

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah serangkaian gerakan fisik yang teratur dan terencana untuk mempertahankan gerakan (*sustain life*) dan meningkatkan mobilitas (*enhance quality of life*). Olahraga dapat dikatakan sebagai kebutuhan hidup untuk mencapai kesehatan fisik, dan berdampak baik bagi perkembangan mental, membuat organ tubuh bekerja secara efisien, melancarkan peredaran darah, pernapasan dan pencernaan.

Menurut (Karazaqi, 2019) mengungkapkan bahwa “olahraga sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari dengan tujuan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani” (hlm. 578). Sedangkan menurut (Fauzal, 2019) mengungkapkan bahwa “dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi” (hlm. 301).

Menurut (Nurhidayah & Graha, 2017) mengungkapkan bahwa “aspek olahraga menggambarkan sifat dan tujuan keolahragaan pencak silat itu baik untuk kebugaran, ketangkasan, dan ketahanan jasmani serta berprestasi secara maksimal”. Adapun mengenai pencapaian prestasi dalam pencak silat menurut (Ihsan et al., 2018) mengungkapkan bahwa “dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal, ada empat indikator yang perlu diperhatikan yaitu: 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik dan strategi, dan 4) mental. Hal tersebut tidak dapat dipisahkan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya” (hlm. 2).

Dalam dunia olahraga tingkat kepercayaan diri seorang atlet sangat penting untuk memaksimalkan performa pada saat latihan dan juga kejuaraan, salah satunya yang akan dibahas oleh penulis yaitu cabang olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli berasal dari tanah air, yaitu Pencak Silat. Pencak silat adalah warisan budaya tak benda yang diakui oleh UNESCO.

Pencak silat menggunakan unsur seni dan dipadukan dengan kemampuan beladiri seseorang, sehingga menghasilkan gerakan-gerakan yang indah dan bertenaga. Olahraga asli Indonesia ini semakin menanjak di kancah internasional. Pencak silat sangat populer di Negara- negara di wilayah Asia Tenggara seperti Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan.

Pencak silat awalnya menjadi tradisi kesenian beladiri yang tersebar melalui tradisi Melayu Nusantara. Seiring berjalannya waktu, melalui interaksi dan transfer budaya, pencak silat menyebar di Negara-negara Asia hingga ke seluruh dunia. dalam perkembangan pencak silat saat ini cenderung mengarah pada olahraga prestasi dengan suasana persaingan yang tinggi, sehingga mendorong para atlet untuk terus berlatih guna meningkatkan kemampuannya. Musyawarah Nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia MUNAS IPSI 2012 menyatakan pertandingan pencak silat dibagi dalam empat kategori, yaitu: kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu.

Menurut (Aziz, 2019) bahwa “kegiatan olahraga prestasi selalu mengandung unsur persaingan yang diakhiri dengan penilaian menang-kalah terhadap pihak-pihak yang ikut serta dalam pertandingan tersebut” (hlm. 1). Dengan demikian guna mencapai prestasi dalam olahraga harus memiliki kemampuan yang sangat baik agar mencapai kemenangan.

Pencak silat menjadi olahraga beladiri yang sudah dipertandingkan secara resmi dalam event-event dari tingkat daerah sampai ke internasional. Kejuaraan tersebut antara lain PON, Sea Games, dan kejuaraan dunia pencak silat. Terselenggaranya kejuaraan dunia pencak silat membuktikan bahwa pencak silat juga memiliki aspek olahraga, baik olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Gerak dasar pencak silat Rusli lutan membagi tiga gerakan dasar yaitu, lokomotor, gerak non lokomotor serta gerak manipulatif. Pengertian dari gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoodinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan Tarigan (dalam Alhogbi, 2017) Aspek yang dimaksud adalah aspek mental dan spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, serta aspek seni budaya. Pencak silat merupakan cabang

olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan Lubis, (dalam Alhogbi, 2017).

Kuda-kuda, istilah kuda kuda sangat akrab digunakan dalam bela diri pencak silat. posisi ini digambarkan seperti orang yang menunggang kuda agar mudah mengingatnya. kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat seanjutnya. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat dalam memperkuat otot kaki. Dalam melakukan kuda-kuda, otot yang dominan adalah *qudriseps femoris* dan *hamstring*.

Sikap pasang, sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Apabila ditinjau dari sistem beladiri, sikap pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal. Sikap pasang merupakan kombinasi dri berbagai teknik seperti kuda-kuda, sikap tubuh serta sikap tangan. Sikap pasang ditinjau dari taktik penggunaan terdiri dari sikap pasang terbuka, yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang tidak melindungi tubuh dan sikap pasang tertutup, yakni sikap pasang dengan sikap tangan dan lengan yang melindungi tubuh.

Belaan, adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Belaan terbagi dua, yakni tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik belaun untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Hindaran, adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang). Pukulan, olahraga pencak silat terdapat istilah yang menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yang dilakukan dengan mempergunakan tangan kosong sebagai komponennya. Dalam pelaksanaan teknik pukulan pada pencak silat tidak semuanya dapat dilakukan atau digunakan. Hal tersebut dilakukan dengan pertimbangan efisiensi dan efektivitas serta keselamatan dari seorang pesilat. Teknik pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan bandul, pukulan samping, dan pukulan melingkar. Tendangan, pengertian tendangan

adalah teknik serangan yang digunakan untuk serangan jarak jangkauan jauh serta sedang dengan menggunakan tungkai sebagai komponen atau pusat penyerangan. Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan olahraga pencak silat. Tidak semua teknik tendangan dalam olahraga pencak silat digunakan dalam pertandingan. Hal tersebut dilakukan berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektifitas untuk memperoleh angka atau nilai dalam pertandingan. Teknik tendangan yang digunakan pada pertandingan pencak silat olahraga antara lain tendangan lurus, sabit, "T", belakang, jejang dan gajul.

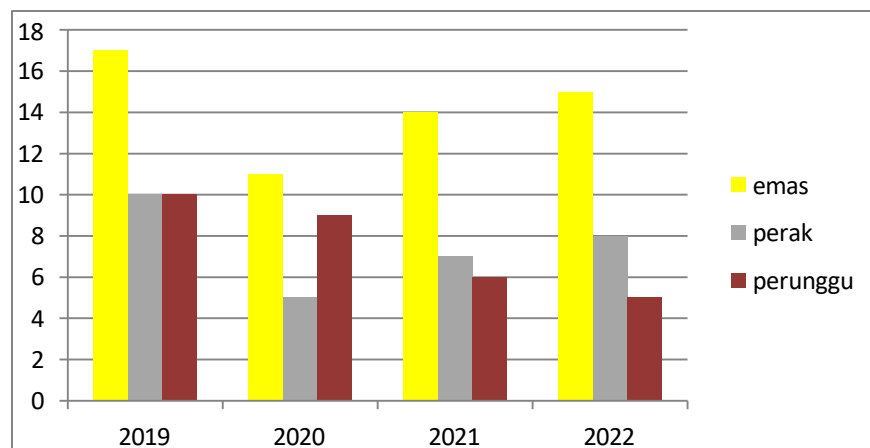
Dalam olahraga pencak silat terdapat komponen kondisi fisik penunjang prestasi seorang atlet, berkaitan dengan fisik menurut Bompa & Haff (2009) mengatakan "*The stronger physical foundation, the greater the potential for developing technical, tactical, and psychological attributes*" (hlm. 57). penjelasan tersebut memberikan arti bahwa fondasi kondisi yang kuat berpotensi baik untuk mengembangkan aspek teknik, taktik dan psikologi. Oleh karena diperlukan pembinaan terkait dengan fisik yang selanjutnya dilakukan pembinaan pada aspek lain seperti teknik, taktik dan mental.

Olahraga pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang juga perlu dilakukan pembinaan terutama dalam aspek fisik terutama pada kategori tanding. Oleh karena itu, sebelumnya harus diketahui terlebih dahulu komponen biomotor apa saja yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat. Sementara (Saputro & Siswantoyo, 2018) menyatakan bahwa "komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat yaitu kecepatan, ketahanan, kelentukan, kekuatan, dan koordinasi" (hlm. 32).

Berkaitan dengan aspek-aspek kepercayaan diri, menurut Komarudin (dalam Spayung et al., 2019) "menyatakan bahwa ada empat aspek kepercayaan diri, yaitu : kemampuan menghadapi masalah, bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakannya, kemampuan dalam bergaul, dan kemampuan menerima kritik". Selain itu Komarudin (2015) mengatakan "faktor pada kepercayaan diri atlet tidak pernah terlepas pada dirinya sendiri ketika pertandingan maupun sebelum bertanding" (hlm. 5).

Pada setiap kejuaraan yang diikuti oleh UKM pencak silat Universitas Siliwangi, UKM pencak silat selalu mendapatkan penghargaan yang maksimal, beberapa kejuaraan terakhir yang pernah diikuti dan mendapatkan juara umum diantaranya : Kejurnas Tugu muda Championship 2 di Semarang pada tahun 2019 mendapatkan juara umum 3 tingkat dewasa dengan perolehan medali 5 emas, 3 perak, dan 3 perunggu. Kejurnas Kuningan open 3 pada tahun 2019 mendapatkan juara umum 2 tingkat dewasa dengan perolehan medali 2 emas, 1 perak, dan 7 perunggu. Kejurnas Tugu Muda Championship 3 di Semarang pada tahun 2022 mendapatkan juara umum 1 dengan perolehan medali 7 emas, 2 perak dan 3 perunggu.

Selain kejuaraan tersebut anggota UKM pencak silat Universitas Siliwangi juga mengikuti kejuaraan lain baik mewakili perguruan maupun mewakili daerahnya masing-masing, adapun perolehan medali dari keseluruhan atlet pencak silat Universitas Siliwangi yang terhimpun dalam UKM pencak silat Universitas Siliwangi pada beberapa kejuaraan yang diikuti baik yang mewakili perguruan atau daerahnya masing-masing dari tahun 2019 sampai tahun 2022 yang terangkum dalam diagram dibawah ini.



**Gambar 1. Diagram Prestasi**

Diagram diatas menunjukkan bahwa prestasi anggota UKM pencak silat Universitas Siliwangi meningkat kembali setelah pandemi Covid-19. Maka dari itu penulis ingin mengetahui tinggi rendahnya tingkat percaya diri atlet pencak silat

pada anggota UKM pencak silat Universitas Siliwangi, dengan melakukan analisis terhadap tingkat percaya diri atlet pencak silat pada UKM pencak silat Universitas Siliwangi.

Menurut penelitian sebelumnya, yang di tulis oleh Ai Soleha, tentang “Survei Tingkat Kepercayaan Diri Dalam Permainan Futsal Peserta Ektrakuliluler Siswi Di SMA Negeri 1 Pamanukan”. Peneliti menemukan persamaan dan perbedaan yang terdapat pada variabel bebas dan variabel terikatnya, variabel bebas yang di tulis oleh Ai Soleha yaitu “permainan futsal ekstrakurikuler siswi di SMA Negeri 1 pamanukan”, sedangkan variabel bebas penulis yaitu “Atlet pencak silat pada anggota UKM pencak silat Universitas Siliwangi”, dan persamaanya terdapat pada variabel terikatnya yaitu tentang “Survei tingkat percaya diri”, hal ini menjadi sebuah kebaruan bagi penulis untuk meneliti tentang analisis tingkat percaya diri atlet pencak silat pada anggota UKM pencak silat Universitas Siliwangi.

Penulis hanya melakukan penelitian terhadap tingkat kepercayaan diri karena keterbatasan waktu dan biaya. Lebih lanjut berkaitan dengan judul penelitian penulis yaitu akan lebih membahas tentang mental yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seorang atlet, rasa percaya diri yang kuat akan berpotensi mengembangkan aspek teknik dan taktik yang telah dipelajari selama latihan. Hal ini dikuatkan menurut Irmansyah (dalam Pandini, 2021) menyebutkan bahwa “beberapa pelatih kurang memahami latihan mental sehingga jarang atau bahkan tidak pernah melakukan latihan mental yang mendukung faktor psikologis yang lain” (hlm. 6). Hardiyono (dalam Pandini, 2021) mengungkapkan bahwa “kejadian kecemasan pada atlet terjadi ketika hampir mendekati waktu pertandingan, sehingga akan memberikan tekanan psikologis pada aspek percaya diri dan mental atlet” (hlm. 6). Adapun pendapat Purnomo, Edy, dan Nina (dalam Pandini, 2021) juga menyebutkan bahwa “pada atlet usia muda memiliki keterbatasan untuk mengontrol kepercayaan diri menjelang pertandingan” (hlm. 6).

Beberapa penelitian di atas menunjukkan bahwa faktor psikologis pada aspek percaya diri sangat menunjang performa atlet sebelum bertanding atau

bahkan saat pertandingan pada setiap cabang olahraga. Untuk mewujudkan prestasi yang baik, rasa percaya diri merupakan suatu hal yang sangat diperlukan. Sementara menurut Feizi, (dalam Rosalina & Nugroho, 2020) menjelaskan sebagai berikut :

Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya di pencak silat, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki. Karena semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi. (hlm 143).

UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Pencak Silat Universitas Siliwangi berdiri sejak tahun 1990-an, dan seiring berjalannya waktu UKM pencak silat mengalami kevakuman kemudian diaktifkan kembali pada tahun 1997 yang pada akhirnya pada tanggal tersebut dijadikan sebagai hari ulang tahun UKM pencak silat Universitas Siliwangi setiap tahunnya. Kebangkitan UKM pencak silat yang terlihat terjadi sekitar tahun 2013. UKM pencak silat terdiri dari berbagai perguruan dari berbagai pencak silat yang ada di Indonesia kemudian tergabung dalam naungan IPSI dan diikat oleh UKM pencak silat Universitas Siliwangi. Telah banyak prestasi yang sudah di raih oleh UKM pencak silat Universitas Siliwangi, diantaranya sebagai juara umum 1 pada Kejuaraan Tugu Muda Nasional Championship pada tahun 2022 yang diselenggarakan di Semarang. Oleh karena itu, dari pembahasan dan permasalahan diatas penulis tertarik mengambil judul tentang analisis tingkat percaya diri atlet pencak silat pada anggota UKM pencak silat Universitas Siliwangi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah Tingkat Percaya Diri Atlet Pencak Silat pada Anggota UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi Berkriteria Tinggi?.

## **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka akan penulis jelaskan secara operasional

istilah- istilah sebagai berikut:

- a. Definisi analisis. Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) analisis merupakan penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (*sabab-musabab*, *duduk perkaranya*, dan sebagainya). Berdasarkan definisi tersebut yang dimaksud analisis dalam penelitian ini adalah kegiatan untuk mengetahui percaya diri atlet pencak silat pada anggota UKM pencak silat Universitas Siliwangi.
- b. Percaya Diri. Menurut Satiadarma (dalam Oktaviana & Jannah, 2020) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri atlet dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam situasi pertandingan maupun kinerja olahraga. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa rasa kepercayaan diri adalah kebutuhan atlet yang paling mendasar” (hlm. 66). Rasa percaya diri juga menjadi kebutuhan yang mendasar bagi anggota UKM pencak silat Universitas Siliwangi.
- c. Atlet. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah olahragawan yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikutsertakan dalam pertandingan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa atlet adalah olahragawan yang terlatih fisik dan mentalnya.
- d. Pencak silat. Menurut (Subroto, 2017) mengungkapkan bahwa “pencak silat adalah seni beladiri dari Indonesia yang menggunakan unsur seni dan digabungkan dengan kemampuan beladiri seseorang, sehingga mendapatkan gerakan-gerakan yang indah dan bertenaga” (hlm. 2). Sedangkan menurut kamus bahasa Indonesia (KBBI) pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah suatu beladiri untuk mempertahankan diri dengan menggunakan keahlian. Pada penelitian ini Pencak silat yang akan dilihat yaitu pada UKM pencak silat Universitas Siliwangi.



#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian harus memiliki tujuan. Hal ini sebagaimana pendapat Surakhmad dan Hidayat (2018) yang mengungkapkan bahwa :

Penelitian mutlak mempunyai tujuan, dimana dengan adanya tujuan maka akan memberikan arah dan memperjelas objek yang akan diteliti. Tujuan juga dirumuskan dalam penelitian yang spesifik dengan istilah-istilah yang operasional, sehingga taraf pencapaian mudah diukur. Penelitian yang tidak dirumuskan tujuannya dalam bentuk yang jelas, akan sukar pula menentukan apakah tujuan tersebut tercapai atau tidak. (hlm. 49).

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri atlet pencak silat pada anggota UKM pencak silat Universitas Siliwangi.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian diatas, maka penulis merangkum beberapa manfaat penelitian ini, yang mana diharapkan hasil penelitian ini memiliki manfaat dalam dua aspek yakni manfaat teoretis dan praktis.

##### **a. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu olahraga khususnya pencak silat, dan diharapkan dapat memotivasi atlet pencak silat Universitas Siliwangi sehingga dapat merasa percaya diri dengan kemampuan yang sudah dimilikinya, dan dapat mendukung serta mempertahankan teori yang sudah ada.

##### **b. Manfaat Praktis**

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, dan kontribusi dalam pengembangan serta pembinaan terutama dalam menjaga dan memotivasi atlet agar merasa percaya diri dengan kemampuannya agar prestasi yang diharapkan sesuai dengan target yang telah ditetapkan yaitu mencapai prestasi maksimal di tingkat nasional maupun internasional serta hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan.