



## PERBEDAAN *SELF-CONTROL* SISWA YANG BERLATIH DI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DAN BOLA VOLI

**Raisa Ganeswara<sup>1</sup>, Dadan Resmana<sup>2</sup>, Shela Ginanjar<sup>3</sup>**

Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta<sup>1,2</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Universitas Negeri Jakarta<sup>3</sup>

[raisaganeswara@unj.ac.id](mailto:raisaganeswara@unj.ac.id)<sup>1</sup>, [dadanresmana@unj.ac.id](mailto:dadanresmana@unj.ac.id)<sup>2</sup>, [shelaginanjar@unj.ac.id](mailto:shelaginanjar@unj.ac.id)<sup>3</sup>

Artikel Masuk:

16-01-2025

Artikel Disetujui:

20-02-2025

Publikasi:

27-02-2025

ABSTRAK

Kata Kunci:

*Self-Control*,

Ekstrakurikuler Pencak Silat,

Ekstrakurikuler Bola Voli

*Tujuan utama penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan tingkat Self-Control siswa yang berlatih ekstrakurikuler pencak silat dan bola voli di SMAN 1 Lembang. Metode yang digunakan adalah eksperimen menggunakan One Sample Design, dengan metode Expost Fatco. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Lembang periode Januari-Februari 2025. Populasi adalah siswa yang berlatih ekstrakurikuler pencak silat dan bola voli di SMAN 1 Lembang, sebanyak 22 siswa. Sampel menggunakan Total Sampling. Instrumen yang digunakan adalah The Brief Self-Control Scale dengan reliabilitas sebesar 0.85. Analisis data menggunakan uji Bayesian One-Sample. Hasil menunjukkan bahwa kelompok Pencak silat Wanita berada di peringkat pertama, Mean 41.5385. Peringkat kedua kelompok Pencak silat Pria, Mean 40.0000. Peringkat ketiga kelompok Bola Voli Wanita, Mean 29.9231 dan keempat kelompok Bola Voli Pria, Mean 29.3846. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Self Control atlet pencak silat lebih baik dibandingkan dengan atlet bola voli. Faktor penyebabnya karena cabang olahraga pencak silat ini merupakan cabang olahraga individu yang didalamnya memerlukan kemampuan pengendalian emosi dan pengendalian diri yang baik, sedangkan cabang olahraga bola voli mengutamakan kerjasama tim yang baik dalam pertandingan maupun latihan.*

## PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia, di mana dengan melakukan olahraga secara teratur maka individu tersebut akan mendapatkan kondisi tubuh yang bugar dan sehat (Ginanjar, Rihatno, et al., 2023; Ginanjar, Widyawan, et al., 2023). Akan tetapi mengingat begitu padatnya kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dan banyaknya mata pelajaran lainnya serta terbatasnya waktu yang diberikan yaitu 2 x 45 menit di setiap pertemuannya, maka terkadang potensi-potensi siswa yang menyukai olahraga kurang begitu tersalurkan. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan, pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum (Ginanjar et al., 2020, 2024).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana pengembangan diri bagi peserta didik, selain itu kegiatan ekstrakurikuler ini bermanfaat untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus oleh guru atau pelatih (Ginanjar et al., 2022; Samsudin et al., 2024). Adapun tujuan siswa berlatih ekstrakurikuler pencak silat di sekolah-sekolah dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler terdapat tujuan khusus yaitu untuk melestarikan pencak silat sebagai hasil dari kebudayaan asli Indonesia. Sedangkan tujuan siswa berlatih ekstrakurikuler basket adalah sebagai upaya yang ditempuh oleh pihak sekolah agar potensi, bakat, dan minat siswa dapat tersalurkan adalah dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli, serta tidak dipungkiri olahraga basket ini begitu diminati karena termasuk olahraga yang modern.

Akan tetapi dalam pelaksanaannya muncul perbedaaan tingkat pengendalian diri yang dicerminkan dari setiap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak

silat dan bola voli ini, misalkan dari cara berpakaian, ketepatan waktu datang ke sekolah dan cara berkomunikasi sehari-hari (Ginanjar & Julianti, 2024). Disamping itu di sekolah juga terdapat peraturan tata tertib yang harus ditaati serta dipatuhi oleh setiap siswa. Keadaan ini merupakan suatu cerminan hasil setiap siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut dimana secara tidak langsung dapat mereka mendapatkan proses pendidikan untuk dapat berperilaku dan belajar bertanggung jawab terhadap diri dan lingkungannya (Blagus et al., 2023; Tendinha et al., 2021).

*Self-Control* atau biasa dikenal dengan pengendalian diri dalam berlatih pencak silat dan bola voli ini muncul karena adanya peraturan-peraturan dan setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan bola voli wajib untuk mematuhi, di mana kebiasaan-kebiasaan ketika berlatih akan tercermin pula dalam kegiatan sehari-hari, seperti aturan tentang standar berpakaian, ketepatan waktu, perilaku sosial, etika ketika belajar dan sanksi kepada setiap yang melakukan pelanggaran (Ginanjar & Julianti, 2024). Bagi mereka yang tidak terbiasa disiplin rasanya sangatlah berat untuk dapat mengendalikan diri terutama dalam mematuhi peraturan tata tertib siswa tersebut. Akan tetapi hal tersebut akan terasa mudah bagi mereka yang terbiasa dalam kehidupan sehari-harinya, terutama bagi siswa yang rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Karena dalam setiap kegiatan ekstrakurikuler, siswa belajar untuk terbiasa dalam mematuhi peraturan yang berlaku diekstrakurikuler tersebut.

Adanya perbedaan hasil pembinaan berupa sikap pengendalian diri siswa yang mengikuti kedua ekstrakurikuler ini turut dipengaruhi oleh kebiasaan dan karakteristik dari olahraganya itu sendiri. (Kao, 2019; Liao et al., 2023). Dalam olahraga pencak silat lebih menekankan kepada pengembangan diri secara pribadi, sikap percaya diri, sikap pantang menyerah, serta tanggung jawab terhadap diri

sendiri terutama ketika berlatih. Sedangkan dalam olahraga bola voli lebih mengutamakan kerjasama dan tanggung jawab secara tim, dengan kesadaran dari setiap individu akan keberhasilan tim menjadi tujuan utamanya. Keadaan ini mengundang ketertarikan penulis untuk mengkaji dan menelitinya lebih lanjut.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan menggunakan *One Sample Design* (Creswell, 2018), dengan metode *Expost Fatco*. Dimana terdapat dua kegiatan ekstrakurikuler yaitu pencak silat dan bola voli yang telah berjalan dan berlatih secara rutin. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Lembang, pada periode Januari - Februari 2025. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk melihat perbedaan tingkat *Self-Control* atau pengendalian diri siswa yang berlatih ekstrakurikuler pencak silat dan bola voli di SMAN 1 Lembang. Populasi adalah siswa yang berlatih ekstrakurikuler pencak silat dan bola voli di SMAN 1 Lembang, masing-masing sebanyak 22 Orang siswa. Sampel menggunakan teknik *Total Sampling* (Creswell, 2018). Instrumen yang digunakan adalah *The Brief Self-Control Scale* (Tangney et al., 2018) yang biasa digunakan untuk mengukur *Self-Control* yang memiliki reliabilitas sebesar 0.85. Analisis data mengikuti langkah-langkah berikut: 1) Uji normalitas yang digunakan adalah *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai  $p > 0,05$ . 2) Analisis data menggunakan uji *Bayesian One-Sample* dengan nilai  $p > 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian dapat dilihat pada pemaparan berikut:

Tabel 1. Hasil *Self-Control* Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Bola Voli

| <i>Self-Control</i> | Ekstrakurikuler |        |           |        |
|---------------------|-----------------|--------|-----------|--------|
|                     | Pencak Silat    |        | Bola Voli |        |
|                     | Pria            | Wanita | Pria      | Wanita |
| Jumlah              | 518             | 538    | 380       | 387    |
| Mean                | 47.09           | 48.91  | 34.55     | 35.18  |
| SD                  | 4.98            | 4.96   | 5.93      | 2.66   |

Berdasarkan tabel 1 mengenai hasil *Self-Control* pada kelompok Pencak Silat Putra diperoleh jumlah 518, Mean 47.09 dan SD 4.98, sedangkan untuk Putri diperoleh jumlah 538, Mean 48.91 dan SD 4.96. Sementara itu untuk kelompok Bola Voli Putra diperoleh jumlah 380, Mean 34.55 dan SD 5.93, sedangkan untuk Putri diperoleh jumlah 387, Mean 35.18 dan SD 2.66. Gambaran deskripsi data dapat dilihat pada Gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Perbedaan Rata-rata Tingkat *Self-Control* berdasarkan Gender

Berdasarkan Gambar 1. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat memiliki *Self-Control* lebih baik dari siswa yang mengikuti Bola Voli, baik Putra maupun Putri. Untuk memperjelasnya peneliti melakukan pengujian lebih lanjut mengenai uji Normalitas sebagaimana dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*

| Kelompok           | Normalitas | Sig.  | Keterangan |
|--------------------|------------|-------|------------|
| Pencak Silat Putra | 0.199      | 0.200 | Normal     |
| Pencak Silat Putri | 0.228      | 0.114 | Normal     |
| Bola Voli Putra    | 0.138      | 0.200 | Normal     |
| Bola Voli Putri    | 0.198      | 0.200 | Normal     |

Berdasarkan tabel 2 mengenai Uji Normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, kelompok Pencak Silat Putra memperoleh nilai statistik 0.199 dan sig. 0.200, serta Pencak Silat Putri memperoleh nilai statistik 0.228 dan sig. 0.114. Sementara itu kelompok Bola Voli Putra memperoleh nilai statistik 0.138 dan sig. 0.200, serta Bola Voli Putri memperoleh nilai statistik 0.198 dan sig. 0.200. Kondisi ini menunjukan sebaran data yang normal pada setiap kelompok, maka selanjutnya akan dilakukan Uji *Bayesian One-Sample*. Adapun hasilnya dapat dilihat pada Tabel 3, sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji *Bayesian One-Sample*

| Kelompok            | Mode    | Mean    | Var.  | 95% Credible Interval |             |
|---------------------|---------|---------|-------|-----------------------|-------------|
|                     |         |         |       | Lower Bound           | Upper Bound |
| Pencak Silat Pria   | 39.9231 | 40.0000 | 3.077 | 36.6354               | 43.5103     |
| Pencak Silat Wanita | 41.4615 | 41.5385 | 3.195 | 38.1084               | 45.1142     |
| Bola Voli Pria      | 29.3077 | 29.3846 | 2.260 | 26.5114               | 32.4035     |
| Bola Voli Wanita    | 29.8462 | 29.9231 | 2.302 | 27.0230               | 32.9688     |

Berdasarkan tabel 3 mengenai Hasil Uji *Bayesian One-Sample*, kelompok Pencak silat Putri berada di peringkat pertama dengan nilai Mean 41.5385, peringkat kedua adalah kelompok Pencak silat Putra dengan nilai Mean 40.0000. Sementara itu kelompok Bola Voli Putri diperingkat ketiga dengan nilai Mean 29.9231 dan kelompok Bola Voli Putra diperingkat ke empat dengan nilai Mean 29.3846.

### Pembahasan

Kelompok yang menempati peringkat pertama adalah kelompok Pencak Silat Putri terlihat memiliki *Self-Control* atau

pengendalian diri yang lebih baik. Olahraga Pencak Silat yang merupakan suatu sikap pengendalian diri sangat penting karena bertujuan untuk mengajarkan keuletan, kegigihan, serta memiliki sikap dan mental kesatria yang mampu bertahan dalam ujian dan godaan. Faktor penyebabnya karena cabang olahraga Pencak Silat ini merupakan cabang olahraga individu yang didalamnya memerlukan kemampuan pengendalian emosi dan pengendalian diri baik (Knowles et al., 2018), serta adanya peran pelatih ketika kehilangan poin, dalam keadaan menang, dan dalam pertandingan dengan tensi tinggi dan permainan yang cukup keras. Sehingga memiliki *Self-Control* atau pengendalian diri yang lebih baik.

Sementara itu pada urutan kedua kelompok Pencak Silat Putra, terlihat memiliki *Self-Control* atau pengendalian diri yang baik, tetapi masih dibawah kelompok Putri. Perbedaannya pada Pencak Silat Putra ini terkadang lebih sering terpancing emosinya ketika bertanding atau berlatih serta terkadang terpancing bermain keras (Gonzalez-Artetxe et al., 2022), terkadang juga sampai membuat cedera. Mereka lebih mengutamakan kepentingan tim menjadi hal yang utama dibandingkan kepentingan diri sendiri dalam hal prestasi.

Sementara itu pada peringkat ketiga, adalah kelompok Bola Voli Putri. Bola Voli pada dasarnya cabang olahraga yang mengutamakan kerjasama tim baik dalam pertandingan maupun latihan, sekalipun tiap individu di dalam tim berusaha meningkatkan kemampuannya masing-masing (Pati et al., 2025). kelompok Bola Voli Putri memiliki tingkat kewaspadaan dan pengendalian diri yang tinggi pada perempuan terjadi karena mereka rentan terhadap cedera, yang paling umum adalah cedera bila dibandingkan dengan Putra. Dalam hal ini, diperlukan keterampilan psikologis ekstra karena hal ini terkait dengan kekalahan dan kemenangan dalam permainan Bola Voli, di samping kondisi fisik, teknik, dan

strategi yang dibutuhkan.

Sementara itu kelompok Bola Voli Putra berada di peringkat keempat dalam hal *Self-Control* atau pengendalian diri. Pada kelompok Bola Voli Putra ini selalu berlomba menjadi yang terbaik lebih menonjol dan terkadang lebih menunjukkan kemampuan individu. Siswa laki-laki terlihat memiliki keinginan dan dorongan yang kuat untuk menyelesaikan latihan atau pertandingan dengan cepat (Lilić & Majkić, 2024), sehingga terkadang tergesa-gesa atau muncul sikap ceroboh dalam diri.

### SIMPULAN

Dapat disimpulkan *Self Control* atlet pencak silat lebih baik dibandingkan dengan atlet bola voli. Olahraga Pencak Silat yang merupakan suatu sikap pengendalian diri sangat penting karena bertujuan untuk mengajarkan keuletan, kegigihan, serta memiliki sikap dan mental kesatria yang mampu bertahan dalam ujian dan godaan. Sehingga memiliki *Self-Control* atau pengendalian diri yang lebih baik.

Sementara itu kelompok Bola Voli pada dasarnya cabang olahraga yang mengutamakan kerjasama tim baik dalam pertandingan maupun Latihan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta dan Pihak-pihak terkait yang telah membantu dan mendukung terlaksanannya penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Blagus, R., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B., & Leskošek, L. (2023). Centile Reference Curves of the SLOfit Physical Fitness Tests for School-Aged Children and Adolescents. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(2), 328–336. [www.nsc.com](http://www.nsc.com)
- Creswell, W. J. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed., Vol. 4). SAGE Publication, Inc.
- Ginanjar, S., & Julianti, E. (2024). Pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model TGFU terhadap disiplin diri siswa MTS Al-Musyawah, Lembang. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 93–104. <http://jopi.kemempora.go.id/index.php/jopi>
- Ginanjar, S., Rihatno, T., & Widyawan, D. (2023). THE SPORT EDUCATION MODELS ON PHYSICAL ACTIVITY OF JUMPING ROPE PERFORMANCE IN ELEMENTARY SCHOOL. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(3), 521–530. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.1000>
- Ginanjar, S., Samsudin, Resmana, D., & Anugrah, S. M. (2024). Comparing project-based learning with conventional models: Enhancing students' enjoyment of physical education. *Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 64–81. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vo15\(1\).15183](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2024.vo15(1).15183)
- Ginanjar, S., Tarigan, B., Hendrayana, Y., & Juliantine, T. (2020). Enhancing Kinaesthetic Intelligence Using Project-Based Learning Models. In Health & P. E. (ICSSHPE 2019) 4th I. C. on Sport Science (Eds.), *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education* (pp. 75–78).
- Ginanjar, S., Widyawan, D., & Faruqi, H. (2023). Systematic Literature Review: Sports in Early Childhood in Indonesia. *International Journal of Human*

- Movement and Sports Sciences*, 11(5), 1140–1149.  
<https://doi.org/10.13189/saj.2023.110523>
- Ginanjar, S., Widyawan, D., Prabowo, E., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2022). LITERATURE REVIEW: MODEL DISCOVERY LEARNING PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 265–277. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahragahal265-276>
- Gonzalez-Artetxe, A., Pino-Ortega, J., Rico-González, M., & Los Arcos, A. (2022). Training effects of artificial rules on youth soccer team tactical behavior. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(5), 467–482.  
<https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1903411>
- Kao, C. C. (2019). Development of team cohesion and sustained collaboration skills with the sport education model. *Sustainability (Switzerland)*, 11(8).  
<https://doi.org/10.3390/su11082348>
- Knowles, A., Wallhead, T. L., & Readdy, T. (2018). Exploring the synergy between sport education and in-school sport participation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(2), 113–122.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0123>
- Liao, C. C., Hsu, C. H., Kuo, K. P., Luo, Y. J., & Kao, C. C. (2023). Ability of the Sport Education Model to Promote Healthy Lifestyles in University Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032174>
- Lilić, A., & Majkić, B. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN SCORES AND SPORTS PERFORMANCE IN ELITE WOMEN'S SOCCER PLAYERS. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 023.  
<https://doi.org/10.22190/fupes2311130031>
- Pati, S., Menon, J., Rehman, T., Agrawal, R., Kshatri, J., Palo, S. K., Janakiram, C., Mitra, S., Sreedevi, A., & Anand, T. (2025). Developing and assessing the “MultiLife” intervention: a mobile health-based lifestyle toolkit for cardiometabolic multimorbidity in diabetes and hypertension management – a type 1 hybrid effectiveness-implementation trial protocol. *BMC Public Health*, 25(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-20922-x>
- Samsudin, Asmawi, M., Wiradihardja, S., & Ginanjar, S. (2024). The Collaboration of the Teaching Games for Understanding Model with Tag-Games to Improve Long Jump Skills in Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(6), 953–962.  
<https://doi.org/10.13189/saj.2024.120607>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-Regulation and Self-Control* (pp. 173–212). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>

Tendinha, R., Alves, M. D., Freitas, T., Appleton, G., Gonçalves, L., Ihle, A., Gouveia, É. R., & Marques, A. (2021). Impact of sports education model in physical education on students' motivation: A systematic review. *Children*, 8(7).  
<https://doi.org/10.3390/children8070588>