



TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS: AGRESIVITAS PADA ATLET BELA DIRI DAN OLAHRAGA KONTAK

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: AGGRESSIVENESS IN MARTIAL ARTS AND CONTACT SPORTS ATHLETES

Kania Raras Pramudita*¹, Ni Made Swasti Wulanyani², I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani³.

¹Magister Fisiologi Keolahragaan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali, Indonesia.

²³Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali, Indonesia

***Corresponding Author: Kania Raras Pramudita, kaniararas67@upi.edu**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika agresivitas pada atlet bela diri dan olahraga kontak, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas, serta mengkaji hubungan agresivitas dengan performa kompetitif atlet. Metode penelitian yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pedoman PRISMA 2020. Proses pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar, Scopus, SINTA/Garuda, PsycINFO, dan PubMed pada rentang tahun 2016–2026. Sebanyak 2712 artikel diperoleh pada tahap identifikasi awal, kemudian melalui proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh 15 artikel utama yang digunakan dalam sintesis penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat agresivitas atlet bela diri cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, terutama pada cabang olahraga dengan intensitas kontak fisik tinggi seperti Muaythai, Pencak Silat, Karate, dan Tinju. Faktor utama yang mempengaruhi agresivitas meliputi regulasi emosi, kontrol diri, kedisiplinan, kecemasan, pengalaman latihan, dan karakteristik cabang olahraga. Agresivitas yang terkontrol dapat berperan sebagai energi kompetitif yang meningkatkan fokus, keberanian, dan daya juang atlet. Sebaliknya, agresivitas yang berlebihan dapat menurunkan kontrol emosi, mengganggu konsentrasi, serta meningkatkan risiko cedera dan pelanggaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa agresivitas pada atlet bela diri tidak selalu bersifat negatif, melainkan perlu dikelola secara tepat melalui pendekatan psikologis agar dapat memberikan dampak positif terhadap performa atlet.

Kata Kunci: Agresivitas Atlet, Olahraga Bela Diri, Psikologi Olahraga, Performa Kompetitif, Systematic Literature Review.

Abstract

This study aims to analyze the dynamics of aggressiveness in martial arts and contact sport athletes, identify factors influencing aggressiveness, and examine the relationship between aggressiveness and athletes' competitive performance. The research method used was a Systematic Literature Review (SLR) based on the PRISMA 2020 guidelines. Article searching was conducted through Google Scholar, Scopus, SINTA/Garuda, PsycINFO, and PubMed databases covering publications from 2016 to 2026. A total of 2,712 articles were identified in the initial stage, and after screening based on inclusion and exclusion criteria, 15 main articles were selected for synthesis. The findings indicate that aggressiveness among martial arts athletes generally ranges from moderate to high levels, particularly in sports involving

intense physical contact such as Muaythai, Pencak Silat, Karate, and Boxing. The main factors influencing aggressiveness include emotional regulation, self-control, discipline, anxiety, training experience, and sport characteristics. Controlled aggressiveness can function as competitive energy that enhances focus, courage, and fighting spirit. In contrast, excessive aggressiveness may reduce emotional control, disrupt concentration, and increase the risk of injuries and rule violations. This study concludes that aggressiveness in martial arts athletes is not always negative; instead, it should be properly managed through psychological approaches to support better athletic performance.

Keywords: athlete aggressiveness, martial arts, sport psychology, competitive performance, systematic literature review

PENDAHULUAN

Olahraga kompetitif tidak hanya menuntut kesiapan fisik dan keterampilan teknik, tetapi juga kesiapan psikologis yang optimal. Faktor psikologis berperan penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetisi, mempertahankan konsentrasi, serta mencapai performa terbaik selama pertandingan (Nusufi, 2017; Candra et al., 2025). Salah satu aspek psikologis yang sering menjadi perhatian dalam psikologi olahraga adalah agresivitas, khususnya pada cabang olahraga yang melibatkan adanya kontak fisik secara langsung. Dalam konteks olahraga bela diri, agresivitas sering muncul sebagai respons terhadap tuntutan kompetisi, tekanan pertandingan, dan interaksi dengan lawan selama proses bertanding (Dongoran et al., 2021; Pradana et al., 2025).

Secara konseptual, agresivitas tidak selalu dipandang sebagai perilaku yang bersifat negatif. Dalam situasi kompetitif tertentu, agresivitas yang terkontrol dapat membantu atlet meningkatkan keberanian, motivasi bertanding, dan intensitas usaha untuk mencapai kemenangan. Sebaliknya, agresivitas yang berlebihan dapat menurunkan kualitas pengambilan keputusan, mengganggu konsentrasi, meningkatkan konsentrasi resiko pelanggaran, serta memperbesar kemungkinan terjadinya cedera selama pertandingan (Pradana et al., 2025; Ulum & Miliki, 2024; Maulana & Wijaya, 2025). Oleh karena itu, agresivitas dalam olahraga perlu dipahami sebagai konstruksi psikologis yang dapat bersifat adaptif maupun maladaptif tergantung pada kemampuan atlet dalam mengendalikannya.

Fenomena agresivitas dalam olahraga dapat dijelaskan melalui beberapa pendekatan teoritis. Teori Frustrasi-Agresi yang dikemukakan oleh Dollard (1939) menjelaskan bahwa hambatan dalam mencapai tujuan dapat memunculkan kecenderungan perilaku agresif sebagai respons terhadap frustrasi yang dialami individu. Dalam konteks olahraga, kondisi tersebut dapat muncul ketika atlet menghadapi tekanan pertandingan, kegagalan mencapai target performa, maupun situasi kompetitif yang dianggap tidak menguntungkan. Di samping itu, Teori Pembelajaran Sosial yang dirumuskan oleh Bandura (1977) menunjukkan bahwa perilaku agresif dapat diperoleh melalui proses melihat, meniru, dan penguatan yang berasal dari lingkungan sosial. Dalam olahraga bela diri, perilaku agresif atlet dapat dipengaruhi oleh budaya latihan, gaya kepelatihan, serta interaksi dengan rekan satu tim selama proses pembinaan (Darminto, 2020). Oleh karena itu, agresivitas dalam olahraga dipandang sebagai fenomena multidimensional yang memerlukan pendekatan yang komprehensif untuk memahaminya (Gaecia et al., 2017). Berbagai penelitian telah mengkaji agresivitas pada atlet bela diri dan menunjukkan bahwa tingkat agresivitas

dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun karakteristik cabang olahraga. Pradana et al., (2025) menemukan bahwa atlet Muaythai menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih tinggi daripada atlet Pencak Silat. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Maulana & Wijaya, (2025) yang menunjukkan bahwa mayoritas atlet pencak silat tergolong dalam kategori agresivitas tinggi. Selain itu, Dongoran et al., (2021) melaporkan bahwa agresivitas verbal merupakan dimensi agresivitas yang paling dominan pada atlet bela diri. Arjun Rinaldi et al., (2026) mengungkapkan bahwa pengaturan emosi serta kontrol diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat agresivitas pada atlet Muaythai remaja. Hasil serupa juga diperoleh oleh Dvikaryani & Jannah, (2020) pada petinju dan Asnidar et al., (2022) pada atlet pencak silat, yang menunjukkan bahwa atlet yang memiliki kontrol diri yang lebih baik cenderung memiliki agresivitas yang lebih rendah.

Selain faktor regulasi emosi dan kontrol diri, kedisiplinan juga dilaporkan berperan dalam menekan munculnya perilaku agresif. Kusuma et al., (2024) menemukan bahwa semakin tinggi kedisiplinan dan pengendalian diri atlet, semakin rendah kemungkinan munculnya perilaku agresif yang terlihat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter dan disiplin selama proses latihan memiliki kontribusi penting dalam mengarahkan agresivitas ke bentuk yang lebih adaptif dan sesuai dengan norma olahraga. Faktor psikologis lain yang turut berhubungan dengan agresivitas adalah kecemasan kompetitif. Ulum & Miliki, (2024) melaporkan bahwa atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi sebelum pertandingan cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons emosional dan menunjukkan performa yang kurang optimal. Sebaliknya, atlet yang mampu mengelola agresivitas secara terkendali menunjukkan motivasi bertanding dan daya juang yang lebih baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara agresivitas dan performa tidak bersifat sederhana, melainkan dipengaruhi oleh berbagai kondisi psikologis yang saling berinteraksi.

Selain faktor individual, karakteristik cabang olahraga juga berpengaruh terhadap tingkat agresivitas atlet. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa atlet yang terlibat dalam olahraga dengan kontak fisik langsung, seperti Muaythai, Tinju, dan Pencak Silat, cenderung menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih besar dibandingkan atlet di bidang olahraga yang lebih mengutamakan aspek teknik dan strategi (Pradana et al., 2025; Dongoran et al., 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa agresivitas atlet adalah fenomena kompleks dan dipengaruhi melalui interaksi antara faktor psikologis individu dan tekanan dari lingkungan olahraga. Selain itu, fokus penelitian terdahulu cenderung terbatas pada identifikasi tingkat agresivitas atau hubungan agresivitas dengan satu variabel psikologis tertentu, seperti regulasi emosi, kontrol diri, atau kecemasan (Dvikaryani & Jannah, 2020; Kusuma et al., 2024; Arjun Rinaldi et al., 2026). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bukti ilmiah mengenai agresivitas atlet masih tersebar pada berbagai cabang olahraga dengan fokus penelitian yang berbeda-beda, sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai pola agresivitas, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta implikasinya terhadap performa atlet. Akibatnya, pelatih maupun praktisi olahraga masih memiliki keterbatasan dalam memperoleh dasar ilmiah yang komprehensif untuk menyusun strategi pengelolaan agresivitas pada olahraga bela diri dan olahraga

kontak.

Di sisi lain, hasil penelitian yang tersedia menunjukkan adanya variasi temuan mengenai peran agresivitas dalam olahraga. Beberapa penelitian melaporkan bahwa agresivitas yang terkontrol dapat mendukung performa kompetitif atlet, misalnya dalam konteks olahraga bela diri (Pradana et al., 2025; Ulum & Miliki, 2024). Sebaliknya, agresivitas yang tidak terkendali atau yang berlebihan cenderung berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya performa, sportivitas dan kesejahteraan psikologi atlet (Dongoran et al., 2021; Akgül et al., 2026). Variasi temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara agresivitas dan performa atlet bersifat kompleks dan membutuhkan studi yang lebih mendalam serta sistematis untuk memahami faktor faktor yang mempengaruhi serta pengeloaannya

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, belum ditemukan penelitian *Systematic Literature Review* yang secara khusus mengintegrasikan bukti empiris mengenai agresivitas pada berbagai cabang olahraga bela diri dan olahraga kontak dalam satu kajian yang komprehensif. Sebagian besar penelitian masih berupa studi primer yang berfokus pada satu cabang olahraga atau satu variabel psikologis tertentu. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada penyusunan sintesis yang mengintegrasikan temuan dari berbagai cabang olahraga bela diri dan olahraga kontak sehingga tidak hanya menggambarkan tingkat agresivitas atlet, tetapi juga merangkum faktor-faktor yang memengaruhi agresivitas, hubungan agresivitas dengan performa kompetitif, serta strategi pengelolaan agresivitas yang dilaporkan dalam berbagai penelitian. Pendekatan ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dibandingkan penelitian-penelitian primer yang hanya berfokus pada satu cabang olahraga atau satu variabel tertentu.

Berdasarkan situasi tersebut, diperlukan sintesis literatur yang dapat menggabungkan berbagai temuan penelitian tentang agresivitas atlet seni bela diri. Melalui penerapan metode *Systematic Literature Review* (SLR), studi ini bertujuan untuk menyusun dan mengevaluasi hasil-hasil empiris yang telah dipublikasikan agar dapat memberikan wawasan yang lebih dalam dan menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas, hubungan agresivitas dengan performa atlet, serta strategi pengelolaan agresivitas yang dapat diterapkan dalam pembinaan olahraga.

Berdasarkan berbagai temuan dan kesenjangan penelitian yang telah jelaskan, penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang agresivitas di kalangan atlet bela diri dan olahraga kontak. Secara spesifik, studi ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas atlet; (2) menganalisis hubungan antara agresivitas dan performa kompetitif atlet; serta (3) mengkaji berbagai strategi pengelolaan agresivitas yang dilaporkan dalam penelitian terdahulu. Temuan dari studi ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih terhadap pengembangan studi psikologi olahraga, terutama yang berkaitan dengan agresivitas atlet, serta menjadi acuan bagi pelatih, pengelola olahraga, dan praktisi psikologi olahraga dalam menyusun program pelatihan dan pembinaan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan performa, tetapi juga pada pengelolaan aspek psikologis atlet dengan baik.

METODE

Pada penelitian ini digunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), dengan menggunakan artikel penelitian primer yang diperoleh dari basis data ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan topik penelitian. Metode SLR melaksanakan tinjauan pustaka melalui serangkaian langkah, yaitu merancang dan menetapkan pertanyaan penelitian, melakukan kajian yang meliputi identifikasi sumber data, mengevaluasi kualitas, dan akhirnya menyampaikan hasil tinjauan (Ricky Alfredo Silaban et al., 2025). Metode SLR dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai perkembangan penelitian, faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas atlet, serta implikasinya terhadap performa olahraga berdasarkan bukti empiris yang telah dipublikasikan. Proses pelaksanaan penelitian mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 yang digunakan untuk meningkatkan transparansi dan kualitas pelaporan systematic review (Page et al., 2021).

Penelitian dilaksanakan pada periode Maret–Mei 2026 melalui penelusuran literatur secara daring pada beberapa basis data ilmiah. Sumber data yang digunakan berupa artikel penelitian primer yang membahas agresivitas dalam konteks olahraga kompetitif, khususnya olahraga bela diri dan olahraga kontak.

Penentuan *Research question* (RQ) disusun sebagai dasar dalam proses pencarian, seleksi, dan analisis artikel yang relevan. Penyusunan *Research question* merupakan tahap penting dalam systematic review karena membantu peneliti menentukan fokus kajian secara sistematis dan terarah (Wahono, 2016). *Research question* yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. RQ1: Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi agresivitas atlet dalam olahraga kompetitif?
2. RQ2: Bagaimana hubungan antara agresivitas dan performa atlet pada cabang olahraga bela diri?
3. RQ3: Strategi atau intervensi apa yang dilaporkan efektif dalam membantu pengelolaan agresivitas atlet?

Proses pencarian artikel dilakukan melalui aplikasi Publish or Perish versi 8 dengan mengakses beberapa data ilmiah, yang digunakan Google Scholar, Scopus, SINTA/Garuda, PsycINFO, dan PubMed. Pemilihan basis data ini ditujukan untuk mendapatkan artikel yang relevan baik secara nasional dan internasional.

Kata pencarian yang digunakan dalam proses penelusuran meliputi “agresivitas atlet”, “agresi atlet”, “athlete aggressiveness”, “athlete aggression”, “combat sport aggression”, “martial arts athlete”, dan “sport psychology”. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean (AND dan OR) yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data untuk memperoleh artikel yang paling relevan. Pencarian dibatasi pada artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2016–2026 guna memperoleh penelitian yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan terkini. Hasil pencarian awal memperoleh 2.712 artikel yang kemudian diproses lebih lanjut melalui tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi sesuai pedoman PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan agar artikel yang dipakai dalam penelitian memiliki keterkaitan dengan tujuan penelitian dan mampu menjawab

Research question yang telah ditentukan. Penetapan kriteria ini juga bertujuan untuk meningkatkan konsistensi proses seleksi artikel serta meminimalkan potensi bias dalam pemilihan literatur.

Kriteria inklusi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Artikel merupakan studi utama yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah.
2. Artikel membahas agresivitas, perilaku agresif, atau faktor psikologis yang berkaitan dengan agresivitas atlet.
3. Subjek penelitian merupakan atlet olahraga kompetitif, khususnya cabang olahraga bela diri dan olahraga kontak.
4. Artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2016–2026.
5. Artikel tersedia dalam bentuk teks lengkap.
6. Artikel ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Sementara itu, kriteria eksklusi yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Artikel berupa literature review, systematic review, editorial, prosiding, opini, atau laporan non ilmiah.
2. Penelitian yang tidak melibatkan atlet sebagai subjek penelitian.
3. Artikel yang tidak membahas agresivitas secara langsung.
4. Artikel yang teridentifikasi sebagai duplikat.
5. Artikel yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap.
6. Artikel yang tidak menyediakan informasi metodologi dan hasil penelitian secara jelas.

Pelaksanaan kriteria inklusi dan eksklusi dilakukan secara bertahap dalam proses seleksi judul, abstrak, dan teks lengkap. Hanya artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi yang dilibatkan dalam tahap sintesis akhir. Penerapan kriteria inklusi dan eksklusi dengan cara sistematis adalah komponen penting dalam prosedur *systematic literature review*. Langkah ini berorientasi untuk menjamin bahwa artikel yang disintesis sesuai dengan *research question* yang sudah ditentukan, meningkatkan transparansi proses pemilihan, serta mengurangi kemungkinan bias subjektif dalam pemilihan literatur (Daffa Maulana et al., 2024; Ertri et al., 2023; Rakhmawati et al., 2024b).

Proses pemilihan artikel dilaksanakan berdasarkan pedoman PRISMA 2020 yang mencakup fase identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi (*included*) (Page et al., 2021). Pada tahap identifikasi, semua artikel yang didapat dari proses pencarian literatur dikumpulkan dan diperiksa untuk menghindari duplikasi data. Artikel yang teridentifikasi sebagai duplikat kemudian dieliminasi sebelum memasuki tahap penyaringan.

Pada tahap kelayakan, setiap artikel dievaluasi berdasarkan kesesuaiannya dengan *research question* yang telah ditetapkan. Proses evaluasi ini bertujuan untuk mempertahankan fokus kajian, meningkatkan relevansi artikel yang disintesis, serta mendukung validitas hasil *systematic literature review* melalui pemilihan bukti yang sesuai dengan tujuan penelitian (Daffa Maulana et al., 2024; Ertri et al., 2023; Fuadi et al., 2021).

Selanjutnya dilaksanakan penilaian kualitas artikel (*quality assessment*) untuk memastikan bahwa artikel yang digunakan memiliki tingkat kualitas metodologis yang cukup. Penilaian kualitas dilakukan menggunakan enam indikator, yaitu: (Q1) tujuan penelitian dijelaskan dengan jelas, (Q2) desain

penelitian sesuai dengan tujuan penelitian, (Q3) karakteristik sampel dijelaskan secara rinci, (Q4) prosedur atau instrumen pengumpulan data dijelaskan dengan jelas, (Q5) analisis data dijelaskan secara memadai, dan (Q6) hasil penelitian relevan dengan tujuan penelitian serta research question yang telah ditetapkan. Setiap indikator diberikan skor 1 apabila memenuhi kriteria dan skor 0 apabila tidak memenuhi skor. Artikel yang memperoleh 5 dari 6 indikator dinyatakan layak untuk dimasukkan kedalam sintesis akhir. Batas minimal lima indikator dipilih untuk memastikan bahwa artikel yang disintesis telah memenuhi sebagian besar aspek kualitas metodologis yang dinilai penting dalam penelitian ini. Dengan demikian, artikel yang diikutsertakan memiliki tingkat kredibilitas yang memadai sehingga hasil sintesis dapat disusun berdasarkan bukti ilmiah yang lebih dapat dipercaya.

Penilaian kualitas artikel dilakukan untuk mengurangi risiko bias serta memastikan bahwa artikel yang diikutsertakan dalam proses sintesis memenuhi standar metodologis yang memadai. Tahapan ini penting untuk meningkatkan kredibilitas, keandalan, dan validitas temuan yang dihasilkan sehingga kesimpulan penelitian dapat disusun berdasarkan bukti ilmiah yang berkualitas (Rakhmawati et al., 2024; Susanto et al., 2023). Artikel yang memenuhi sebagian besar kriteria kualitas tersebut diikutsertakan dalam sintesis akhir. Setelah seluruh tahapan seleksi dan penilaian kualitas dilakukan, diperoleh 15 artikel yang sesuai dengan kriteria dan dimanfaatkan sebagai sumber utama dalam penelitian ini. Ringkasan proses seleksi artikel disajikan pada diagram alur PRISMA 2020.

Setelah proses seleksi dan evaluasi kualitas artikel selesai dilakukan, tahap berikutnya adalah ekstraksi data dari seluruh artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Proses ekstraksi dilakukan secara sistematis menggunakan lembar ekstraksi data yang telah disusun sebelumnya agar informasi dari setiap artikel dicatat secara konsisten. Proses ekstraksi dilakukan secara konsisten terhadap seluruh artikel yang lolos seleksi untuk meminimalkan kesalahan pencatatan data dan memastikan keseragaman informasi yang digunakan dalam proses sintesis. Data yang sudah diekstraksi selanjutnya diatur dalam format tabel ringkasan penelitian agar mempermudah proses identifikasi pola dan perbandingan antarstudi. Penyajian data dalam bentuk tabel bertujuan untuk menyajikan gambaran yang lebih terstruktur tentang ciri ciri penelitian yang dianalisis serta hasil-hasil utama yang diperoleh dari masing - masing studi.

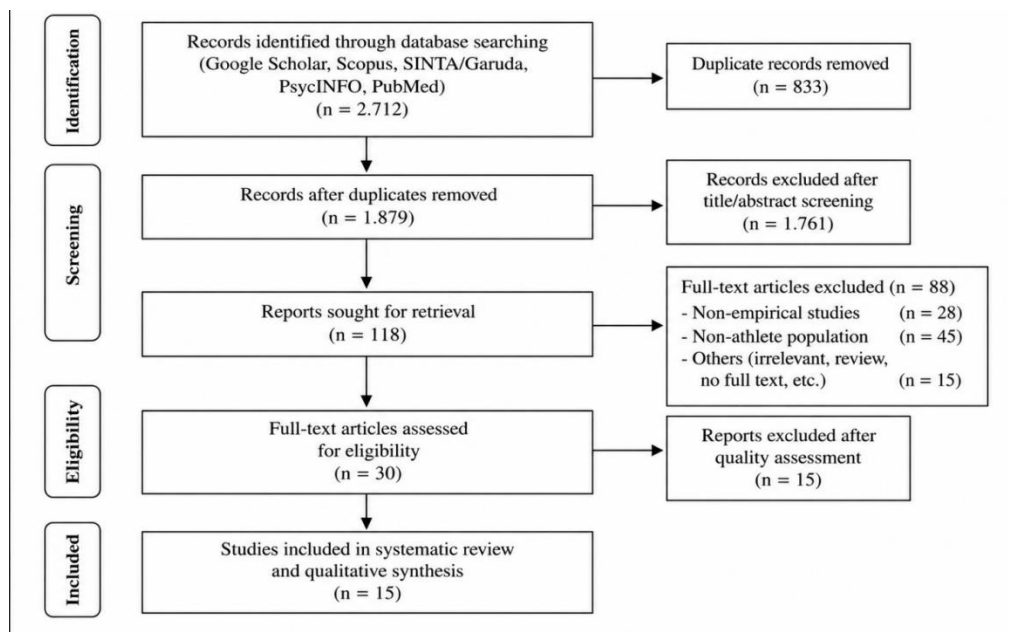
Data dianalisis menggunakan pendekatan sintesis naratif (narrative synthesis), yaitu metode yang digunakan untuk mengintegrasikan dan menginterpretasikan temuan dari berbagai penelitian yang memiliki karakteristik metodologis yang beragam. Pendekatan ini dipilih karena artikel yang dianalisis menunjukkan heterogenitas pada desain penelitian, karakteristik sampel, cabang olahraga, instrumen pengukuran agresivitas, serta variabel yang diteliti. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digabungkan secara statistik melalui meta-analisis. Oleh karena itu, sintesis naratif dinilai paling sesuai untuk mengidentifikasi pola temuan, membandingkan hasil antarpengelitian, serta menyusun interpretasi yang komprehensif terhadap bukti empiris yang tersedia.

Dalam proses sintesis, temuan-temuan penelitian dikelompokkan berdasarkan kesamaan tema yang muncul dari hasil studi. Berdasarkan *Research question* yang telah ditetapkan, data dikelompokkan ke dalam beberapa tema

utama, yaitu: (1) tingkat agresivitas atlet bela diri dan olahraga kontak; (2) faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas atlet; (3) hubungan antara agresivitas dan performa olahraga; serta (4) strategi pengelolaan agresivitas dalam pembinaan atlet. Selanjutnya, setiap tema dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola temuan, persamaan, perbedaan, serta implikasi yang dilaporkan dalam penelitian terdahulu. Hasil sintesis naratif tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam penyusunan bagian hasil dan pembahasan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai agresivitas pada atlet bela diri dan olahraga kontak.

HASIL

Berdasarkan proses penelitian literatur yang dilakukan di basis data database Google Scholar, Scopus, SINTA/Garuda, PsycINFO, dan PubMed, didapatkan sebanyak 2.712 artikel pada tahap identifikasi awal. Setelah menghapus 833 artikel duplikat, tersisa 1879 artikel yang melanjutkan ke tahap penyaringan judul dan abstrak. Pada langkah ini, sebanyak 1761 artikel dihapus karena tidak relevan dengan topik penelitian, sehingga tersisa 118 artikel untuk evaluasi kelayakan teks penuh. Setelah dilakukan evaluasi full-text, sebanyak 88 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Sebanyak 30 artikel yang memenuhi persyaratan kemudian menjalani proses *quality assessment*. Hasil *quality assessment* menunjukkan 15 artikel memenuhi standar kualitas yang telah ditetapkan dan selanjutnya diikutsertakan dalam sintesis akhir penelitian. Proses pemilihan artikel ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. PRISMA Diagram

Lima belas artikel yang dianalisis berasal dari berbagai jenis olahraga bela diri dan olahraga kontak, seperti Muay Thai, Pencak Silat, Karate, Tinju, Jujitsu, Anggar, serta Comba Sport. Sebagian besar penelitian menerapkan pendekatan

kuantitatif melalui desain survei korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat agresivitas atlet dan faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan perilaku agresif dalam konteks olahraga kompetitif.

Ringkasan artikel yang digunakan untuk sintesis hasil penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Quality Assessment Artikel yang Dianalisis

No	Authors	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
1	Diki Pradana, Guntur Yulisatria, Mela Suharyanti, Nur Hikmah, Bobby Helmi (Pradana et al., 2025)	√	√	√	√	√	√
2	Femil Arjun Rinaldi, Guntur Yulisatria, Mela Suharyanti, NurHikmah (Arjun Rinaldi et al., 2026)	√	√	√	√	√	√
3	Ni Kadek Sri Harta Dvikaryani, Miftakhul Jannah (Dvikaryani & Jannah, 2020)	√	√	√	√	√	√
4	Chandra Firman Maulana, Fransisca Januariumi Marhaendra Wijaya (Maulana & Wijaya, 2025)	√	√	√	√	√	√
5	Melani Fajar Fatatul Ulum dan Osa Maliki (Ulum & Miliki, 2024)	√	√	√	√	√	√
6	Muhammad Fadli Dongoran, Emaluel Lewar, Ibrahim, Guntur Yuli Satria (Dongoran et al., 2021)	√	√	√	√	√	√
7	Ridha Auliyiyya Ainur Ramadhani, Donny Wira Yudha Kusuma, Ipang Setiawan, Wahyu Ragil Kurniawan (Ramadhani et al., 2024)	√	√	√	√	√	√
8	Rahmat Surya Kusuma, Yanto Prasetyo, Hikmah Husniyah Farhanindya (Kusuma et al., 2024)	√	√	√	√	√	√
9	M Fariz, D Sunadi, H Nugraha, G Prayog. (Fariz et al., 2023)	√	√	√	√	√	√
10	Indah Verawati, Ratna Manda Sari (Verawati & Sari, 2019)	√	√	√	√	√	√
11	Maghfirotin Nisaa, Rini Ismalasari (Nisaa & Ismalasari, 2023)	√	√	√	√	√	√
12	Asnidar, Asniar Khumas, Ahmad Ridfah (Asnidar et al., 2022)	√	√	√	√	√	√
13	Joanna Basiaga-Pasternak, Lukasz Szafraniec, Janusz Jaworski, Tadeusz Ambrozy. (Basiaga-Pasternak et al., 2020)	√	√	√	√	√	√

14	Aygün AKGÜL, Burcu Nur METE, Ali Gürel GÖKSEL. (Akgül et al., 2026)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Anna Barczak, Monika Guskowska, Jakub G. Adamczyk, Ireneusz Sołtyszewski, Krzysztof Safranow, Dariusz Boguszewski, Henryk Sozański, Beata Peplowska, Cezary Żekanowski. (Barczak et al., 2020)	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Berdasarkan hasil quality assessment, seluruh artikel yang dianalisis memenuhi ke enam indikator kualitas yang telah ditetapkan, sehingga dinyatakan layak untuk dimasukkan ke dalam proses sintesis akhir.

Tabel 2 Karakteristik Artikel yang Dianalisis

No	Authors	Year	Cabang Olahraga	Fokus Penelitian
1	Diki Pradana, Guntur Yulisatria, Mela Suharyanti, Nur Hikmah, Bobby Helmi (Pradana et al., 2025)	2025	Muaythai dan Pencak Silat	Dampak Agresivitas
2	Femil Arjun Rinaldi, Guntur Yulisatria, Mela Suharyanti, Nur Hikmah (Arjun Rinaldi et al., 2026)	2026	Atlet Muaythai	Regulasi Emosi Dan Kkontrol Diri
3	Ni Kadek Sri Harta Dvikaryani, Miftakhul Jannah (Dvikaryani & Jannah, 2020)	2020	Atlet Tinju	Regulasi Emosi
4	Chandra Firman Maulana, Fransisca Januariumi Marhaendra Wijaya (Maulana & Wijaya, 2025)	2025	Atlet Silat	Tingkat Agresivitas
5	Melani Fajar Fatatul Ulum dan Osa Maliki (Ulum & Miliki, 2024)	2024	Atlet pencak silat	Kecemasan Dan Prestasi
6	Muhammad Fadli Dongoran, Emaluel Lewar, Ibrahim, Guntur Yuli Satria (Dongoran et al., 2021)	2020	Atlet Abang Olahraga Beladiri PON 2021	Kecemasan Dan Agresivitas
7	Ridha Aulliyya Ainur Ramadhani, Donny Wira Yudha Kusuma, Ipang Setiawan, Wahyu Ragil Kurniawan (Ramadhani et al., 2024)	2024	Atlet karate	Agresivitas Dan Power
8	Rahmat Surya Kusuma, Yanto Prasetyo, Hikmah Husniyah Farhanindya (Kusuma et al., 2024)	2024	Atlet Jujitsu	Kedisiplinan Dan Agresivitas
9	M Fariz, D Sunadi, H Nugraha, G Prayog. (Fariz et al., 2023)	2023	Atlet Karate	Tingkat Agresivitas

10	Indah Verawati, Ratna Manda Sari (Verawati & Sari, 2019)	2019	Atlet Pencak Silat	Tingkat Agresivitas
11	Maghfirotn Nisaa, Rini Ismalasari (Nisaa & Ismalasari, 2023)	2023	Atlet Anggar	Profil Agresivitas
12	Asnidar, Asniar Khumas, Ahmad Ridfah (Asnidar et al., 2022)	2022	Atlet Pencak Silat	Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahrag Dan Kesehatan
13	Joanna Basiaga-Pasternak, Lukasz Szafraniec, Janusz Jaworski, Tadeusz Ambrozy. (Basiaga-Pasternak et al., 2020)	2020	Combat Sport	Tingkat Agresi
14	Aygün AKGÜL, Burcu Nur METE, Ali Gürel GÖKSEL. (Akgül et al., 2026)	2026	Combat Sport	Emosi Dan Agresi
15	Anna Barczak, Monika Guskowska, Jakub G. Adamczyk, Ireneusz Sołtyszewski, Krzysztof Safranow, Dariusz Boguszewski, Henryk Sozański, Beata Peptońska, Cezary Żekanowski. (Barczak et al., 2020)	2020	Combat Sport	Agresi Atlet Elit

Berdasarkan karakteristik artikel yang dianalisis, sebagian besar penelitian berasal dari cabang olahraga beladiri dan olahraga kontak seperti Pencak Silat, Karate, Muaythai, Tinju, Jujitsu, Anggar dan berbagai cabang Combat Sport lainnya. Focus penelitian yang paling banyak ditemukan berkaitan dengan tingkat agresivitas atlet, regulasi emosi, control diri, kecemasan kompetitif, serta hubungan dengan performa olahraga.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Penelitian Agresivitas Atlet Bela Diri dan Olahraga Kontak

No	Authors	Title	Year	Hasil	Source
1	Diki Pradana, Guntur Yulisatria, Mela Suhariyanti, Nur Hikmah, Boby Helmi (Pradana et al., 2025)	Mengupas Agresivitas Atlet Remaja Olahraga Bela Diri: Psikologi Dan Dampaknya	2025	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet remaja muda yang terlibat dalam olahraga beladiri memiliki tingkat agresivitas yang tinggi. Di samping itu jika dibedakan berdasarkan kelompok olahraga Muaythai memiliki tingkat agresivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan Pencak Silat, yang mungkin dipicu oleh berbagai element seperti variasi teknik dan peraturan pertandingan, tradisi, serta asal usul atlet. Walaupun agresivitas dalam olahraga bisa meningkatkan kinerja, penting untuk menjaga agar agresivitas itu tetap teratur agar tidak menyebabkan perilaku yang tidak fair atau meningkatkan kemungkinan	Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan

cedera.

2	Femil Arjun Rinaldi, Guntur Yulisatria, Mela Suharyanti, NurHikmah (Arjun Rinaldi et al., 2026)	Hubungan antara Regulasi Emosi, Kontrol Diri, dan Agresivitas pada Atlet Muaythai	2026	Penelitian ini membuktikan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri berhubungan negatif signifikan dengan agresivitas pada atlet Muaythai remaja. Hasil regresi menunjukkan kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 37% terhadap variasi agresivitas, di mana kontrol diri memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan regulasi emosi. Penemuan ini menegaskan bahwa sifat agresif dalam olahraga bela diri tidak semata bersumber dari karakter cabang olahraga, tetapi sangat dipengaruhi oleh kapasitas psikologis regulatif atlet, sehingga penguatan aspek mental menjadi elemen penting dalam pembinaan atlet Muaythai remaja	Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan
3	Ni Kadek Sri Harta Dvikaryani, Miftakhul Jannah (Dvikaryani & Jannah, 2020)	Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Agresivitas Atlet Tinju Batalyon Artileri Pertahanan Udara Sedang 8	2020	Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan agresivitas pada atlet tinju Batalyon Artileri Pertahanan Udara Sedang 8.	Jurnal Penelitian Psikologi
4	Chandra Firman Maulana, Fransisca Januariumi Marhaendra Wijaya (Maulana & Wijaya, 2025)	Agresivitas Atlet Pencak Silat IPSI Kota Malang Kategori Tanding	2025	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat agresivitas dalam kategori tinggi, yang mencerminkan semangat bertanding yang optimal tanpa melampaui batas sportifitas. Temuan ini memberikan wawasan tentang pentingnya pengelolaan emosi dan pengendalian diri dalam meningkatkan performa atlet selama pertandingan.	Jurnal Prestasi Olahraga
5	Melani Fajar Fatatul Ulum dan Osa Maliki (Ulum & Miliki, 2024)	Korelasi Kecemasan Dan Agresivitas Terhadap Prestasi Atlet Di Perguruan Pencak Silat Kartika Nusa	2024	Penelitian ini membuktikan bahwa atlet pencak silat Perguruan Silat Kartika Nusa yang cemas tinggi sebelum bertanding cenderung gagal memaksimalkan teknik sehingga prestasinya rendah. Sebaliknya, atlet yang agresif tapi terkendali justru berprestasi lebih baik karena dorongan bertandingnya kuat. Kecemasan dan agresivitas secara bersamaan sangat mempengaruhi hasil pertandingan.	Jurnal Spirit Edukasi
6	Muhammad Fadli Dongoran, Emaluel Lewar, Ibrahim, Guntur Yuli Satria (Dongoran et al., 2021)	Analisis Tingkat Kecemasan Dan Agresivitas Atlet Olahraga Beladiri PON Papua	2020	Tingkat kecemasan dan agresivitas atlet cabang olahraga bela diri Provinsi Papua pada PON 2021 berada pada tingkat menengah atau biasa. Analisis yang lebih mendalam mengenai tingkat kecemasan menunjukkan bahwa dimensi kecemasan kognitif jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan kecemasan somatik. Dalam hal agresivitas, agresivitas verbal memperoleh nilai tertinggi dibandingkan dengan dimensi	Journal of Sport Education

7	Ridha Auliyya Ainur Ramadhani, Donny Wira Yudha Kusuma, Ipang Setiawan, Wahyu Ragil Kurniawan (Ramadhani et al., 2024)	Tingkat Agresivitas dan Power Atlet Karate Pada FORKI Kabupaten Jepara	2024	Hasil penelitian yang diperoleh untuk atlet karate laki laki dan perempuan berada pada item yang sama yaitu Agresivitas menunjukkan skor 205 dengan rata-rata 3,66. Sementara itu, atlet perempuan mendapatkan skor 270 dengan rata-rata 3,375. Dan Power memperoleh skor 124 dengan rata-rata 3,54. Sementara itu, atlet perempuan mendapatkan skor 174 dengan rata-rata 3,48. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Agresivitas dan Power Atlet Karate pada FORKI Kabupaten Jepara tinggi.	Indonesia Journal for Physical Education and Sport
8	Rahmat Surya Kusuma, Yanto Prasetyo, Hikmah Husniyah Farhanindya (Kusuma et al., 2024)	Hubungan Antara Kedisiplinan Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Atlet Jujitsu Di Kabupaten Sidoarjo	2024	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kedisiplinan dan kontrol diri dengan perilaku agresif. Kedisiplinan memberikan sumbangan efektif sebesar 10% dan kontrol diri sebesar 17,5% terhadap perilaku agresif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kedisiplinan dan kontrol diri atlet, maka semakin rendah perilaku agresif yang ditunjukkan. Hasil ini dapat dimanfaatkan untuk merancang program pelatihan jujitsu yang lebih efektif dan efisien dalam membangun karakter yang lebih baik dan mengurangi kecenderungan perilaku agresif.	Journal of Social and Economics Research
9	M Fariz, D Sunadi, H Nugraha, G Prayog. (Fariz et al., 2023)	Analysis The Level Aggressiveness of Karate Athletes on Kata Number	2023	Hasil penelitian ini menunjukan bahwa tingkat agresivitas atlet karate dalam nomor kata termasuk dalam kategori sedang cenderung tinggi karena nomor kata merupakan nomor yang bersaing dalam hal kekompakan, keteraturan gerak, dan disiplin gerak yang harmonis. namun hal ini, dapat menjadi masukan leih lanjut untuk meningkatkan agresivitas dalam nomor kata karet agar dapat meningkatkan performa atlet kata.	Jurnal Keolahragaan
10	Indah Verawati, Ratna Manda Sari (Verawati & Sari, 2019)	Tingkat Agresivitas Atlet Pencak Silat Sumatera Utara Mengikuti Pekan Olahraga Wilayah IX Di Bangka Belitung	2019	Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat agresivitas atlet pencak silat Sumatera Utara mengikuti Pekan Olahraga Wilayah IX di Bangka Belitung berdasarkan indikator diperoleh hasil sebagai berikut: 1) rasa marah 62.03% dengan kategori baik, 2) emosi 69.44% dengan kategori baik, 3) frustrasi 64.81% dengan kategori baik, 4) curiga 80% dengan kategori baik sekali, 5) cemburu 77.27% dengan kategori baik, 6) merasa diperlakukan tidak adil 63.76% dengan kategori baik, 7) bersilang pendapat 66.81% dengan kategori baik, 8) membentak 74.56%	Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan

				dengan kategori baik, 9) berdebat 82.91% dengan kategori baik sekali, 10) mengancam 82.91% dengan kategori baik sekali. Dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dengan nilai persentase jumlah keseluruhan adalah 73.13% termasuk dalam kategori baik.	
11	Maghfirotn Nisaa, Rini Ismalasari (Nisaa & Ismalasari, 2023)	Profil Agresivitas Serangan Anggar Pada Atlet Mba Spartans Fencing Club	2023	Hasil nya peneliti menyimpulkan pada profil atlet MBA SPARTANS fencing club terhadap agresivitas serangan adalah pada atlet yang berhasil mendapatkan skor 9-10 pada kategori baik sekali sebesar 20%, skor 7-8 pada kategori baik sebesar 30%, skor 5-6 pada 1. kategori cukup sebesar 30%, dan pada skor 3-4 pada kategori kurang sebesar 20%. 2. Agresivitas pada atlet anggar MBA SPARTANS memiliki hubungan terhadap serangan pada cabang olahraga anggar.	Jurnal Prestasi Olahraga
12	Asnidar, Asniar Khumas, Ahmad Ridfah (Asnidar et al., 2022)	Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Verbal Pada Atlet Perguruan Silat X Di Kabupaten Gowa	2022	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap perilaku agresif verbal pada atlet silat di perguruan pencak silat X Kabupaten Gowa. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya kontrol diri menghasilkan rendahnya perilaku agresif verbal.	Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
13	Joanna Pasternak, Basiaga-Lukasz Szafraniec, Janusz Jaworski, Tadeusz Ambrozy. (Basiaga-Pasternak et al., 2020)	Aggression In Competitive and Non-Competitive Combat Sports Athletes	2019	Kesimpulan. dalam penelitian ini dengan melakukan latihan olahraga bela diri secara teratur selama bertahun-tahun dan mematuhi aturan dapat berdampak pada pengurangan tingkat agresi yang berlebihan pada atlet	Journal of Martial Arts Anthropology
14	Aygün AKGÜL, Burcu Nur METE, Ali Gürel GÖKSEL. (Akgül et al., 2026)	Emotions In the Ring: An Investigation of Aggression and Anger Levels Among Combat Sports Athletes	2026	Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia, cabang olahraga, dan status atlet nasional secara khusus terkait dengan perbedaan yang signifikan dalam tingkat agresi, sedangkan jenis kelamin tampaknya berpengaruh secara khusus pada subdimensi kemarahan. Sebaliknya, tidak adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan tahun pengalaman berolahraga menunjukkan bahwa lamanya pengalaman saja tidak menjadi faktor penentu. Temuan ini lebih lanjut menunjukkan bahwa karakteristik struktural olahraga pertarungan dan tingkat kinerja mungkin memainkan peran yang berarti dalam membentuk perilaku agresif. Faktor-faktor seperti intensitas kontak fisik, tekanan kompetitif, dan ekspektasi kinerja mungkin mempengaruhi respons perilaku. Namun demikian, kemarahan tampaknya tidak secara langsung berubah menjadi perilaku agresif dalam semua keadaan. Pola ini menunjukkan bahwa agresi tidak boleh dipandang semata-mata sebagai reaksi emosional, melainkan sebagai karakteristik perilaku yang sensitif terhadap konteks dan terbentuk dalam lingkungan kinerja.	Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Yalova University Journal of Sports Sciences

15	Anna Barczak, Monika Guskowska, Jakub G. Adamczyk, Ireneusz Sołtyszewski, Krzysztof Safranow, Dariusz Boguszewski, Henryk Sozański, Beata Peplowska, Cezary Żekanowski. (Barczak et al., 2020)	Aggression In the Polish Elite Combat Sports' Athletes	2020	Penelitian ini telah mengungkapkan bahwa atlet bela diri elit Polandia menunjukkan tingkat agresi fisik yang tinggi, yang dipengaruhi oleh banyak faktor selain usia dan jenis kelamin. Ini merupakan temuan terpenting karena bertentangan dengan penelitian serupa lainnya mengenai atlet Polandia. Selain itu, kami menunjukkan bahwa melakukan jenis olahraga bela diri yang bersifat menyerang dan tidak dapat diprediksi merupakan faktor independen yang kuat yang terkait dengan tingkat agresi kompetitif yang tinggi pada atlet bela diri elit. Hal ini menyiratkan bahwa beberapa karakteristik kepribadian yang kompleks bertanggung jawab atas pemilihan seni bela diri secara umum dan khususnya jenisnya. Dengan mengesampingkan jenis kelamin dan usia, lamanya latihan memainkan peran khusus dalam kesuksesan atlet. Baik agresi sehari-hari maupun yang terkait kompetisi bergantung pada pengalaman dan tingkat prestasi atlet, tetapi juga pada jenis disiplin pertarungan. Agresi kompetitif tampaknya memiliki mekanisme yang berbeda dari agresi sehari-hari, dan studi yang menggunakan ukuran agresi khusus olahraga merupakan kunci untuk memahami sifat uniknya.	Studies In Sport Humanities
----	--	--	------	--	-----------------------------

Sebagai gambaran umum, hasil sintesis terhadap 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi menunjukkan bahwa agresivitas merupakan karakteristik psikologis yang umum ditemukan pada atlet bela diri dan olahraga kontak. Sebagian besar penelitian melaporkan tingkat agresivitas atlet berada pada kategori sedang hingga tinggi, terutama pada cabang olahraga yang melibatkan kontak fisik langsung seperti Muaythai, Pencak Silat, Karate, Tinju, dan cabang olahraga pertarungan lainnya.

Sebagai jawaban terhadap Research Question (RQ1), hasil sintesis menunjukkan bahwa agresivitas atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun lingkungan olahraga. Faktor yang paling konsisten dilaporkan meliputi regulasi emosi, kontrol diri, kedisiplinan, kecemasan kompetitif, pengalaman latihan, serta karakteristik cabang olahraga.

Sebagai jawaban terhadap Research Question (RQ2), hasil sintesis menunjukkan bahwa hubungan antara agresivitas dan performa atlet bersifat kompleks. Agresivitas yang terkontrol dapat mendukung performa melalui peningkatan keberanian, motivasi bertanding, daya juang, dan fokus selama kompetisi, sedangkan agresivitas yang berlebihan berpotensi menurunkan kualitas performa.

Sebagai jawaban terhadap Research Question (RQ3), hasil sintesis menunjukkan bahwa pengelolaan agresivitas menjadi aspek penting dalam proses pembinaan atlet. Strategi yang paling sering direkomendasikan meliputi penguatan regulasi emosi, peningkatan kontrol diri, manajemen kecemasan kompetitif, pembentukan kedisiplinan, serta penciptaan lingkungan latihan yang mendukung perkembangan psikologis atlet. Dengan pengelolaan yang tepat,

agresivitas dapat diarahkan menjadi sumber energi psikologis yang mendukung performa olahraga tanpa mengabaikan nilai sportivitas dan keselamatan atlet.

PEMBAHASAN

Sebagai gambaran umum hasil sintesis, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat agresivitas atlet bela diri umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini ditemukan pada berbagai cabang olahraga kontak seperti Muaythai, Pencak Silat, Karate, dan Tinju (Pradana et al., 2025; Maulana & Wijaya, 2025; Dongoran et al., 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa agresivitas merupakan salah satu karakteristik psikologis yang relatif umum ditemukan pada atlet yang berkompetisi dalam olahraga dengan intensitas kontak fisik yang tinggi. Tingginya tingkat agresivitas pada atlet bela diri dapat dipahami sebagai konsekuensi dari tuntutan kompetitif yang mengharuskan atlet menunjukkan keberanian, ketegasan, dominasi, serta kesiapan menghadapi tekanan selama pertandingan. Dalam konteks ini, agresivitas tidak selalu dimaknai sebagai perilaku negatif, melainkan sebagai bentuk energi psikologis yang dapat membantu atlet mempertahankan intensitas performa selama kompetisi. Temuan ini menunjukkan bahwa agresivitas merupakan karakteristik psikologi yang relatif melekat pada olahraga dengan tuntutan kontak fisik tinggi. Namun demikian, agresivitas yang ditemukan dalam konteks olahraga tidak selalu identik dengan perilaku kekerasan, melainkan sering kali muncul sebagai dorongan kompetitif yang membantu atlet mempertahankan intensitas performa selama pertandingan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Teori Frustrasi-Agresi yang dikemukakan oleh Dollard (1939), yang menjelaskan bahwa hambatan dalam mencapai tujuan dapat memunculkan kecenderungan perilaku agresif. Dalam olahraga, frustrasi dapat muncul akibat kegagalan menjalankan strategi, tekanan dari lawan, keputusan wasit, maupun target kemenangan yang tidak tercapai. Situasi tersebut berpotensi meningkatkan respons agresif sebagai bentuk reaksi terhadap tekanan yang dialami atlet. Selain agresivitas fisik, beberapa penelitian dalam sintesis ini juga menunjukkan bahwa agresivitas verbal merupakan bentuk agresivitas yang cukup dominan pada atlet bela diri (Dongoran et al., 2021). Temuan ini mengindikasikan bahwa ekspresi agresivitas atlet tidak selalu diwujudkan melalui kontak fisik, tetapi juga dapat muncul dalam bentuk komunikasi verbal yang dipengaruhi oleh situasi kompetitif.

Sebagai jawaban terhadap RQ1 hasil menunjukkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi agresivitas atlet. Hasil sintesis menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kontrol diri merupakan faktor yang paling konsisten berhubungan dengan agresivitas atlet. Arjun Rinaldi et al., (2026), Dvikaryani & Jannah, (2020), serta Asnidar et al., (2022) menemukan bahwa atlet yang memiliki kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri yang baik cenderung menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih rendah dibandingkan atlet yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi.

Selain regulasi emosi dan kontrol diri, penelitian yang ditinjau juga menunjukkan bahwa kedisiplinan memiliki hubungan negatif dengan perilaku agresif (Kusuma et al., 2024). Atlet yang memiliki tingkat disiplin yang tinggi cenderung lebih mampu mengontrol respons emosionalnya selama pertandingan. Sebaliknya, rendahnya kedisiplinan dapat meningkatkan kemungkinan munculnya

perilaku agresif yang tidak sesuai dengan aturan dan nilai sportivitas. Kecemasan kompetitif juga ditemukan sebagai faktor yang berhubungan dengan agresivitas atlet (Ulum & Miliki, 2024). Atlet yang mengalami kecemasan tinggi sebelum atau selama pertandingan cenderung lebih rentan mengalami gangguan kontrol emosi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecenderungan perilaku agresif. Oleh karena itu, agresivitas atlet perlu dipahami sebagai hasil interaksi berbagai faktor psikologis yang saling mempengaruhi.

Sebagai jawaban terhadap RQ2, hasil sintesis menunjukkan bahwa hubungan antara agresivitas dan performa atlet bersifat kompleks. Beberapa penelitian melaporkan bahwa agresivitas yang berada pada tingkat optimal dapat membantu meningkatkan keberanian, fokus, motivasi bertanding, dan daya juang atlet (Pradana et al., 2025; Ulum & Miliki, 2024). Dalam kondisi tersebut, agresivitas berfungsi sebagai sumber energi psikologis yang mendukung performa kompetitif. Menariknya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa agresivitas tidak selalu berkorelasi negatif dengan prestasi olahraga. Pada tingkat tertentu, agresivitas justru berfungsi sebagai sumber energi psikologi yang meningkatkan keberanian, ketegasan, dan kepercayaan diri atlet ketika menghadapi lawan.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa agresivitas yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Dongoran et al., (2021) dan Akgül et al., (2026) melaporkan bahwa agresivitas yang tidak terkendali dapat mengganggu konsentrasi, meningkatkan risiko pelanggaran, menurunkan kualitas pengambilan keputusan, serta meningkatkan potensi cedera selama pertandingan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa manfaat agresivitas sangat bergantung pada kemampuan atlet dalam mengendalikan dan mengarahkan respons emosionalnya.

Sebagai jawaban terhadap RQ3, hasil sintesis menunjukkan bahwa berbagai strategi pengelolaan agresivitas atlet dapat dilakukan melalui pendekatan psikologi terintegrasi dalam proses pembinaan olahraga. Berdasarkan hasil sintesis, pengelolaan agresivitas atlet perlu dilakukan melalui pendekatan psikologis yang terintegrasi dalam proses pembinaan olahraga. Regulasi emosi, kontrol diri, manajemen kecemasan, dan pembentukan kedisiplinan merupakan strategi yang paling sering direkomendasikan dalam penelitian yang dianalisis (Arjun Rinaldi et al., 2026; Asnidar et al., 2022; Kusuma et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil sintesis terhadap 15 artikel menunjukkan bahwa ketiga research question dalam penelitian ini telah terjawab. Agresivitas merupakan karakteristik psikologis yang umum pada atlet bela diri dan olahraga kontak. Tingkat agresivitas dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun lingkungan olahraga, sedangkan hubungan antara agresivitas dan performa bergantung pada kemampuan atlet dalam mengendalikan respons agresif. Oleh karena itu, strategi pengelolaan agresivitas melalui regulasi emosi, kontrol diri, dan pembinaan psikologis menjadi komponen penting dalam mendukung performa atlet.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil sintesis. Pertama, artikel yang dianalisis berasal dari berbagai cabang olahraga bela diri dan olahraga kontak dengan karakteristik sampel, instrumen pengukuran, serta desain penelitian yang beragam. Perbedaan tersebut berpotensi menimbulkan variasi hasil antarpelitian sehingga temuan

yang diperoleh perlu dipahami sesuai dengan konteks masing - masing studi. Kedua, sebagian besar penelitian yang ditinjau menggunakan desain penelitian cross-sectional sehingga hubungan sebab-akibat antara agresivitas dan variabel psikologis lainnya belum dapat dijelaskan secara mendalam. Hasil yang diperoleh lebih banyak menggambarkan hubungan atau kecenderungan yang terjadi pada saat penelitian dilakukan. Ketiga, penelitian ini hanya memasukkan artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris pada rentang tahun 2016–2026. Keempat, mayoritas artikel yang dianalisis berasal dari Indonesia sehingga generalisasi hasil penelitian terhadap atlet dari negara lain perlu dilakukan secara hati hati, karena adanya perbedaan budaya, sistem pembinaan olahraga, dan karakteristik kompetisi. Oleh karena itu, terdapat kemungkinan bahwa beberapa penelitian relevan yang dipublikasikan dalam bahasa lain atau di luar rentang waktu tersebut tidak teridentifikasi dalam proses pencarian literatur.

Meskipun demikian, penggunaan pendekatan *Systematic Literature Review* dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020 memungkinkan penelitian ini memberikan gambaran yang relatif komprehensif mengenai agresivitas pada atlet bela diri dan olahraga kontak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan cakupan literatur yang lebih luas serta menggunakan pendekatan meta-analisis apabila jumlah dan karakteristik penelitian yang tersedia memungkinkan dilakukan analisis kuantitatif yang lebih mendalam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* terhadap 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa agresivitas merupakan karakteristik psikologis yang umum ditemukan pada atlet bela diri dan olahraga kontak. Tingkat agresivitas dipengaruhi oleh regulasi emosi, kontrol diri, kedisiplinan, kecemasan kompetitif, serta karakteristik cabang olahraga. Hubungan antara agresivitas dan performa bersifat kompleks, karena agresivitas yang terkontrol dapat mendukung performa kompetitif, sedangkan agresivitas yang berlebihan berpotensi menurunkan kualitas performa serta meningkatkan risiko pelanggaran dan cedera.

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa sintesis komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi agresivitas, hubungannya dengan performa atlet, serta strategi pengelolaan agresivitas pada berbagai cabang olahraga bela diri dan olahraga kontak. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, praktisi psikologi olahraga, dan peneliti dalam menyusun program pembinaan atlet yang memperhatikan aspek psikologis selain aspek fisik dan teknik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan literatur, melibatkan lebih banyak penelitian dari berbagai negara, serta melakukan meta-analisis apabila karakteristik data yang tersedia memungkinkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini, khususnya kepada dosen pembimbing, institusi STOK Bina Guna, serta para peneliti terdahulu yang karya ilmiahnya menjadi sumber utama dalam *systematic literature review* ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan masukan, arahan, dan dukungan selama proses penelitian hingga artikel ini selesai

disusun.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini, baik yang bersifat finansial maupun non-finansial, yang dapat mempengaruhi hasil penelitian atau interpretasi terhadap temuan yang dilaporkan dalam artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akgül, A., Mete, B. N., & Göksel, A. G. (2026). Emotions in the Ring: An Investigation of Aggression and Anger Levels Among Combat Sports Athletes. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 561–575. <https://doi.org/10.70007/yalovaspor.1898501>
- Arjun Rinaldi, F., Yulisatria, G., Suharyanti, M., & Hikmah, N. (2026). Hubungan Antara Regulasi Emosi, Kontrol Diri, Dan Agresivitas Pada Atlet Muaythai. *Jurnal Ilmiah STOK Bina*, 14. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i2.5727>
- Asnidar, A., Khumas, A., & Ridfah, A. (2022). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Verbal pada Atlet Perguruan Silat X di Kabupaten Gowa. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 10(3), 95–102. <https://doi.org/10.23887/jjp.v10i3.52176>
- Barczak, A., Guskowska, M., Adamczyk, J. G., Sołtyszewski, I., Safranow, K., Boguszewski, D., Sozański, H., Pepłońska, B., & Żekanowski, C. (2020). Aggression In The Polish Elitecombat Sports' Athletes. *Studies in Sport Humanities*, 26, 7–15. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.1247>
- Basiaga-Pasternak, J., Szafraniec, L., Jaworski, J., & Ambrozy, T. (2020). Aggression In Competitive And Non-Competitive Combat Sports Athletes. *Ido Movement for Culture*, 20(2), 17–23. <https://doi.org/10.14589/ido.20.2.3>
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Vryzas Darmawan, D. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Journal of Human And Education*, 5(1), 782–792.
- Daffa Maulana, T., Ananda Setya Nugroho, A., Adi Suryaputra, B., & Wulansari, A. (2024). Tinjauan Literatur Sistematis: Manajemen Sumber Daya Ti Di Lingkungan Pendidikan. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 8(1), 57–62. <https://doi.org/10.36040/jati.v8i1.8717>
- Darminto, E. (2020). Perilaku Agresif Ditinjau Dari Perspektif Teori Belajar Sosial dan Kontrol Diri. *E-Journal UNESA*.
- Dongoran, M. F., Lewar, E., Ibrahim, & Satria, G. Y. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Dan Agresivitas Atlet Olahraga Beladiri Pon Papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.113-126>
- Dvikaryani, N. K. S. H., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Agresivitas Atlet Tinju Batalyon Artileri Pertahanan Udara Sedang 8. *JPP: Journal Penelitian Psikologi*, 7. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v7i3.34318>
- Ertri, A. A. N., Yustraini, Y. A., Azzahra, S. P., & Aryadinata, J. (2023). Manajemen Proyek Dalam Manajemen Sistem Informasi: Metodologi Tinjauan Literatur

- Sistematis. *Djtechno: Jurnal Teknologi Informasi*, 4(2), 331–343.
<https://doi.org/10.46576/djtechno.v4i2.3409>
- Fariz, M., Sunadi, D., Nugraha, H., & Prayogo, G. (2023). Analysis The Level Aggressiveness of Karate Athletes on Kata Number. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 6.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/hon.v6i2.11628>
- Fuadi, D. S., Akhyadi, A. S., & Saripah, I. (2021). Systematic Review: Strategi Pemberdayaan Pelaku UMKM Menuju Ekonomi Digital Melalui Aksi Sosial. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(1), 1–13.
<https://doi.org/10.21831/diklus.v5i1.37122>
- Gaacia, H. G., Pelegrin, A., & Fayos, G. de los. (2017). Review of Aggression in Athletes Influential Variables and Evaluation. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*.
- Kusuma, R. S., Prasetyo, Y., & Farhanindya, H. H. (2024). Hubungan Antara Kedisiplinan Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Atlet Jujitsu Di Kabupaten Sidoarjo. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 1409–1421. <https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.742>
- Maulana, C. F., & Wijaya, F. J. (2025). Agresivitas Atlet Pencak Silat IPSI Kota Malang Kategori Tanding. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Nisaa, M., & Ismalasari, R. (2023). Profil Agresivitas Serangan Anggar Pada Atlet MBA SPARTANS FENCING Club. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6.
- Nusufi, M. (2017). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. <https://doi.org/10.24114/jik.v15i2.6139>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*, 88, 105906. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2021.105906>
- Pradana, D., Yulisatria, G., Suhariyanti, M., Hikmah, N., & Helmi, B. (2025). Mengupas Agresivitas Atlet Remaja Olahraga Bela Diri: Psikologi Dan Dampaknya Unveiling The Aggressiveness Of Young Martial Arts Athletes: Psychology And Impact. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1).
- Rakhmawati, V., Mariani, S., Agoestanto, A., & Sugiman, S. (2024a). Meta Syntesis: Kemampuan Pemecahan Masalah Melalui Model Pembelajaran Berbasis Projek. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(3), 2264–2278. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v8i3.3528>
- Rakhmawati, V., Mariani, S., Agoestanto, A., & Sugiman, S. (2024b). Meta Syntesis: Kemampuan Pemecahan Masalah Melalui Model Pembelajaran Berbasis Projek. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(3), 2264–2278. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v8i3.3528>
- Ramadhani, R. A. A., Kusuma, D. W. Y., Setiawan, I., & Kurniawan, W. R. (2024). Tingkat Agresivitas dan Power Atlet Karate Pada FORKI Kabupaten Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 705–712. <https://doi.org/10.15294/inapes.v5i2.9138>
- Ricky Alfredo Silaban, Lolowang, D., Pandaleke, T., & Fera Ratna Dewi Siagian. (2025). Efektivitas Penerapan Media Audiovisual Terhadap Pembelajaran

- Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan : Systematic Literature Review. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 16–27. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3651>
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Ulum, M. F. F., & Miliki, O. (2024). Korelasi Kecemasan Dan Agresivitas Terhadap Prestasi Atlet Di Perguruan Pencak Silat Kartika Nusa. *Jurnal Spirit Edukasia*, 04(01), 108–117.
- Verawati, I., & Sari, R. M. (2019). Tingkat Agresivitas Atlet Pencak Silat Sumatera Utara Mengikuti Pekan Olahraga Wilayah IX Di Bangka Belitung. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.24114/so.v2i1.12872>