

**PERBANDINGAN TINGKAT AGRESIVITAS OLAHRAGA BELADIRI MUAY  
THAI DAN PENCAK SILAT TERHADAP PENGENDALIAN DIRI**

**Diajukan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Oleh**

**Helmi Ikbal Helphia Hiwarani**

**1505991**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**BANDUNG 2022**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HELMI IKBAL HELPHIA HIWARANI**

**1505991**

**PERBANDINGAN TINGKAT AGRESIVITAS OLAHRAGA BELADIRI MUAY  
THAI DAN PENCAK SILAT TERHADAP PENGENDALIAN DIRI**

**disetujui dan disahkan oleh pembimbing:**

**Pembimbing I**



**Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO**

**NIP.196207181988031004**

**Pembimbing II**



**Dra. Lilis Komariyah, M.Pd**

**NIP.195906281989012001**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



**Dr. Yusuf Hidayat, M. Si**

**NIP. 196808301999031001**

### **Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Perbandingan Tingkat Agresivitas Olahraga Beladiri Muay Thai Dan Pencak Silat Terhadap Pengendalian Diri" ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 1 Januari 2022

Helmi Ikbal Helphia Hiwarani  
1505991

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Studi Deskriptif Perbandingan Tingkat Agresivitas Olahraga Beladiri Muay Thai Dan Pencak Silat Terhadap Pengendalian Diri* Skripsi ini membahas tentang seberapa besar tingkat agresivitas yang dimiliki dari cabang olahraga beladiri muay thai dan pencak silat terhadap pengendalian diri.

Adapun maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengikuti sidang skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPOK UPI Bandung.

Skripsi ini tidak terlepas dari hambatan yang dialami, namun bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, menjadikan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa terdapat berbagai kekurangan baik dari segi bahasa maupun kalimat. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan oleh penulis.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Bandung, 08 April 2021

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada yang paling utama yakni kehadiran Allah SWT. Atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Pada kesempatan ini penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini khususnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. R. Asep Kadarohman M. Si. Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. H. Rd Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes., AIFO. Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia dan juga sebagai Dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi penulis yang telah membimbing, dan memberi motivasi serta memberi masukan kritik dan saran yang membangun pada penulis selama masa perkuliahan, hingga akhir penulisan skripsi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan seluruh bidang studi dengan baik dan menyelesaikan skripsi tepat waktu.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M. Si. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Drs. Lilis Komariyah, M.Pd pembimbing skripsi II yang telah memberi masukan, kritik dan saran yang membangun sehingga wawasan penulis menjadi lebih luas. Terima kasih atas bimbingan yang berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Segenap Dosen dan Staff Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membimbing dan memberikan bantuan bagi penulis selama menjalani perkuliahan.
7. Teman-teman satu angkatan PJKR 2015 yang selama perkuliahan telah berjuang bersama sejak mulai perkuliahan hingga akhir perkuliahan dengan penuh suka dan duka.

8. Keluarga besar mahasiswa PJKR D 2015 yang selama perkuliahan menjadi keluarga di kampus, yang telah berjuang bersama dalam suka dan duka selama perkuliahan.
9. Teman seperjuangan yang saat ini bersama penulis Vega Putri Hapsari, Darmawan Purba, Ronaldo Torong, dan Agung Bayu yang sudah membantu dan saling bertukar pikiran dalam menyelesaikan skripsi ini dan selalu memberikan motivasi dan semangat pada penulis, juga memberikan saran dan kritik yang membangun.
10. Fitri Amelia yang selama ini telah memberi motivasi dan dukungan padapenulis, juga mengorbankan waktu dan tenaga selama ini untuk selalu menemani penulis saat suka maupun duka dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Kakak kandung Andes Respati Hiwarani dan Sheila Dwi Loviani yang selama ini telah memberi motivasi dan dukungan pada penulis, juga mengorbankan waktu dan tenaga selama ini dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhirnya sembah bakti penulis sampaikan pada kedua orang tua penulis, khususnya untuk Ayahanda dan ibunda penulis yakni Ade Diatman Hiwarani dan Imas Sulastri, yang selama ini telah mendoakan penulis dan selalu memberikan kasih sayang yang tulus, membina, membimbing, memberikan motivasi, dukungan baik moril maupun materil. Semoga semua yang telah penulis usahakan menjadi sebuah kebanggaan bagi Ibunda dan Ayahanda. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Aamiin

## ABSTRAK

**Helmi Ikbal Helphia Hiwarani NIM. 1505991. Skripsi: Tingkat Agresivitas Olahraga Beladiri Muay Thai dan Pencak Silat terhadap Pengendalian Diri. Skripsi ini dibimbing oleh Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO., Drs. Lilis Komariyah, M.Pd. Program studi PJKR. Departemen Pendidikan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Tingkat Agresivitas Olahraga Beladiri Muay Thai dan Pencak Silat terhadap Pengendalian Diri (*self control*). Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *causal comparative* dengan melakukan penyebaran angket Agresivitas dan Pengendalian Diri (*self control*) pada sampel yang merupakan 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bela diri muay thai dan pencak silat. Teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian adalah Analisis Regresi Linier Sederhana. Berdasarkan hasil temuan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat agresivitas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bela diri muay thai memberikan pengaruh lebih besar, yaitu 31,6% terhadap pengendalian dirinya (*self control*), dibandingkan dengan tingkat agresivitas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bela diri pencak silat yaitu sebesar 30,3%. Berdasarkan hasil temuan dan analisis data, maka penelitian ini menemukan bahwa tingkat agresivitas bela diri muay thai lebih besar 1,3% pengaruhnya terhadap pengendalian diri dibandingkan dengan tingkat agresivitas bela diri pencak silat.

***Kata Kunci:*** Agresivitas, Pengendalian Diri, Pencak Silat, Muay Thai

## ABSTRACT

**Helmi Ikbal Helphia Hiwarani NIM. 1505991. Skripsi: Level of Aggressiveness of Muay Thai and Martial Arts through Self-Control. This Thesis is Guided by Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO., and Drs. Lilis Komariyah, M.Pd. Study of Physical Education, Health and Recreation. Department of Sport Education. Faculty of Sport and Health Education. Indonesia University of Education.**

The purpose of this study was to determine the effect of the level of aggressiveness of Muay Thai and Pencak Silat on self-control. This research method used a quantitative method with a causal comparative design by distributing aggressiveness and self-control scale to 14 students who join muay thai and martial arts extracurricular. The data analysis technique that used to answer this research questions was Simple Linear Regression Analysis. Based on this research, it can be concluded that the level of aggressiveness of students who take extracurricular muay thai has a greater effect, equal to 31.6% on self-control, compared to the level of aggressiveness of students who join martial arts extracurricular, that is 30.3%. Based on the findings and data analysis, this study found that the level of aggressiveness of muay thai martial arts was 1.3% higher than aggressiveness of martial arts through the effect on self-control.

***Kata Kunci:** Agresiveness, Self Control, Martial Arts, Muay Thai*



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Agresivitas.....	7
2.2 Muay Thai .....	8
2.3 Pencak silat .....	112
2.4 Kontrol Diri ( <i>Self-Control</i> ).....	14
2.4.1 Definisi Kontrol Diri ( <i>self-control</i> ) .....	14
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	15
2.4 Kerangka Berpikir.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	19
3.2 Partisipan .....	19
3.3 Populasi dan Sampel.....	20
3.3.1 Populasi.....	20
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	22

3.5 Instrumen Penelitian .....	22
3.4.1 Agresivitas .....	23
3.4.2 <i>Self Control</i> .....	23
3.6 Prosedur Penelitian.....	24
3.6 Analisis Data.....	26
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis .....	27
3.6.2 Uji Hipotesis .....	28

#### **BAB IV HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Temuan.....	29
4.2.1 Uji Prasyarat Analisis (Uji Asumsi).....	29
4.2.2 Uji Analisis Data (Uji Hipotesis) .....	33
4.2 Pembahasan.....	36

#### **BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

5.1 Simpulan .....	38
5.2 Implikasi.....	38
5.3 Rekomendasi .....	38

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	18
Gambar 3.1 Teknik Sampling.....	22
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>The Basic Causal-Comparative Design</i> .....	19
Tabel 3.2 Skor Skala Likert .....	22
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Agresivitas .....	23
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Pengendalian Diri ( <i>Self Control</i> ).....	24
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Agresivitas dan Pengendalian Diri .....	29
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data .....	30
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Data .....	31
Tabel 4.4 Hasil Uji Linieritas Data.....	32
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis Data Analisis Regresi Sederhana.....	34
Tabel 4.6 Presentase Tingkat Agresivitas terhadap Pengendalian Diri .....	35

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., & Diana, R. (2013). Partisipasi Dalam Beladiri Karate Dan Agresifitas Anak Di Institut Karate-Do Indonesia (INKAI). *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1).
- Bangsa, B., & Semarang, S. (2012a). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3). <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.443>
- Bangsa, B., & Semarang, S. (2012b). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3). <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.443>
- Benjamin, A. J. (2016). Aggression. In *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition* (Issue January 2016). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00198-1>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.63.3.452>
- Crisafulli, A., Vitelli, S., Cappai, I., Milia, R., Tocco, F., Melis, F., & Concu, A. (2009). Physiological responses and energy cost during a simulation of a Muay Thai boxing match. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 34(2), 143–150. <https://doi.org/10.1139/H09-002>
- Diri, K., Atlet, P., & Kota, B. (2016). *Hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atlet beladiri kota surakarta*.
- Dyatmanu Mahayana, I. N. G. (2019). Perbedaan Agresivitas Remaja yang Mengikuti Olahraga Beladiri Pencak Silat dan yang Tidak Mengikuti Olahraga Beladiri Pencak Silat ditinjau dari Efikasi Diri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 216–225.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Jurnal Seni Budaya*, 29(2), 300–313.
- Ein-Gar, D., & Sagiv, L. (2014). Overriding “doing wrong” and “not doing right”: Validation of the dispositional self-control scale (DSC). *Journal of*

- Personality Assessment*, 96(6), 640–653.  
<https://doi.org/10.1080/00223891.2014.889024>
- Frankel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. A. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Gufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*, 34, 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001>
- Husdarta, H.J.S. 2010. Psikologi Olahraga. Penerbit Alfabeta Bandung
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2), 65–69.
- Mikhail, M. (2018). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Agresivitas Anggota Perguruan Silat Beladiri Tangan Kosong Merpati Putih dan Persaudaraan Setia Hati Terate Di Madiun. *Skripsi*.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Muhammadiyah, S. M. A., Tri, H., & Titisari, D. (2007). *Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa*.
- Nugroho, M. B. (2013). In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nurfaujiyanti. (2010). *Hubungan Pengendalian Diri (Self-Control) dengan Agresivitas Anak Jalanan*.
- Podunge, R. (2017). *Dampak Kecemasan Dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela Diri*. Pendidikan Keolahragaan FIKK UNG
- Pradana, A. P., Erawan, B., & Kusumah, W. (2016). Agresivitas Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beladiri Gulat. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 8(2), 48–58.
- Purbojati, M. M. (2014). Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(2), 141–147.
- Putri, C. M., Fakultas, A., & Unissula, P. (1907). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMK Dinamika Kota Tegal*. 10(1), 39–48.

- Reyna, C., Ivacevich, L., Gabriela, M., Sanchez, A., & Brussino, S. (2011). The Buss-Perry Aggression Questionnaire : Construct validity and gender invariance among Argentinean adolescents Cuestionario de Agresión de Buss-Perry : validez de constructo e invarianza de género en. *International Journal of Psychological Research*, 4(2), 30–37.
- Rozi, Z. P. (2019). *Pengelolaan Emosi Pada Anggota Perguruan Pencak Silat Kera Sakti Di Smp Negeri 8 Kota Bengkulu*. 1–106.
- Ruerngsa, Y., Charuad, K. K., & Cartmell, J. (n.d.). *Muay Thai*.
- Sensitivity, E. (2015). *The Evaluation Of Muay Thai And Wrestling Athletes ' Aggressive Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tip Bilimleri Dergisi*. September 2014.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (25th ed.). Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Tangney, Baumeister and Boone(2008)\_High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success.pdf. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2017). Associations Between Self-Control, Practice, and Skill Level in Sport Expertise Development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(1), 108–113. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1267836>
- Turner, A. N. (2009). Strength and conditioning for muay thai athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 31(6), 78–92. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181b99603>