

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu bentuk upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga bela diri. Selain berperan penting dalam pembentukan karakter, olahraga juga memiliki fungsi strategis dalam meningkatkan prestasi yang diakui secara nasional maupun internasional..

Salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai budaya sekaligus prestasi adalah pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia dan telah menjadi bagian dari warisan budaya bangsa. Sejak masa prasejarah, masyarakat telah mengembangkan gerakan bela diri untuk mempertahankan diri dari ancaman alam dan hewan buas. Seiring perkembangan zaman, pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai sarana perlindungan diri, tetapi juga berkembang menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan secara resmi di tingkat nasional maupun internasional..

Menurut Kriswanto (2015, p. 117), kategori pertandingan pencak silat terdiri atas empat kategori, yaitu: Tanding, Tunggal, Ganda, dan Regu. Lebih lanjut, Lubis, Johansyah, dan Wardoyo (2016, p. 25) menjelaskan bahwa kategori tanding merupakan bentuk pertandingan dua pesilat yang saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, dengan memanfaatkan teknik, taktik, stamina, dan semangat juang sesuai kaidah pencak silat yang diterapkan di perguruan yang berbeda beda khususnya pada perguruan yang akan penulis teliti yaitu perguruan pencak silat Tapak Sepuh Ligar Saputra.

Sejarah awal keberadaan perguruan pencak silat Tapak Sepuh Ligar Saputra ini diawali seorang putra daerah dari Tasikmalaya yang memiliki kemampuan dan keterampilan dalam seni bela diri pencak silat pada umumnya, kecintaan beliau akan seni budaya asli Indonesia memberi manfaat tersendiri kepada beliau yang

sering melanglang buana ke berbagai daerah di pulau Jawa. Sebagai pecinta seni dan budaya sunda yang memiliki kemampuan lebih dalam tentang seni bela diri tradisional ini membawa beliau untuk sering membantu orang yang kesulitan, sampai pada saat titik balik, beliau berfikir bahwa segala ilmu yang dimilikinya itu harus dikembangkan agar kesenian dan kebudayaan asli warisan dari leluhur dapat terus terjaga, beliau itu bernama Asep Kama Hidayat (Pendiri perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra).

Sejak bulan Oktober 2001 dengan pengelolaan dan kepengurusan yang begitu sederhana, beliau mendirikan sebuah perguruan yang dinamai perguruan Pencak Silat Tapak Sepuh Ligar Saputra. Dalam perjalanan karirnya perguruan ini mampu bekerja sama dengan sekolah-sekolah dan melahirkan murid-murid yang berbakat, bahkan diantaranya mampu membuahkan hasil dalam beberapa kejuaraan tingkat daerah dan Kabupaten.

Dengan kondisi tersebut, pada tanggal 10 Desember 2004 perguruan pencak silat Tapak Sepuh Ligar Saputra Ligar Saputra ini mengukuhkan diri kepada IPSI Kabupaten Tasikmalaya dengan pengelolaan dan kepengurusan organisasi yang lebih baik, yang dalam program kerjanya mengacu pada AD/ART IPSI Kabupaten Tasikmalaya dan Dinas Pendidikan Kabupaten Tasikmalaya, dengan demikian secara resmi perguruan ini diakui se-Priangan Timur.

Perguruan ini tidak hanya mengajarkan pencak silat, tetapi juga seni budaya seperti musik tradisional, tari daerah, dan wayang golek. Pada 2018, dibuka cabang di Ciawi dan Cilembang. Tahun 2022, para murid mengembangkan perguruan ke luar daerah, termasuk mendirikan Rampak Pencak Indonesia di DKI Jakarta. Hingga 2026, mereka aktif berprestasi, termasuk meraih medali perunggu ganda putra di PON XXI Medan 2024, serta berbagai kejuaraan daerah lainnya.

Gambar 1.1 Logo Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra



Dalam konteks olahraga pencak silat, keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik semata, tetapi juga oleh kekuatan mental dan motivasi yang dimilikinya. Atlet dengan mental yang kuat mampu mengendalikan emosi, menjaga disiplin, dan tampil percaya diri saat menghadapi pertandingan. Sebaliknya, motivasi yang rendah dapat menyebabkan penurunan kualitas latihan, performa teknik, hingga semangat bertanding.

Namun, pada kenyataannya masih ditemukan sejumlah atlet yang mengalami penurunan motivasi berlatih dan menunjukkan sikap kurang disiplin dalam mengikuti program latihan. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan performa dan pencapaian prestasi atlet. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam meningkatkan motivasi atlet adalah metode goal setting (penetapan tujuan), yaitu suatu strategi psikologis di mana atlet diarahkan untuk menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, realistis, dan menantang. Melalui penerapan goal setting, atlet akan memiliki arah latihan yang jelas, meningkatkan fokus, serta menumbuhkan motivasi intrinsik untuk mencapai target yang ditetapkan.

Faktor motivasi berlatih ini erat kaitannya dengan bidang psikologi olahraga, yaitu cabang ilmu psikologi yang mempelajari bagaimana faktor-faktor psikologis memengaruhi performa fisik atlet, serta bagaimana aktivitas olahraga berpengaruh terhadap kondisi mental individu. Dalam konteks ini, kesiapan mental memiliki peranan yang sama pentingnya dengan kesiapan fisik. Atlet dengan kesiapan mental yang baik cenderung mampu mengelola tekanan, mengatasi kecemasan, dan mempertahankan performa optimal. Sebaliknya, atlet yang kurang

termotivasi dan tidak mampu mengendalikan aspek psikologisnya dapat mengalami penurunan performa meskipun memiliki kemampuan fisik yang baik.

Penerapan psikologi olahraga juga memiliki manfaat dalam mendukung proses pelatihan, mencegah cedera, mempercepat pemulihan, dan menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Oleh karena itu, pemahaman tentang psikologi olahraga menjadi sangat penting bagi pelatih dan atlet dalam memaksimalkan potensi diri dan meningkatkan kualitas latihan.

Salah satu perguruan pencak silat yang menarik untuk dikaji dari aspek ini adalah Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra ini yang berlokasi tepatnya di kampung Margasari Kec. Rajapolah. Perguruan ini telah banyak melahirkan atlet berprestasi, bahkan hingga ke tingkat nasional dan salah kejuaraan resmi yang diikuti sertai oleh salah satu atlet perguruan ini yaitu PON XXI 2024 cabang olahraga pencak silat dan mendapatkan medali perunggu dalam kategori ganda, dan dari hal tersebut tidak diragukan lagi bahwa kualitas latihan di perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra ini sangat baik dan kompeten.

Namun, berdasarkan pengamatan, masih terdapat variasi tingkat motivasi di antara para atlet. Sebagian menunjukkan semangat dan disiplin tinggi, sedangkan sebagian lainnya mengalami penurunan minat dan konsistensi dalam berlatih, terutama setelah mengikuti kejuaraan dan meraih prestasi. Fenomena ini menunjukkan adanya penurunan motivasi pascakejuaraan, di mana atlet cenderung merasa puas terhadap pencapaian sebelumnya dan kehilangan dorongan untuk berlatih lebih keras.

Untuk mengatasi hal tersebut, pelatih di Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra telah mencoba menerapkan berbagai metode latihan, seperti mengadakan latihan di alam terbuka setiap sebulan sekali untuk memberikan suasana baru dan meningkatkan antusiasme atlet. Meskipun cara ini cukup efektif, peneliti menilai perlu adanya penerapan metode lain yang lebih sistematis dan berbasis psikologis, yaitu metode *goal setting*.

Prinsip *goal setting* merupakan salah satu konsep penting dalam kajian motivasi yang menjelaskan bahwa penetapan tujuan dapat memengaruhi perilaku dan kinerja individu. Menurut Edwin A. Locke, *goal setting* adalah proses

menetapkan tujuan yang spesifik dan menantang yang dapat mengarahkan perhatian, usaha, serta ketekunan seseorang dalam mencapai hasil tertentu. Locke menjelaskan bahwa tujuan yang jelas akan membantu individu memfokuskan energi dan usahanya sehingga dapat meningkatkan kinerja dibandingkan dengan tujuan yang bersifat umum atau tidak terarah.

Lebih lanjut, Edwin A. Locke bersama Gary P. Latham mengemukakan bahwa tujuan yang spesifik dan memiliki tingkat kesulitan tertentu akan memberikan motivasi yang lebih tinggi bagi individu untuk berusaha mencapai target yang telah ditetapkan. Dalam teori *Goal Setting*, dijelaskan bahwa adanya tujuan yang jelas dapat mendorong individu untuk mengembangkan strategi, meningkatkan usaha, serta mempertahankan komitmen dalam menyelesaikan tugas

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa metode *goal setting* mampu meningkatkan motivasi intrinsik, fokus latihan, rasa tanggung jawab, dan kepercayaan diri atlet. Dengan adanya tujuan yang jelas dan terukur, atlet terdorong untuk berusaha mencapai target yang telah ditetapkan sehingga kualitas latihan dan performa dapat meningkat, salah satu peneliti tersebut yaitu Locke & Latham (1968) dan dikembangkan oleh Effendi (2019).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai penerapan metode *goal setting* sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi berlatih atlet pencak silat di Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra. Diharapkan melalui penelitian ini dapat ditemukan strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi berlatih sehingga prestasi atlet dapat berkembang secara optimal.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas dapat dirumuskan, “apakah terdapat pengaruh penerapan metode *goal setting* terhadap peningkatan motivasi berlatih atlet pencak silat Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra?”.

### 1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjabaran terukur dan spesifik mengenai variabel penelitian, yang menetapkan prosedur, tindakan, atau indikator yang diperlukan untuk mengukurnya secara nyata. Tujuannya agar konsep abstrak menjadi teramati (observable), menghindari ambiguitas, dan menyamakan pengertian antara peneliti dan pembaca, berikut merupakan definisi oprasional dari penelitian ini:

1. Motivasi berlatih menurut McClelland (1985) merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan atlet dalam mengembangkan kemampuan dan mencapai prestasi, motivasi adalah dorongan internal maupun eksternal yang memengaruhi semangat, ketekunan, dan konsistensi individu dalam menjalankan suatu aktivitas, termasuk dalam latihan pencak silat. Motivasi inilah yang mengarahkan atlet untuk tetap berkomitmen, mengatasi hambatan, dan mempertahankan usaha yang berkelanjutan selama proses latihan.

Indikator motivasi berlatih pada atlet mencakup beberapa aspek, yaitu: (1) semangat mengikuti latihan, (2) ketekunan dalam menyelesaikan program latihan, (3) kehadiran dan partisipasi aktif selama sesi latihan, (4) dorongan intrinsik berupa kepuasan pribadi dan minat dalam berlatih, serta (5) dorongan ekstrinsik berupa *reward*, pengakuan dari pelatih, maupun dukungan teman.

2. Menurut (Muhtar, 2020, p. 2) pencak silat sebagai bela diri mempunyai ciri-ciri umum mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dan bahkan rambutnya dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri, dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata, akan tetapi tidak terikat pada penggunaan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata. Pencak silat mempunyai pandangan bahwa kita boleh mempunyai lawan, akan tetapi jangan mempunyai musuh, tidak dibenarkan untuk menyerang lebih dahulu, bahkan harus sedapat-didapatnya menghindari kontak fisik.

Pencak silat sebagai seni budaya merupakan hasil cipta karsa dan karya bangsa Indonesia, yang umumnya merupakan salah satu kekayaan seni budaya daerah-daerah di Indonesia, bahkan dibeberapa daerah unsur seni tersebut jauh

lebih menonjol, sehingga sementara masyarakat menganggapnya benar-benar sebagai bentuk seni tari dan bukan seni bela diri. Namun bila diamati lebih lanjut akan nampak bahwa seni tari tersebut dikembangkan dari gerak-gerak dasar pencak silat sebagai seni bela diri. Kelincahan dan gerak dinamis diiringi dengan instrumen musik daerah sungguh sangat menarik dan memukau

3. Metode *goal setting* merupakan strategi penetapan tujuan yang diyakini mampu meningkatkan kualitas kinerja seseorang. Tujuan yang spesifik dan menantang akan menghasilkan kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan tujuan yang bersifat mudah atau samar. Dalam konteks latihan pencak silat, metode ini diaplikasikan melalui penyusunan tujuan yang spesifik, terukur, realistis, relevan, serta memiliki batasan waktu yang jelas (*SMART goals*). Dengan demikian, atlet dapat lebih terarah dalam proses berlatih, memiliki motivasi yang lebih tinggi, serta mampu mempertanggungjawabkan progres yang dicapai (Locke et al., 1968. p. 157)

Indikator dari metode *goal setting* meliputi: (a) adanya tujuan yang spesifik dan jelas, (b) tujuan dapat diukur dengan parameter tertentu seperti jumlah repetisi, kualitas teknik, maupun capaian fisik, (c) tujuan realistis sesuai kemampuan individu atlet, (d) tujuan relevan dengan pencapaian prestasi dalam pencak silat, dan (e) tujuan memiliki batasan waktu, baik harian maupun mingguan.

Pengukuran variabel ini dapat dilihat dari tingkat kepatuhan atlet dalam menyusun serta mengevaluasi target mingguan. Hal ini meliputi skor kehadiran pada sesi *goal setting*, capaian target latihan yang ditentukan, serta proses refleksi yang dilakukan untuk menilai perkembangan.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan metode *goal setting* terhadap peningkatan motivasi berlatih atlet pencak silat Perguruan Tapak Sepuh Ligar Saputra

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya psikologi olahraga terkait peningkatan motivasi atlet.

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

- 1) Bagi pelatih: sebagai strategi alternatif dalam meningkatkan motivasi atlet.
- 2) Bagi atlet: menumbuhkan kesadaran diri dalam berlatih melalui penerapan tujuan yang jelas.
- 3) Bagi perguruan: meningkatkan kualitas pembinaan atlet secara menyeluruh.