	.143			
	N	30			
x1.53	Pearson Correlation	.588**			
	Sig. (2-tailed)	.001			
	N	30			
x1.54	Pearson Correlation	.332			
	Sig. (2-tailed)	.073			
	N	30			
x1.55	Pearson Correlation	.152			
	Sig. (2-tailed)	.424			
	N	30			
x1.56	Pearson Correlation	.643**			
	Sig. (2-tailed)	.000			
	N	30			

**LAMPIRAN 3 :**  
**TABULASI DATA**  
**UJI VALIDITAS**  
**INSTRUMENT PENELITIAN**



**LAMPIRAN 4 :**  
**INSTRUMEN PENELITIAN**  
**(SETELAH UJI VALIDITAS)**

Nama :

Perguruan silat :

### SKALA RESILIENSI

Petunjuk Pengisian

Kuisisioner dibawah ini terdiri dari 56 pernyataan. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan baik, kemudian berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia. Pilihlah jawaban atas pernyataan-pernyataan tersebut sebagai berikut :

STS : Jika pilihan Sangat Tidak Sesuai

TS : Jika pilihan Tidak Sesuai

S : Jika pilihan Sesuai

Ss : Jika pilihan Sangat Sesuai

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan sikap dan pendapat Anda. Jawaban yang Anda berikan tidak ada yang benar atau salah. Jawablah pernyataan-pernyataan berikut dengan jujur.

Contoh :

NO	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya suka menyendiri		√		
2	Saya senang menolong hanya pada teman dekat saja			√	

NO	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya mudah terbawa emosi				
2	Jika solusi pertama untuk menyelesaikan masalah tidak berhasil, maka saya akan mencari solusi lain				
3	Saya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi				
4	Saya menyukai tantangan/hal baru				
5	Saya dapat memahami seseorang melalui ekspresi wajahnya				
6	Saya menyerah ketika segalanya menjadi sulit dihadapi				
7	Ketika saya bermasalah dengan tim, maka saya mencari tahu penyebabnya dan menyelesaikannya dengan kepala dingin				
8	Saya dapat mengontrol emosi saya ketika dihadapkan hal yang sulit				
9	Saya takut bermasalah dalam organisasi saya				
10	Saya senang lari dari masalah				
11	Saya percaya bahwa masalah dapat diselesaikan				
12	Saya mencoba menganalisis masalah dan mencari solusi sebelum menyelesaikannya				
13	Saya sulit memahami perasaan orang lain meskipun dalam satu organisasi				
14	Ketika Saya marah, maka Saya tetap bisa profesional dalam tim				
15	Jika ada seseorang yang mengganggu Saya, maka Saya tidak peduli agar tidak menjadi masalah yang berkepanjangan				
16	Saya dapat memahami reaksi seseorang yang berlebihan dalam mencapai keinginannya				
17	Saya yakin bahwa Saya dapat melakukan berbagai hal dengan baik				
18	Banyak orang yang percaya bahwa Saya dapat membantu mereka menyelesaikan masalah				

19	Saya tidak senang ketika teman Saya berhasil, sedangkan Saya gagal				
20	Saya puas ketika kerja keras Saya dihargai				
21	Ketika pelatih Saya marah karena kerja Saya kurang maksimal, Saya dapat memahaminya				
22	Saya tidak membuat rencana dalam hidup Saya, Saya hanya menunggu keberuntungan dalam hidup Saya				
23	Saya bisa memahami perasaan teman Saya, ketika kerja kerasnya belum membuahkan hasil				
24	Saya dapat melihat bahwa kegagalan adalah cara untuk belajar dan memperbaiki diri				
25	Jika Saya kecewa dan benci pada orang lain, Saya mampu menahannya				
26	Saya mudah tergesa-gesa dalam mengambil keputusan				
27	Saya tidak mudah terhasut orang lain untuk keluar dari tim, meskipun kerja keras Saya tidak dihargai				
28	Saya percaya pada kemampuan Saya dalam menghadapi berbagai situasi				
29	Ketika didepan umum dan berhadapan dengan banyak orang, Saya akan menunjukkan hal terbaik dari diri Saya				
30	Saya mamilih diam ketika Saya sedang marah				

Terimakasih telah mengisi 😊



# **LAMPIRAN 5 :**

# **UJI RELIABILITAS**

## Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.897	56

# **LAMPIRAN 6 :**

# **UJI HIPOTESIS**

## Hasil Uji Hipotesis

### Ranks

	Kategori Atlet	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Total_x	AB	35	46.00	1610.00
	ANB	28	14.50	406.00
	Total	63		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Total_x
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	406.000
Z	-6.796
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Kategori Atlet

# **LAMPIRAN 7 :**

# **TABULASI DATA**



Tabulasi Skala Resiliensi Subjek ANB

1	ANB	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27	x28	x29	x30	TOTAL	
2	ES	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
3	EN	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	3	1	1	2	1	1	59	
4	AS	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	3	4	2	4	54	
5	AP	3	3	4	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57	
6	DR	3	3	2	1	3	3	3	1	1	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	58	
7	RW	2	3	1	1	1	2	1	3	1	3	4	3	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	56	
8	RF	3	1	2	2	1	3	1	3	1	1	4	1	2	3	2	2	2	3	1	4	2	1	1	1	3	2	1	1	4	1	59	
9	RH	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	59	
10	FF	2	2	4	1	3	1	2	1	1	3	2	3	2	3	1	4	1	2	2	4	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	60	
11	SI	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	59	
12	AK	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	1	2	3	1	1	1	2	2	2	57	
13	FR	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	
14	FF	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	65	
15	IB	2	1	3	1	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	3	1	2	3	3	2	1	1	2	3	4	2	61	
16	AA	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	68	
17	AS	1	2	1	4	1	1	1	2	3	1	2	2	3	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	1	59	
18	NP	2	1	2	3	1	1	2	2	4	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	4	1	58	
19	RD	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	70	
20	RA	1	2	3	3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	2	3	3	59	
21	R	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	73	
22	AS	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	59
23	RD	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	4	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	58	
24	FR	2	1	3	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	2	3	3	56	
25	HF	3	1	1	2	1	1	3	1	3	2	1	3	1	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	59	
26	RM	2	1	3	3	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	66
27	FH	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	3	2	1	2	3	3	3	66	
28	SH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	2	71
29	FF	3	3	1	4	3	1	3	3	1	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	75	