

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Definisi Pencak Silat**

Definisi atau pengertian dari pada “Pencak silat” adalah berasal dari dua suku kata yaitu “pencak” dan “silat”, yang mana kata pencak berarti gerakan dasar dalam beladiri yang terkait pada peraturan. Silat mempunyai pengertian gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau keselamatan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana. Menurut Muryono (dalam Kholis, 2016) menyimpulkan bahwa “yang menjadi kriteria untuk membedakan arti Pencak dan arti Silat adalah apakah sebuah gerakan itu boleh dipertontonkan atau tidak” (hlm 77). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menagkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Sedangkan silat menurut Lubis (dalam Marlianto & Yarmani, 2018) mempunyai arti “suatu gerak bela diri yang bersumber pada kerohanian murni, guna keselamatan diri dan kesejahteraan bersama dalam suatu sistem kehidupan bermasyarakat” (hlm 181).

Pencak silat merupakan budaya dan seni beladiri warisan Indonesia yang memiliki nilai luhur. Pencak silat adalah budaya asli Indonesia yang harus dijaga kelestariannya agar tidak hilang atau bahkan diakui oleh negara lain. Pencak silat sangat populer di negara-negara wilayah Asia Tenggara. Pencak silat awalnya merupakan tradisi kesenian beladiri yang tersebar melalui tradisi Nusantara. Seiring berjalannya waktu, kini pencak silat menyebar di Negara-negara Asia hingga keseluruh dunia. Hingga saat ini pencak silat menjadi olahraga bela diri yang dipertandingkan secara resmi dalam event-event daerah, nasional bahkan sampai internasional. Kejuaraan tersebut diantaranya PON, Sea Games, dan kejuaraan dunia pencak siat. Pencak silat sebagai olahraga beladiri memiliki aspek olahraga seperti yang diungkapkan oleh Agung Nugroho (dalam Nurhidayah & Graha, 2017) “substansi pencak silat mempunyai empat aspek sebagai satu

kesatuan, meliputi: (1) aspek mental spiritual, (2) aspek beladiri, (3) aspek seni, dan (4) aspek olahraga” (hlm. 3).

Pengurus besar ikatan pencak silat Indonesia PB IPSI mengemukakan bahwa aspek olahraga menggambarkan sifat dan tujuan keolahragaan pencak silat baik untuk kebugaran, ketangkasan, dan ketahanan jasmani serta berprestasi secara maksimal. Olahraga pencak silat sebagai usaha untuk menjaga kesehatan dikarenakan dalam pencak silat terdapat dasar-dasar gerak seperti yang diungkapkan oleh Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo (dalam Nurhidayah & Graha, 2017) bahwa gerak dasar dalam pencak silat terdiri dari (1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) belaan, (5) hindaran, (6) serangan, dan (7) tangkapan. Gerakan tersebut jika diaplikasikan dengan benar maka akan menghasilkan manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh. Beberapa nilai positif yang dapat diperoleh dalam olahraga pencak silat diantaranya, percaya diri, melatih ketahanan mental, mengembangkan kewaspadaan diri, berjiwa ksatria serta disiplin dan memiliki keuletan yang lebih tinggi. pencak silat terus berkembang dengan bergai macam manfaat sesuai dengan tujuannya, perkembangan tersebut terdiri dari pencak silat untuk olahraga, pencak silat untuk kesehatan, pencak silat untuk rekreasi, dan pencak silat prestasi. saat ini pencak silat untuk olahraga sudah berhasil mendunia. pencak silat di negeri sendiri menjadi sala satu olahraga primadona untuk dijadikan olahraga prestasi.

Prestasi yang baik bagi seorang atlet paling tidak harus memiliki empat aspek penunjang prestasi, hal tersebut diungkapkan oleh Syafruddin (dalam Ihsan et al., 2018) bahwa ada empat indikator yang perlu diperhatikan bagi seorang atlit yaitu : kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, serta mental. Hal tersebut tidak dapat dipisahkan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. kondisi fisik atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga disamping komponen teknik, 3 komponen taktik, dan komponen mental. Kemampuan kondisi fisik dalam olahraga antara lain seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan. Hal ini karena dalm perkembangan pencak silat cenderung mengarah pada olahraga prestasi yang berkompetisi tinggi, sehingga mendorong para atlet untuk berlatih lebih keras

supaya dapat meningkatkan kemampuannya. Olahraga prestasi selalu terdapat unsur persaingan yang ditandai dengan penilaian antara menang atau kalah, dengan demikian latihan menjadi bagian yang sangat penting dalam pencapaian sebuah prestasi.

### **2.1.2 Teknik Dasar Pencak Silat**

Teknik beladiri pencak silat sangat beragam, namun teknik yang digunakan pada saat pertandingan sangatlah berbeda dengan teknik-teknik beladiri pada umumnya, dikarenakan dalam pencak silat terdapat peraturan pertandingan pencak silat yang berlaku. Maka seorang atlet perlu mengetahui teknik-teknik apa saja yang dapat digunakan sesuai dengan tujuannya. Adapun mengenai teknik pencak silat menurut (Nugroho, 2020) dijelaskan sebagai berikut :

Teknik serang bela menggunakan lengan tangan dan kaki pada pertandingan pencak silat harus memenuhi kriteria masuk pada bidang sasaran, mantap, dan bertenaga. Serangan menggunakan tangan (pukulan) dapat dibagi menurut arahnya, yaitu: depan, bawah, atas, dan samping, sedangkan serangan tungkai kaki (tendangan) menurut lintasannya melalui: depan, samping, belakang, dan busur.

Teknik-teknik dalam pencak silat sangat beragam dan berbahaya, untuk dapat mengaplikasikan teknik tersebut secara efektif dan efisien maka seorang atlet harus dilatih sesuai porsi dan takaran latihan. Untuk menguasai teknik penyerangan dan pertahanan dalam pencak silat, seorang atlet harus terlebih dahulu menguasai teknik dasarnya agar mampu melakukan teknik menyerang dan bertahan dengan baik. Dari semua teknik dasar dalam pencak silat, ada teknik yang menjadi pondasi dasar dalam melakukan semua teknik gerakan pencak silat yaitu kuda-kuda.

- a. Kuda-kuda merupakan teknik yang paling mendasar dalam pencak silat, fungsi kuda-kuda dalam pencak silat berguna untuk mengawali serangan sekaligus untuk mempertahankan posisi agar tidak mudah goyah atau jatuh.
- b. Tendangan, dalam pencak silat ada beberapa jenis tendangan diantaranya tendangan sabit, sisi, belakang dan lurus. setiap tendangan harus dilakukan dengan posisi kuda-kuda yang benar dan kuat.
- c. Teknik pukulan, serangan tangan dalam pencak silat ada beberapa jenis

diantaranya pukulan, lurus, pukulan samping, pukulan bandul. untuk mencapai hasil yang optimal pukulan dilakukan dengan menggunakan bantuan pergerakan bahu dan perputaran pinggang agar jangkauan yang diperoleh bisa lebih jauh.

### **2.1.3 Peraturan Pertandingan**

Selain teknik yang harus sesuai dengan peraturan pertandingan pencak silat ada juga peraturan lain, diantaranya putaran babak, waktu, dan perolehan poin pertandingan pencak silat.

#### **a. Peraturan babak dan waktu**

Pada kategori dewasa dilaksanakan dalam 3 (tiga) babak, setiap babak terdiri dari 2 (dua) menit bersih. Adapun diantara babak diberikan waktu 1 (satu) menit bersih. Waktu bersih diartikan pada saat wasit menghentikan pertandingan (ketika ada pembinaan, hukuman, jatuhan, penanganan oleh dokter, dan ketika wasit bertanya kepada juri) maka waktu akan diberhentikan.

#### **b. Perolehan poin**

Sedangkan penilaian akan diberikan oleh juri pada setiap babak berhenti. Perolehan poin pada pencak silat dilihat dari belaan dan serarang yang masuk dengan telak, jelas dan bertnaga, serangan menggunakan tangan (pukulan) diberikan nilai 1 (satu) poin, serangan menggunakan tungkai kaki (tendangan) diberikan nilai 2 (dua) poin, sedangkan jatuhan diberikan nilai 3 (tiga) poin, selain itu ada juga pion tambahan (+1) jika ada serangan yang diawali dengan belaan. Jika seorang pesilat melakukan serangan berupa pukulan masuk dengan telak dan diawali dengan menangkis serangan lawan terlebih dahulu maka poin yang diperoleh menjadi 1+1. Sedangkan jika melakukan belaan berupa tangkisan atau elakan yang diawali dengan tendangan yang masuk, poin yang diperoleh menjadi 1+2. Dan jika pesilat berhasil menjatuhkan lawan (bantangan) yang diawali dengan tangkapan, maka poin yang diperoleh menjadi 1+3. Jika terjadi pelanggaran maka wasit akan memberikan nilai hukuman berupa pengurangan nilai, hukuman pengurangan nilai terjadi jika pesilat mendapat teguran dan peringatan, teguran dibagi menjadi dua yaitu: teguran pertama dan teguran kedua, jika pesilat kembali melakukan pelanggaran setelah mendapatkan teguran ke dua

maka akan berubah menjadi peringatan pertama dan selanjutnya peringatan kedua, pengurangan poin -1 (kurang 1) pada teguran pertama, pengurangan poin -2 (kurang 2) pada teguran kedua, sedangkan pengurangan poin -5 (kurang 5) pada peringatan satu, dan pengurangan poin -10 (kurang 10) pada peringatan kedua. (Munas IPSI, 2012, hlm. 15).

Beberapa studi telah membuktikan betapa pentingnya peranan psikologis untuk meningkatkan kemampuan atlet saat menghadapi pertandingan. Menurut Sukadiyanto (dalam Agus & Fahrizqi, 2020) “Perubahan psikologis saat menghadapi pertandingan yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima tekanan, tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental, sehingga mampu mengatasi tantangan yang berat” (hlm. 165).

#### **2.1.4 Mental percaya diri**

Dalam mengembangkan teknik-teknik pencak silat secara maksimal agar mendapatkan prestasi yang baik, seorang atlet harus memiliki fondasi yang kokoh, mental yang baik menjadi salasatu pondasi yang harus dimiliki seorang atlet untuk mendukung teknik-teknik pencak silat yang sudah dilatih agar dapat di terapkan pada saat pertandingan maupun sebelum pertandingan. Hal ini dikuatkan menurut Komarudin (2015) yang mengatakan “faktor pada kepercayaan diri atlet tidak pernah terlepas pada dirinya sendiri ketika pertandingan maupun sebelum bertanding” (hlm.5). Beberapa studi telah membuktikan betapa pentingnya peranan psikologis untuk meningkatkan kemampuan atlet saat menghadapi pertandingan. Menurut Sukadiyanto (dalam Agus & Fahrizqi, 2020) “Perubahan psikologis saat menghadapi pertandingan yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima tekanan, tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental, sehingga mampu mengatasi tantangan yang berat” (hlm. 165).

Rasa percaya diri sangat erat hubungannya dengan falsafah pemenuhan diri dan keyakinan diri. Sementara pendapat Lauster (dalam Agus & Fahrizqi, 2020) mengungkapkan bahwa :

Kepercayaan diri suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak akan terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi

dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi. (hlm. 165).

Sedangkan menurut Lumintuarso (dalam Agus & Fahrizqi, 2020) “rasa percaya diri adalah hasil dari pertandingan dan kemampuan yang dimiliki atlet akan memiliki *self confidence* jika mereka mempercayai kemampuan untuk mencapai tujuan” (hlm. 165).

a. Pengertian percaya diri

Menurut Fatimah (dalam Mirhan, 2016) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sedangkan menurut Yoder & Procter (dalam Wicaksono, 2009) “mendefinisikan kepercayaan diri adalah ekspresi atau ungkapan yang penuh semangat dan mengesankan dalam diri seseorang untuk menunjukkan adanya harga diri, menghargai diri sendiri, dan pemahaman terhadap diri sendiri” (hlm. 21). Sementara pendapat menurut Cox (dalam Wicaksono, 2009) “kepercayaan diri secara umum merupakan bagian penting dan karakteristik kepribadian seseorang yang dapat memfasilitasi kehidupan seseorang” (hlm. 21-22). Adapun McClelland (dalam Mirhan, 2016) berpendapat bahwa “kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan akan adanya sumber kekuatan dalam diri, sadar akan kemampuan-kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah ditetapkannya”.

Sementara menurut Tosi dkk (dalam Mirhan, 2016) mengungkapkan bahwa “kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa individu mampu meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri”. Menurut Lauster (dalam Agus & Fahrizqi, 2020) menjelaskan bahwa kepercayaan diri suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak akan terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa melakukan hal yang disukainya dan bertanggungjawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Sedangkan menurut Lumintuarso (dalam Agus & Fahrizqi, 2020) rasa percaya diri adalah hasil dari pertandingan dan kemampuan yang dimiliki

atlet akan memiliki *self confidence* jika mereka mempercayai kemampuan untuk mencapai tujuan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri untuk menghadapi berbagai masalah atau tantangan yang akan dihadapi, ungkapan yang penuh semangat serta mengesankan dalam diri seseorang bahwa memiliki harga diri serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dan keraguan-keraguan yang dirasakan oleh diri sendiri untuk mencapai kesuksesan tanpa tergantung kepada orang lain sehingga dapat mempertanggungjawabkan segala keputusan yang telah ditetapkannya. Seorang atlet yang memiliki keyakinan percaya diri akan mampu melakukan tugasnya dengan baik seperti yang diharapkan karena dengan rasa percaya diri yang baik seorang atlet tidak akan terlalu cemas dalam melakukan tindakan-dinakannya.

#### b. Proses terbentuknya percaya diri

Rasa percaya diri tidak akan terbentuk secara instan, terdapat proses tertentu dalam diri seseorang agar terjadi pembentukan rasa percaya diri, menurut penelitian sebelumnya yang ditulis oleh Mirhan (2016) menjelaskan bahwa :

Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui beberapa proses yakni : 1). Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu; 2). Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut; 3). Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri; dan 4). Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya. (hlm. 88).

#### c. Manfaat percaya diri

Dengan rasa percaya diri dapat membuat seseorang menjadi lebih yakin akan kemampuannya sendiri dan selalu berfikir positif terhadap masalah yang dihadapinya, karena akan merasa mampu dan percaya bahwa akan dapat menghadapi tantangan tersebut. ketika seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang baik, maka mereka akan bisa menerima kekurangannya dan akan memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya. Kepercayaan diri seseorang ditandai

dengan harapan serta keberhasilan yang tinggi.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini relevan dengan jurnal yang disusun oleh Randy Styo Pertiwi tahun (2016) yang berjudul “Perbandingan Tingkat Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengikuti Pencak Silat Dalam Kategori Laga Dan Kategori Seni (Studi Pada UKM Pencak Silat Tapak Suci UNESA) dengan variabelnya yaitu tingkat percaya diri. Penelitian ini membahas mengenai perbandingan tingkat percaya diri, dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat rasa percaya diri mahasiswa yang mengikuti pencak silat kategori tarung (laga) dan seni.

Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah 14 mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga berjumlah 7 mahasiswa dan kategori seni berjumlah 7 mahasiswa pada UKM pencak silat tapak suci UNESA. Teknik pengumpulan data menggunakan angket / kuisioner. Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara tingkat percaya diri mahasiswa yang mengikuti pencak silat dalam kategori laga dan kategori seni pada UKM pencak silat tapak suci UNESA.

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Berdasarkan hasil pengamatan penulis dengan melakukan observasi di UKM pencak silat Universitas Siliwangi menyimpulkan bahwa tingkat percaya diri atlet UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi pada kriteria Tinggi. Hal ini berdasarkan hasil evaluasi dari kejuaraan terakhir yaitu Kejuaraan Nasional Tugu Muda Championship 3 tahun 2022. UKM pencak siat Universitas Siliwangi berhasil menjadi juara umum pertama tingkat mahasiswa.

Dalam persiapan menuju kejuaraan tersebut UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi melakukan latihan sebanyak 2 kali sehari sebanyak 25 hari. Sementara kegiatan rutin seperti persiapan menuju pertandingan terkesan sangat singkat tetapi dengan kondisi atlet yang cukup baik, maka UKM pencak silat Universitas



Siliwangi selalu memiliki optimis yang tinggi, hal ini terbukti bahwa UKM pencak silat Universitas Siliwangi secara rutin selalu mengirimkan atlet terbaiknya untuk berlaga pada kejuaraan baik untuk tingkat local maupun Nasional.

Berdasarkan pada kajian teori dalam mengembangkan teknik-teknik pencak silat secara maksimal agar mendapatkan prestasi yang baik, seorang atlet seyogyanya memiliki fondasi yang kokoh. Selain itu diperlukan kondisi fisik dan mental yang baik guna menjadikan salah satu pondasi bagi seorang atlet untuk mendukung teknik-teknik pencak silat yang sudah dilatih agar dapat diterapkan pada saat latihan maupun saat pertandingan.

Percaya diri merupakan aspek kepribadian individu yang berfungsi sebagai aktualisasi dalam mengembangkan potensi diri. Dalam hal ini seperti yang dinyatakan oleh Asrori (2020), bahwa rasa percaya diri cenderung bersifat internal. Artinya atlet dengan memiliki rasa keyakinan terhadap diri sendiri akan berperan sebagai pendorong untuk mendapatkan prestasi. Sementara berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri sebagaimana pendapat Lauster (dalam Savira, n.d.) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri akan terbentuk melalui kondisi fisik, cita-cita, sikap hati-hati, dan pengalaman hidup” (hlm.2).

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 63).

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Tingkat kepercayaan diri atlet UKM pencak silat Universitas Siliwangi berkriteria Tinggi.

Hal ini berdasarkan hasil evaluasi dari kejuaraan terakhir dan kejuaraan sebelumnya, UKM pencak silat Universitas Siliwangi memperoleh hasil yang maksimal, sehingga penulis berasumsi bahwa tingkat percaya diri atlet UKM pencak silat Universitas Siliwangi berkriteria tinggi karena percaya dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal.