

Perbedaan *Self-Control* berdasarkan Jenjang Sabuk, Gender dan Masa Latihan Pencak Silat pada Praktisi Beladiri

Muhamad Gilang Dharmawan¹, Kuston Sultoni[✉], Finaldhi Palgunadhi¹

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author*

Email: kuston.sultoni@upi.edu

Info Artikel

Diajukan: 2026-05-12
Direvisi: 2026-05-30
Diterima: 2026-06-04
Diterbitkan: 2026-06-05

Keywords:

self-control; belt ranks; gender; training period; pencak silat

Abstract

Self-control is a fundamental psychological aspect relevant to the context of martial arts. Research on the factors that simultaneously influence it in pencak silat remains limited. This study aims to examine differences in self-control based on belt level, gender, and training duration among practitioners of pencak silat from the Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). A quantitative approach with a comparative design and cross-sectional method was used in this study. The sample consisted of 62 active members of PSHT Sukasari in Bandung City, selected through purposive sampling. Self-control was measured using the 10-item Brief Self-Control Scale (BSCS), which covers the dimensions of inhibition and initiation. Data analysis was performed using one-way ANOVA and the independent samples t-test with the aid of SPSS 26.0. The results of the study showed significant differences based on belt level in the inhibition dimension ($F = 2.790$; $p = .048$; $\eta^2 = 0.126$), with the mori belt group achieving the highest mean score. Training duration showed significant differences in the inhibition dimension ($F = 5.656$; $p = .002$) and the initiation dimension ($F = 3.179$; $p = .031$), with a trend toward increased self-control as training duration increased. Gender did not show significant differences in either dimension ($p > .05$). It was concluded that the duration of training plays a more significant role in shaping the self-control of pencak silat practitioners than gender.

Kata Kunci:

self-control; jenjang sabuk; gender; masa latihan; pencak silat

Kemampuan *self-control* merupakan aspek psikologis fundamental yang relevan dalam konteks olahraga bela diri. Kajian mengenai faktor yang memengaruhinya secara simultan dalam pencak silat masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengkaji perbedaan *self-control* berdasarkan jenjang sabuk, gender, dan masa latihan pada praktisi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif serta metode cross-sectional. Sampel berjumlah 62 anggota aktif PSHT Sukasari Kota Bandung yang ditentukan dengan *purposive sampling*. *Self-control* ditentukan dengan *Brief Self-Control Scale* (BSCS) 10 item yang mencakup dimensi inhibisi dan inisiasi. Pengolahan data menggunakan uji One-Way ANOVA dan Independent Sample T-Test dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan jenjang sabuk pada dimensi inhibisi ($F = 2,790$; $p = .048$; $\eta^2 = 0,126$), dengan kelompok sabuk mori memperoleh rata-rata tertinggi. Masa latihan menunjukkan perbedaan signifikan pada dimensi inhibisi ($F = 5,656$; $p = .002$) dan inisiasi ($F = 3,179$; $p = .031$), dengan kecenderungan peningkatan *self-control* seiring

bertambahnya masa latihan. Gender tidak menunjukkan perbedaan signifikan pada kedua dimensi ($p > .05$). Disimpulkan bahwa masa latihan memiliki peran lebih dominan dalam membentuk *self-control* praktisi pencak silat dibandingkan faktor gender.

Copyright (c) 2026 Muhamad Gilang Dharmawan, Kuston Sul-toni, Finaldhi Palgunadhi
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ **Alamat korespondensi:**

Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas
Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

How to cite:

Dharmawan, M. G., Sul-toni, K., & Palgunadhi, F. (2026). Perbedaan Self-Control berdasarkan Jenjang Sabuk, Gender dan Masa Latihan Pencak Silat pada Praktisi Beladiri. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 645-656.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1151>

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial senantiasa dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilakunya. Kemampuan ini dikenal sebagai *self-control*, yang merupakan salah satu aspek fundamental dalam psikologi manusia (Baumeister et al., 2007). *Self-control* memiliki peran penting dalam kehidupan individu karena berkaitan erat dengan berbagai luaran kehidupan yang signifikan, seperti kesehatan fisik, kesejahteraan finansial, hubungan interpersonal, dan perilaku kriminal (Moffitt et al., 2011). Tingkat *self-control* pada setiap individu cenderung bervariasi. Sebagian memiliki *self-control* yang tinggi, sementara yang lainnya berada pada kategori sedang maupun rendah (Ardilasari, 2017). Penilaian terhadap *self-control* yang valid dan andal sebagai upaya yang bermanfaat bagi para peneliti dan praktisi melalui kemampuan untuk mengidentifikasi individu-individu yang mungkin rentan terhadap *self-control* yang buruk (Fullerton et al., 2018). Pemahaman mengenai faktor-faktor tersebut dapat membentuk dan meningkatkan *self-control* menjadi topik yang sangat relevan untuk dikaji. Hal tersebut juga berlaku dalam konteks olahraga bela diri seperti pencak silat.

Pencak silat adalah seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia dan telah berkembang sejak lama sebagai bagian dari identitas budaya nasional. Istilah "pencak silat" merupakan gabungan dari dua kata, yaitu "pencak" yang mengacu pada gerakan tubuh dan tarian yang ekspresif, serta "silat" yang merujuk pada teknik bertarung dan seni bela diri. Dengan demikian, pencak silat tidak hanya melibatkan keterampilan fisik untuk membela diri, tetapi juga mencakup aspek filosofis, budaya, dan spiritual (Darmawan et al., 2023). Dalam praktik pencak silat, terdapat sistem tingkatan yang dikenal dengan sabuk, di

mana setiap warna sabuk mencerminkan tingkat kemahiran dan pencapaian seorang pesilat. Sistem tingkatan sabuk ini menjadi salah satu aspek penting dalam pencak silat, di mana perbedaan tingkatan sabuk berkaitan erat dengan perkembangan psikologis para pesilat (Arimbi et al., 2024). Dapat disimpulkan, tingkatan sabuk dalam pencak silat menjadi hal yang penting untuk menjadi variabel. Setiap jenjang yang ditempuh seorang pesilat mencerminkan proses pembentukan diri dalam kemampuan fisik maupun psikologis seperti *self-control*.

Jenjang atau tingkatan sabuk menunjukkan kemajuan seorang pesilat. Dengan demikian, Sabuk merupakan salah satu komponen penting dalam proses latihan dan pemahaman seni bela diri. Penggunaan sabuk menjadi simbol pencapaian serta tingkat kemampuan seseorang dalam bela diri. Dalam pencak silat, terdapat berbagai tingkatan sabuk dengan warna yang berbeda-beda, sehingga tingkat kemahiran seorang praktisi dapat dikenali melalui warna sabuk yang dimilikinya (Putriani et al., 2024). Sehingga diduga berkaitan erat dengan perkembangan kemampuan *self-control* praktisi. Namun, kemampuan *self-control* tidak hanya dipengaruhi oleh jenjang sabuk semata, melainkan juga oleh faktor individual seperti gender. Penelitian menunjukkan adanya perbedaan kemampuan inhibition dan behavioral regulation antara laki-laki dan perempuan pada konteks olahraga (Eriksson & Sundin, 2023).

Beberapa penelitian mengungkapkan adanya perbedaan kemampuan regulasi diri pada laki-laki dan perempuan, dengan perempuan yang cenderung menunjukkan tingkat *self-control* lebih tinggi dalam situasi sosial tertentu. (Cross & Madson, 1997). Gender berkaitan erat dengan dimensi psikologis berupa maskulinitas dan feminitas

yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, diantara laki-laki dan perempuan menunjukkan pola psikologis berbeda dalam hal penerimaan diri, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain (Matud et al., 2019). Perbedaan ini menjadikan gender sebagai salah satu variabel yang relevan untuk dikaji dalam kemampuan *self-control*, khususnya dalam konteks latihan pencak silat. Selain gender, durasi atau masa latihan juga merupakan faktor penting yang berperan dalam pembentukan kemampuan *self-control* pada seorang pesilat.

Masa latihan terjadi melalui prinsip *training load* yang bersifat progresif dan kumulatif; artinya, semakin lama seseorang berlatih secara konsisten, semakin besar pula kemampuan tubuh beradaptasi terhadap beban latihan. Pada individu yang sudah berlatih dalam jangka waktu panjang, respons adaptasi fisiologis seperti peningkatan kapasitas aerobik, hipertrofi otot, serta efisiensi neuromuskular cenderung lebih tinggi dibandingkan pemula (Bompa & Buzzichelli, 2019). Sejalan dengan itu, penelitian *longitudinal* yang digunakan oleh (Ericsson et al., 1993) juga menunjukkan pengalaman latihan jangka panjang, sering disebut *deliberate practice*, berkorelasi signifikan dengan pencapaian performa tinggi dalam bidang olahraga maupun keterampilan lainnya. lamanya seseorang sudah berlatih menjadi variabel penting dalam penelitian olahraga karena menentukan tingkat adaptasi fisiologis, psikologis, performa, serta kematangan keterampilan.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara latihan bela diri dengan aspek psikologis. Penelitian oleh Lakes & Hoyt (2004) menunjukkan bahwa latihan bela diri secara signifikan meningkatkan *self-control* pada anak-anak sekolah dasar. Sementara itu, Chapple et al. (2010) menemukan bahwa gender merupakan prediktor yang signifikan terhadap *self-control*, di mana perempuan cenderung berada di tingkat *self-control* yang lebih unggul dengan laki-laki. Namun, ketiga variabel jenjang sabuk, gender, dan masa latihan belum pernah dikaji secara bersamaan dalam konteks pencak silat, khususnya pada organisasi PSHT.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah mengungkap bahwa latihan seni bela diri berpengaruh terhadap peningkatan *self-control*, kajian yang secara khusus menelaah perbedaan antara jenjang sabuk, gender, dan masa latihan dalam konteks pencak silat terutama pada praktisi anggota PSHT masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada salah satu

variabel, seperti pengaruh latihan terhadap keterampilan atau perbedaan kemampuan berdasarkan tingkat pengalaman, tanpa melihat bagaimana perbedaan jenjang sabuk, faktor gender, serta durasi masa latihan secara simultan berkaitan dengan kemampuan *self-control*.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan jenjang sabuk, gender, dan masa latihan pencak silat dengan *self-control* pada praktisi bela diri, sehingga dapat memberikan pengertian yang lebih kompleks mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kemampuan *self-control* dalam latihan pencak silat. Ketiga variabel yang dikaji sangat relevan karena jenjang sabuk mencerminkan tingkat penguasaan teknik, gender dapat memengaruhi gaya regulasi diri, dan masa latihan menentukan kedalaman adaptasi fisiologis serta psikologis seorang pesilat. Pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi *self-control* praktisi pencak silat memiliki dampak praktis bagi pelatih dalam membuat program latihan yang lebih efektif dan personal. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan pelatih bela diri yang menyelaraskan aspek psikologis secara terstruktur.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif serta metode *cross-sectional*. Desain komparatif digunakan dengan cara membandingkan dua kelompok atau lebih yang memiliki perbedaan pada variabel tertentu untuk melihat perbedaannya pada variabel lain yang diteliti (Fraenkel et al., 2012). Pendekatan komparatif dipilih karena memungkinkan peneliti menganalisis perbedaan Jenjang Sabuk, Gender, dan Masa Latihan sebagai variabel bebas terhadap *Self-Control* praktisi bela diri sebagai variabel terikat berdasarkan kondisi yang telah terjadi secara alami di lapangan (Creswell, 2014).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah praktisi bela diri yang merupakan anggota resmi dalam Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Total populasi berjumlah 120 anggota yang secara aktif mengikuti latihan di Rayon/Ranting Sukasari. Teknik sampling yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yakni penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai

dengan kebutuhan dan tujuan penelitian (Etikan et al., 2016). Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Anggota aktif PSHT dengan masa latihan minimal 6 bulan.
2. Sudah ujian sabuk.
3. Rentang usia 18–35 tahun.

Berdasarkan kriteria tersebut, populasi yang di dapatkan adalah 62 praktisi sebagai sampel penelitian. Khusus untuk penelitian eksperimen serta komparatif, menurut Gall et al. (2007) diperlukan sampel 15-30 responden setiap kelompok. Maka dari itu setiap kelompok berisikan 15 praktisi untuk jejang sabuk dan masa latihan, Lalu 30 praktisi berdasarkan gender.

Instrumen

Data penelitian dikumpulkan melalui metode survei dengan menggunakan kuesioner *self-report* berupa instrumen *Brief Self-Control Scale* (Tangney et al., 2004). Variabel *self-control* diukur menggunakan instrumen BSCS yang telah melalui proses adaptasi dan penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia (Arifin & Milla, 2020). Instrumen ini terdiri atas 10 item pernyataan yang mencakup 4 pernyataan positif dan 6 pernyataan negatif, dengan menggunakan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak seperti saya / not at all like me dan 5 = sangat seperti saya / very much like me). BSCS terdiri dari dua dimensi utama, yaitu inhibisi dan inisiasi (de Ridder et al., 2011). Dimensi inhibisi mengukur kemampuan untuk menahan impulsivitas yang dapat memberikan kepuasan sesaat namun berisiko merugikan dalam jangka panjang. Sementara, dimensi inisiasi mengukur kemampuan memulai tindakan untuk mencapai tujuan jangka panjang meskipun dorongan intrinsiknya rendah (Vanetta & Suyasa, 2025). Skor yang lebih tinggi menunjukkan pengendalian diri yang lebih kuat, meskipun tidak ada skor ambang batas. BSCS memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dengan alpha Cronbach sebesar 0.85 dan reliabilitas ulang tes sebesar 0.87. (Pidgeon & Monteath, 2013). BSCS banyak dipakai dan menunjukkan reliabilitas baik.

Data jenjang sabuk, gender, dan masa latihan diperoleh dari data demografis responden, menggunakan kelompok pembagian yaitu jenjang sabuk dengan empat tingkatan sabuk (jambon, hijau, putih, mori). Gender dengan pengelompokan jenis kelamin dan

Masa latihan dengan pembagian (1 tahun, 2 tahun, 3 tahun, 4 tahun).

Prosedur

Penelitian dilaksanakan secara langsung di beberapa Rayon/Ranting Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Sukasari Kota Bandung yang rutin menyelenggarakan latihan setiap minggu. Sebelum pengambilan data, peneliti terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pengurus PSHT untuk memperoleh izin pelaksanaan serta menyesuaikan waktu pengumpulan data dengan jadwal latihan rutin anggota. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan.

Data penelitian dikumpulkan melalui metode survei dengan menggunakan kuesioner *self-report* berupa Brief Self-Control Scale (BSCS) terjemahan bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Arifin dan Milla (2020), dilengkapi pengisian data demografis untuk mencatat jenjang sabuk, gender, dan masa latihan responden. Sebelum proses pengisian dilakukan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan yang sama kepada seluruh responden terkait tujuan penelitian serta tata cara pengisian kuesioner untuk mengurangi kemungkinan terjadinya bias.

Analisis Data

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 26.0. Teknik analisis yang digunakan meliputi uji *One-Way Analysis of Variance* (ANOVA) untuk menguji variabel jenjang sabuk dan masa latihan. serta uji *Independent Sample T-Test* untuk variabel gender. Setelah pengujian tersebut dilanjutkan untuk uji lanjutan yaitu *Post Hoc HSD*, Untuk secara spesifik pasangan kelompok mana yang berbeda secara signifikan.

HASIL

Setelah pengambilan data secara langsung ke Rayon/Ranting PSHT dengan kuesioner secara *purposive sampling*, Total data yang terkumpul adalah 62 praktisi pencak silat, seluruh responden merupakan anggota aktif dan rutin latihan setiap minggu. Sehingga table demografi di bawah dapat menjelaskan kriteria responden yang sudah sesuai dengan variabel penelitian.

Tabel 1. Data Demografi

Variabel	Kategori	N	%
Gender	Laki-Laki	31	50,0
	Perempuan	31	50,0
Jenjang Sabuk	Jambon	16	25,8
	Hijau	15	24,2
	Putih	16	25,8
	Mori	15	24,2
Masa Latihan	1 Tahun	15	24,1
	2 Tahun	15	24,1
	3 Tahun	15	24,1
	4 Tahun	17	27,4

Berdasarkan Tabel 1, distribusi karakteristik demografi responden memperlihatkan komposisi yang seimbang antara gender. Dari total 62 responden, sebanyak 31 orang atau 50% berjenis kelamin laki-laki, dan jumlah yang sama yaitu 31 orang atau 50% merupakan responden perempuan. Keseimbangan ini menunjukkan bahwa sampel penelitian merepresentasikan kedua kelompok gender secara proporsional.

Ditinjau dari sisi jenjang sabuk, responden tersebar ke dalam empat tingkatan yang relatif merata. Sabuk jambon dan sabuk putih masing-masing diwakili oleh 16 orang atau 25,8%, sementara sabuk hijau dan sabuk mori masing-masing berjumlah 15 orang atau 24,2%. Distribusi yang hampir seragam ini memungkinkan perbandingan yang lebih adil

antar kelompok jenjang sabuk dalam analisis berikutnya.

Dari aspek masa latihan, responden dikelompokkan menjadi empat kategori durasi. Sebanyak 15 orang atau 24,1% telah berlatih selama 1 tahun, jumlah yang sama ditemukan pada kelompok 2 tahun dan 3 tahun masing-masing 15 orang atau 24,1%. Adapun kelompok dengan masa latihan 4 tahun merupakan yang paling banyak, yakni 17 orang atau 27,4%.

Perbedaan jenjang sabuk terhadap *self-control* dilakukan menggunakan uji *One Way Analysis of Variance* (ANOVA). Hasil pengujian yang mencakup dimensi inhibisi dan inisiasi pada masing-masing kelompok sabuk ditunjukkan pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. *One Way Anova Test* berdasarkan Jenjang Sabuk

Self control	Jambon		Hijau		Putih		Mori		F	P	ETA Square
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
Insibisi	21,38	4,349	24,33	3,958	24,75	4,389	24,93	2,963	2.790	.048*	0.126
Inisiasi	14,00	1,673	16,40	3,602	15,38	3,423	16,20	2,541	2.198	.098	0.102

Berdasarkan tabel 2, hasil uji *One Way ANOVA* menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada dimensi inhibisi di antara kelompok jenjang sabuk ($F = 2,790$; $p = .048$; $\eta^2 = 0,126$). Nilai $p < 0,05$ mengindikasikan bahwa jenjang sabuk menunjukkan perbedaan yang tipis terhadap kemampuan inhibisi praktisi. Kelompok sabuk mori memperoleh rata-rata tertinggi ($M = 24,93$; $SD = 2,963$), diikuti sabuk putih ($M = 24,75$; $SD = 4,389$) dan sabuk hijau ($M = 24,33$; $SD = 3,958$), sementara sabuk jambon mencatat rata-rata terendah ($M = 21,38$; $SD = 4,349$). Pola ini menunjukkan kecenderungan tipis bahwa kelompok dengan jenjang sabuk yang lebih tinggi memiliki rata-rata kemampuan inhibisi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok sabuk yang lebih rendah.

Pada dimensi inisiasi, hasil analisis

memperoleh nilai $F = 2,198$ dengan $p = .098$ dan $\eta^2 = 0,102$. Nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa perbedaan jenjang sabuk tidak menghasilkan perbedaan yang signifikan pada dimensi ini, meskipun arah rata-rata tetap menunjukkan kecenderungan meningkat seiring tingginya jenjang sabuk. Kelompok sabuk hijau mencatat rata-rata tertinggi ($M = 16,40$; $SD = 3,602$), disusul sabuk mori ($M = 16,20$; $SD = 2,541$) dan sabuk putih ($M = 15,38$; $SD = 3,423$), sementara sabuk jambon berada pada posisi terendah ($M = 14,00$; $SD = 1,673$). Meskipun tidak menunjukkan signifikansi secara statistik, hasil tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan perbedaan rata-rata inisiasi pada setiap jenjang sabuk.

Setelah uji *One Way Anova*, Dilanjutkan uji *Post Hoc Tukey HSD* pada dimensi inhibisi untuk mencari lebih dalam pasangan kelompok

mana yang signifikan dan terlihat perbedaan secara nyata, Pada tabel di bawah ini;

Tabel 3. *Post Hoc Tukey HSD* Berdasarkan Jenjang Sabuk

Self-Control	Perbandingan Kelompok	M	p
Inhibisi	Jambon – Hijau	2.958	.174
	Jambon – Putih	3.375	.088
	Jambon – Mori	3.558	.072

Berdasarkan hasil uji *post hoc Tukey HSD* pada tabel 3, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antar kelompok jenjang sabuk pada dimensi inhibisi dengan rata-rata tertinggi jambon-mori ($M = 3.558$) diikuti jambon-putih ($M = 3.375$) dan terendah jambon-hijau ($M = 2.958$). Nilai $p = >.05$. Meskipun demikian, terdapat kecenderungan tipis bahwa kelompok sabuk yang lebih tinggi memiliki rata-rata *self-control* yang lebih baik dibandingkan kelompok sabuk yang lebih rendah, khususnya antara kelompok sabuk jambon dan mori pada dimensi inhibisi.

Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan jenjang sabuk belum terlihat secara nyata terhadap perbedaan *self-control*. Tetapi jenjang sabuk tertinggi cenderung tipis memiliki

self-control lebih baik dibanding jenjang sabuk terendah. Hal ini kemungkinan berkaitan dengan faktor lain di luar jenjang sabuk seperti durasi latihan, motivasi intrinsik, dan pengalaman kompetitif yang turut berkaitan dengan kemampuan *self-control* praktisi.

Untuk menguji *self-control* berdasarkan gender, dilakukan uji *Independent Sample T-Test*. Uji ini dipilih karena variabel gender bersifat dikotomis, yaitu laki-laki dan perempuan, sehingga sesuai untuk membandingkan rata-rata dua kelompok independen yang tidak berhubungan satu sama lain. Pengujian ini mencakup dua dimensi *self-control*, yaitu inhibisi dan inisiasi, pada kelompok laki-laki dan perempuan. Hasil selengkapnya ditunjukkan pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. *Independent T-Test* berdasarkan gender

Self control	Laki - Laki		Perempuan		T	P	CONHEN
	M	SD	M	SD			
Inhibisi	23,81	3,798	23,84	4,525	2.340	.131	0,01
Inisiasi	15,58	2,930	15,35	3,094	.323	.572	0,08

Berdasarkan tabel 4, hasil uji *Independent Sample T-Test* mengindikasikan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok laki-laki dan perempuan pada seluruh dimensi *self-control*. Pada dimensi inhibisi, hasil analisis memperoleh nilai $t = 2,340$ dengan $p = .131$ dan Cohen's $d = 0,01$. Nilai $p > 0,05$ mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki ($M = 23,81$; $SD = 3,798$) dan perempuan ($M = 23,84$; $SD = 4,525$) dalam kemampuan menahan respons impulsif. Rata-rata kedua kelompok hampir identik, dan nilai Cohen's $d = 0,01$ menunjukkan efek yang sangat kecil atau dapat diabaikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan ini tidak bermakna secara praktis.

Pada dimensi inisiasi, hasil analisis menghasilkan nilai $t = .323$ dengan $p = .572$ dan Cohen's $d = 0,08$. Nilai $p > 0,05$ mempertegas bahwa tidak terdapat perbedaan

yang signifikan antara kelompok laki-laki ($M = 15,58$; $SD = 2,930$) dan perempuan ($M = 15,35$; $SD = 3,094$) dalam kemampuan memulai dan mencapai tujuan yang terarah. Nilai Cohen's $d = 0,08$ juga mengonfirmasi bahwa ukuran efeknya sangat kecil, menandakan bahwa tidak menunjukkan perbedaan yang berarti terhadap dimensi ini. Hasil uji *Independent Sample T-Test* pada Table 4 mengindikasikan bahwa gender tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan *self-control* praktisi, baik pada dimensi inhibisi maupun inisiasi.

Guna menelaah perbedaan *self-control* berdasarkan masa latihan, digunakan uji *One Way Analysis of Variance* (ANOVA). Pada keempat kelompok masa latihan (1 tahun, 2 tahun, 3 tahun, dan 4 tahun). Hasil selengkapnya ditunjukkan pada tabel 5 di bawah ini;

Tabel 5. *One Way Anova Test* berdasarkan masa latihan

Self control	1 Tahun		2 Tahun		3 Tahun		4 Tahun		F	P	ETA Square
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
Insibisi	21,07	4,480	23,00	2,803	26,40	3,180	24,71	4,165	5.656	.002*	0.226
Inisiasi	14,00	2,563	14,87	2,560	15,87	3,907	16,94	2,106	3.179	.031*	0.141

Merujuk pada tabel 5, hasil uji *One Way ANOVA* mengungkapkan bahwa pada masa latihan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap dimensi inhibisi ($F = 5,656$; $p = .002$; $\eta^2 = 0,226$). Nilai $p < 0,05$ membuktikan bahwa terdapat perbedaan nyata kemampuan inhibisi di antara kelompok masa latihan yang berbeda. Kelompok 3 tahun mencatat rata-rata tertinggi ($M = 26,40$; $SD = 3,180$), disusul kelompok 4 tahun ($M = 24,71$; $SD = 4,165$), 2 tahun ($M = 23,00$; $SD = 2,803$), dan 1 tahun dengan rata-rata terendah ($M = 21,07$; $SD = 4,480$). Nilai $\eta^2 = 0,226$ menunjukkan efek yang tergolong sedang hingga besar, yang menunjukkan bahwa perbedaan masa latihan berkaitan dengan 22,6% variasi skor inhibisi responden.

Pada dimensi inisiasi, hasil analisis menunjukkan nilai $F = 3,179$ dengan $p = .031$

dan $\eta^2 = 0,141$. Nilai $p < 0,05$ mengindikasikan bahwa perbedaan masa latihan memiliki perbedaan secara signifikan terhadap dimensi ini, meskipun efeknya lebih moderat dibandingkan inhibisi. Secara konsisten, rata-rata inisiasi menunjukkan tren meningkat seiring bertambahnya masa latihan, yakni dari 1 tahun ($M = 14,00$; $SD = 2,563$), 2 tahun ($M = 14,87$; $SD = 2,560$), 3 tahun ($M = 15,87$; $SD = 3,907$), hingga 4 tahun yang mencatat rata-rata tertinggi ($M = 16,94$; $SD = 2,106$). Hasil ini menunjukkan kecenderungan bahwa kelompok dengan masa latihan yang lebih lama memiliki rata-rata inisiasi yang lebih tinggi.

Setelah uji *One Way Anova* dilanjutkan uji *Post Hoc Tukey HSD* untuk melihat lebih dalam perbedaan antar kelompok masa latihan, Pada tabel 6 di bawah ini;

Tabel 6. *Post Hoc Tukey HSD* Berdasarkan masa latihan

Self-Control	Perbandingan Kelompok	Mean	p
Inhibisi	1 Tahun – 3 Tahun	5.333	.001*
	1 Tahun – 4 Tahun	3.639	.039*
Inisiasi	1 Tahun – 4 Tahun	2.941	.025*

Berdasarkan hasil uji *post hoc Tukey HSD* pada tabel 6, ditemukan bahwa pada dimensi inhibisi terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok masa latihan. Perbedaan *self-control* baru terlihat pada kelompok 1 tahun - 3 tahun ($p = .001$), serta antara kelompok 1 tahun - 4 tahun ($p = .039$). Hasil ini menunjukkan bahwa praktisi dengan masa latihan lebih lama secara nyata memiliki kemampuan pengendalian impuls yang lebih baik dibandingkan praktisi dengan masa latihan lebih singkat.

Pada dimensi inisiasi, ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok masa latihan 1 tahun - 4 tahun ($p = .025$). Temuan ini mengindikasikan bahwa praktisi dengan pengalaman latihan lebih lama secara nyata cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memulai tindakan terarah dan mempertahankan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Secara menyeluruh, hasil penelitian mengindikasikan bahwa faktor latihan memberikan pengaruh yang lebih dominan terhadap *self-control* praktisi pencak silat dibandingkan jenjang sabuk maupun gender.

pada kelompok Jenjang sabuk tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan berdasarkan hasil uji *Post Hoc Tukey HSD*, meskipun terdapat kecenderungan peningkatan skor pada kelompok sabuk yang lebih tinggi, khususnya pada dimensi inhibisi. Sementara itu, masa latihan menunjukkan perbedaan yang signifikan pada dimensi inhibisi dan inisiasi, di mana praktisi dengan masa latihan lebih lama cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan respons impulsif serta memulai tindakan yang terarah untuk mencapai tujuan jangka panjang. Di sisi lain, gender tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap kedua dimensi *self-control*, baik inhibisi maupun inisiasi, pada praktisi pencak silat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menemukan bahwa jenjang sabuk memiliki perbedaan yang signifikan terhadap *self-control* pada dimensi inhibisi, namun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap dimensi inisiasi. Pada dimensi inhibisi, kelompok sabuk yang lebih tinggi memiliki rata-rata kemampuan

pengendalian impuls yang lebih baik dibandingkan kelompok sabuk yang lebih rendah, meskipun hasil uji *post hoc Tukey HSD* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antar pasangan kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh jenjang sabuk terhadap *self-control* masih bersifat terbatas atau belum terlihat secara nyata pada seluruh kelompok praktisi. Temuan ini selaras dengan penelitian Arimbi (2024) yang menyatakan bahwa tingkatan sabuk dalam pencak silat berkaitan dengan perkembangan kemampuan psikologis, termasuk *self-control*. Semakin tinggi jenjang sabuk yang dicapai, semakin banyak pengalaman latihan dan penguasaan teknik yang dimiliki praktisi, sehingga secara tidak langsung dapat melatih kemampuan mengendalikan impuls dan emosi. Dalam cabang olahraga bela diri lain, Lourenço Lima (2025) pada atlet Brazilian Jiu-Jitsu juga menemukan bahwa atlet dengan sabuk hitam memiliki *self-control* lebih tinggi dibandingkan sabuk putih, serta pengalaman latihan berkorelasi positif dengan kemampuan regulasi diri. Namun, dalam penelitian ini perbedaan tersebut belum terlihat kuat pada seluruh kelompok, sehingga dapat diasumsikan bahwa peningkatan jenjang sabuk saja belum cukup untuk membedakan *self-control* secara nyata tanpa didukung faktor lain seperti intensitas latihan, pengalaman bertanding, dan konsistensi latihan.

Pada dimensi inisiasi, jenjang sabuk tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Meskipun terdapat indikasi peningkatan rata-rata skor terhadap kelompok sabuk yang lebih tinggi, kemampuan memulai tindakan terarah dan mempertahankan perilaku menuju tujuan belum berbeda secara nyata antar kelompok sabuk. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan jenjang sabuk lebih berkaitan dengan kemampuan menahan respons impulsif dibandingkan kemampuan inisiatif perilaku yang terarah.

Nilai η^2 pada dimensi inhibisi menunjukkan efek yang tergolong sedang, artinya jenjang sabuk hanya menjelaskan sekitar 12,6% variasi skor inhibisi. Hasil uji *post hoc Tukey HSD* yang tidak menghasilkan perbedaan pasangan kelompok signifikan meskipun uji ANOVA secara keseluruhan signifikan menunjukkan fenomena yang disebut “*omnibus significance without pairwise significance*” (Chen et al., 2018), kondisi ini dapat terjadi ketika perbedaan antar kelompok tersebar merata dan bersifat kumulatif, bukan terpusat pada satu pasangan kelompok tertentu. Sebagaimana dijelaskan oleh Chen et al. (2018),

Hasil yang signifikan pada uji omnibus tidak serta-merta menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada setiap pasangan kelompok dalam uji *post hoc*, karena masing-masing prosedur pengujian memiliki tingkat sensitivitas statistik yang berbeda. Dengan kata lain, sabuk mori memang menunjukkan rata-rata inhibisi tertinggi dan sabuk jambon terendah, namun selisih antar kelompok yang berdekatan (misalnya jambon-hijau atau hijau-putih) belum cukup besar untuk melampaui ambang signifikansi pada uji pasangan. Temuan ini seharusnya tidak dimaknai sebagai “jenjang sabuk tidak memiliki perbedaan”, melainkan lebih tepat dipahami bahwa perbedaannya bersifat gradual dan akumulatif, yang baru terlihat nyata ketika membandingkan kelompok dengan jarak paling berjauhan, yaitu sabuk jambon dan mori.

Sementara itu, variabel gender tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap seluruh dimensi *self-control*, baik inhibisi maupun inisiasi. Rata-rata skor *self-control* antara laki-laki dan perempuan relatif sama dengan ukuran efek yang sangat kecil. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan *self-control* praktisi pencak silat tidak dipengaruhi oleh perbedaan gender. Temuan ini berbeda dengan penelitian Cross dan Madson (1997) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-control* lebih tinggi dalam konteks sosial tertentu. Namun, dalam konteks pencak silat, latihan yang diberikan kepada praktisi laki-laki dan perempuan berlangsung dalam pola yang relatif sama sehingga stimulus psikologis yang diterima juga cenderung setara.

Hasil penelitian ini lebih selaras dengan penelitian Dumciene dan Sipaviciene (2021) yang menyimpulkan bahwa pengalaman dan keterlibatan dalam olahraga kompetitif memiliki pengaruh lebih dominan terhadap regulasi diri dibandingkan faktor biologis seperti gender. Selain itu, Wilkinson (2023) juga menemukan bahwa partisipasi dalam bela diri berkaitan dengan *self-control* yang lebih baik tanpa adanya perbedaan signifikan berdasarkan gender. Dengan demikian, faktor latihan dan pengalaman dalam bela diri tampaknya lebih menentukan perkembangan *self-control* dibandingkan karakteristik demografis.

Hasil yang menunjukkan tidak adanya perbedaan gender yang signifikan tidak serta-merta meniadakan kemungkinan adanya perbedaan berbasis gender. Temuan ini dapat dijelaskan oleh karakteristik lingkungan latihan PSHT yang bersifat homogen serta menekankan pengalaman latihan yang sama bagi seluruh anggota. Ketika laki-laki dan

perempuan menjalani pelatihan yang sama, faktor sosialisasi melalui latihan bersama (*shared training environment*) berpotensi meningkatkan perkembangan *self-control* di antara dua kelompok, sehingga perbedaan yang muncul dari faktor biologis menjadi tidak tampak. Dengan kata lain, latihan bela diri dapat berfungsi sebagai “*equalizer psikologis*” yang meminimalkan perbedaan berbasis gender. Temuan serupa oleh Jin et al. (2022) yang menemukan bahwa pengalaman latihan olahraga tim jangka panjang dapat meminimalkan perbedaan gender dalam kemampuan atensi visual, menunjukkan bahwa paparan latihan terstruktur yang sama mampu meningkatkan kapasitas psikologis antara laki-laki dan perempuan. Nilai Cohen's *d* yang sangat kecil memperkuat simpulan bahwa perbedaan yang ada memang secara substantif dapat diabaikan. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pelatih bahwa program pengembangan *self-control* tidak perlu dirancang secara terpisah berdasarkan gender, dan pendekatan latihan yang inklusif dan seragam sudah cukup efektif untuk mengembangkan kemampuan *self-control* pada seluruh praktisi.

Berbeda dengan jenjang sabuk dan gender, masa latihan menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap kedua dimensi *self-control*, yaitu inhibisi dan inisiasi. Praktisi dengan masa latihan yang lebih lama memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan impuls maupun memulai tindakan yang terarah. Hasil *uji post hoc Tukey HSD* menunjukkan bahwa perbedaan *self-control* berdasarkan masa latihan baru terlihat secara nyata setelah praktisi menjalani latihan dalam jangka waktu yang lebih lama. Pada dimensi inhibisi, perbedaan signifikan ditemukan antara kelompok masa latihan 1 tahun dengan 3 tahun serta 1 tahun dengan 4 tahun. Sementara itu, pada dimensi inisiasi, perbedaan signifikan baru terlihat antara kelompok masa latihan 1 tahun dan 4 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan *self-control* berkembang secara bertahap seiring bertambahnya pengalaman latihan praktisi.

Temuan ini mendukung teori *deliberate practice* dari Ericsson (1993) yang menyatakan bahwa latihan yang konsisten dan terstruktur dalam jangka panjang dapat meningkatkan kemampuan psikologis individu. Peningkatan skor *self-control* yang terjadi seiring bertambahnya masa latihan menunjukkan bahwa pengalaman latihan pencak silat secara berkelanjutan mampu membentuk regulasi diri praktisi secara bertahap. Hasil ini juga selaras

dengan penelitian Lakes dan Hoyt (2004) yang membuktikan bahwa latihan bela diri dapat meningkatkan *self-control* secara signifikan. Melalui latihan jangka panjang, praktisi terbiasa menghadapi situasi yang menuntut disiplin, pengendalian emosi, fokus, dan konsistensi perilaku sehingga kemampuan *self-control* berkembang lebih optimal. Selain itu, penelitian Potoczny et al. (2022) juga menunjukkan bahwa latihan karate jangka panjang berkontribusi terhadap peningkatan regulasi emosi dan *self-control*. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa durasi latihan menjadi faktor yang lebih konsisten dalam membentuk kemampuan *self-control* dibandingkan jenjang sabuk maupun gender.

Penting untuk mengkaji mekanisme psikologis yang berkontribusi terhadap terbentuknya *self-control* melalui latihan pencak silat jangka panjang. Setidaknya ada tiga faktor mekanisme yang berpotensi menjelaskan fenomena ini. Pertama, mekanisme habituasi perilaku: melalui pengulangan gerakan dan rutinitas latihan yang terstruktur setiap minggu, praktisi secara bertahap membentuk kebiasaan untuk menunda kepuasan sesaat demi tujuan jangka panjang, yaitu peningkatan kemampuan bela diri. Proses repetisi ini sejalan dengan pandangan Baumeister et al. (2007) mengenai “*strength model of self-control*” yang menyatakan bahwa kapasitas regulasi diri dapat dilatih layaknya otot yang semakin kuat dengan penggunaan yang konsisten. Kedua, mekanisme regulasi emosi melalui tekanan latihan: Pencak silat pada dasarnya menempatkan praktisi dalam berbagai situasi yang menuntut kesiapan fisik dan psikologis, seperti kegiatan sparring, ujian kenaikan sabuk, serta latihan berintensitas tinggi. Paparan berulang terhadap situasi stres terkontrol ini melatih praktisi untuk mengatur respons emosional dan impulsif secara adaptif, yang pada gilirannya memperkuat kapasitas inhibisi. Mekanisme ini sejalan dengan “*Stress Inoculation Theory*” yang dikutip oleh Zheng et al. (2026) bahwa sparring terkontrol dan tantangan berbasis performa dalam bela diri memperkenalkan paparan stres bertahap yang memfasilitasi penilaian stres adaptif dan regulasi fisiologis. Ketiga, Mekanisme internalisasi nilai dan norma: Melalui filosofi organisasinya, PSHT secara langsung mengajarkan berbagai nilai penting, seperti kedisiplinan, kesabaran, rasa hormat kepada pelatih, dan pengendalian diri kepada para anggotanya (Darmawan et al., 2023). Semakin lama seorang praktisi berada dalam lingkungan tersebut, semakin dalam penanaman nilai-nilai

tersebut yang kemudian muncul dalam perilaku *self-control* sehari-hari. Ketiga mekanisme ini mendukung untuk menjelaskan mengapa efek masa latihan lebih besar dan lebih konsisten dibandingkan jenjang sabuk semata, karena masa latihan mendukung akumulasi seluruh proses pembentukan psikologis tersebut.

Secara umum, hasil penelitian mengindikasikan bahwa masa latihan menjadi faktor yang paling konsisten berhubungan dengan *self-control* pada praktisi pencak silat dibandingkan jenjang sabuk maupun gender. Jenjang sabuk hanya menunjukkan perbedaan pada dimensi inhibisi dengan kecenderungan yang masih terbatas, sedangkan gender tidak menunjukkan perbedaan pada seluruh dimensi *self-control*.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman latihan yang berlangsung secara terus-menerus lebih berperan dalam membentuk kemampuan regulasi diri dibandingkan status jenjang sabuk maupun perbedaan jenis kelamin. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya pelatih untuk menyusun program latihan yang konsisten, berkelanjutan, dan bukan sekedar berfokus pada penguasaan teknik fisik, tetapi juga pembinaan aspek psikologis praktisi. Pencak silat sebagai seni bela diri yang menjunjung nilai kedisiplinan, pengendalian diri, dan pembentukan karakter dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan *self-control* apabila dilakukan secara rutin dan terstruktur. Oleh karena itu, kualitas dan durasi latihan perlu menjadi perhatian utama dalam proses pembinaan praktisi pencak silat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel terbatas dan hanya melibatkan praktisi dari satu perguruan pencak silat sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, penelitian menggunakan desain *cross-sectional* sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung antar variabel. Ketiga, penggunaan instrumen *self-report* memungkinkan adanya subjektivitas jawaban responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih banyak dari berbagai perguruan pencak silat serta menggunakan desain *longitudinal* untuk memperoleh gambaran perkembangan *self-control* yang lebih menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan

bahwa terdapat indikasi perbedaan *self-control* berdasarkan jenjang sabuk pada praktisi bela diri PSHT, khususnya pada dimensi inhibisi, di mana praktisi dengan jenjang sabuk lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan pengendalian impuls yang lebih baik dibandingkan jenjang sabuk lebih rendah, dengan kelompok sabuk mori memperoleh rata-rata (tertinggi) dan sabuk jambon (terendah). Namun, perbedaan antar kelompok belum terlihat secara nyata pada uji *post hoc* dan tidak ditemukan perbedaan signifikan pada dimensi inisiasi. Pada variabel gender, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan terhadap kemampuan *self-control*, baik pada dimensi inhibisi maupun inisiasi.

Sementara itu, masa latihan menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap kedua dimensi *self-control*, di mana praktisi dengan masa latihan 4 tahun cenderung memiliki kemampuan *self-control* lebih baik dibandingkan kelompok 1 tahun, baik dalam mengendalikan respons impulsif maupun memulai tindakan yang terarah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian mengindikasikan bahwa faktor latihan, terutama masa latihan, memiliki peran yang lebih dominan dalam membentuk *self-control* praktisi pencak silat PSHT dibandingkan jenjang sabuk dan gender. Oleh karena itu, pelatih perlu menyusun program latihan yang berkelanjutan dan memperhatikan pengembangan aspek psikologis untuk mendukung peningkatan *self-control* praktisi secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak dan Ibu, atas doa, dukungan, kasih sayang, serta motivasi yang terus diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis turut menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, saran, serta waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini, sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik sesuai dengan harapan. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan memperoleh balasan yang sepadan.

REFERENSI

Ardilasari, N. (2017). Hubungan *self-control* dengan perilaku *cyberloafing* pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Ilmiah*

- Psikologi Terapan*, 05(01), 19–39.
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3882>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). *Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia*. 18(02), 179–195.
<https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Arimbi, F. N., Noordia, A., Mustar, Y. S., & Firmansyah, A. (2024). Ketangguhan mental siswa pencak silat IKSPI Kera Sakti kategori tanding ditinjau dari tingkatan sabuk. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(2), 59–79.
<https://doi.org/10.55606/jurripen.v3i2.5986>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chapple, C. L., Vaske, J., & Hope, T. L. (2010). Sex differences in the causes of self-control: An examination of mediation, moderation, and gendered etiologies. *Journal of Criminal Justice*, 38(6), 1122–1131.
<https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.08.004>
- Chen, T., Xu, M., Tu, J., Wang, H., & Niu, X. (2018). Relationship between Omnibus and Post-hoc Tests: An Investigation of performance of the F test in ANOVA. *Journal Shanghai Arch Psychiatry*, 30(1), 60–64.
<http://dx.doi.org/10.11919/j.issn.1002-0829.218014>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5–37.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
- Darmawan, A. D., Adelliana, A., Cahyani, E. D., & Triana, A. N. (2023). Pencak silat dan nilai sosial dalam masyarakat: literature review. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 28–35.
<https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.668>
- de Ridder, D., de Boer, B., Lugtig, P., Bakker, A., & van Hooft, E. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Dumciene, A., & Sipaviciene, S. (2021). The role of gender in association between emotional intelligence and self-control among university student-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11819.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182211819>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Eriksson, L. J. K., & Sundin, Ö. (2023). Exploring Response Inhibition, the Behavioral Inhibition System and Possible Sex Differences in Athletes and Non-Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20146340>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
<https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fullerton, C., Lane, A. M., Nevill, A. M., & Devonport, T. J. (2018). Does the brief self-control scale assess relatively stable individual differences in self-control among endurance athletes? *Journal of Sport Behavior*, 41(1), 27–39.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2007). *Educational research: an introduction* (8th ed.). Pearson Education.
- Jin, P., Ge, Z., Fan, T., & Gaetz, M. B. (2022). Team ball sport experience minimizes sex difference in visual attention. *Journal Frontiers of Psychology*, October, 1–8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987672>
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied*

- Developmental Psychology*, 25(3), 283–302.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Lorenc Lima, L., Gaines, S. A., & Waterbury, E. M. (2025). Rank-based psychological characteristics in Brazilian jiu-jitsu athletes: mental strength, resilience, grit, self-efficacy, self-control, aggression, life satisfaction, and mental health. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(2), 100.
<https://doi.org/10.3390/jfmk10020100>.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3531.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thomson, W. M., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Pidgeon, A. M., & Monteath, S. L. (2013). Feasibility and efficacy of willpower strengthening exercises with university students: A Randomised Control Pilot Study. *Open Journal of Social Sciences*, 01(06), 5–11.
<https://doi.org/10.4236/jss.2013.16002>
- Potoczny, W., Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2022). Self-control and emotion regulation mediate the impact of karate training on satisfaction with life. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 802564.
<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.802564>.
- Putriani, M., Lubis, J., Hasyim, A. H., & Prabowo, E. (2024). Upaya meningkatkan keterampilan tendangan kuda melalui media sabuk pada siswa ekstrakurikuler sma negeri 8 Kota Bogor. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 7(01), 24–28.
<https://doi.org/10.21009/jpja.v7i01.55244>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Vanetta, K., & Suyasa, P. T. Y. S. (2025). Meningkatkan pengendalian diri mengatasi prokrastinasi (studi mahasiswa di jabodetabek). 60, 28-39.
<https://journal.untar.ac.id/35464/21699/109643>
- Wilkinson, M. (2023). Martial arts participation, aggression, and self-control: an examination of the "Gentle Arts." *Journal of Amateur Sport*, 9(1).
<https://doi.org/10.17161/jas.v9i1.18706>
- Zheng, C., Zhou, J., & Ji, C. (2026). Martial arts training as a psychological self-regulation intervention : an experimental study on emotional control , attention , and stress resilience. *Journal Frontiers of Psychology*, March.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1787259>