

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia, pada mulanya pencak silat diciptakan manusia untuk memperoleh keamanan dari ancaman binatang buas. Tidak ada yang tahu kapan, dimana, dan bagaimana pertama kali proses tersebut berlangsung karena informasi yang tersedia sangat terbatas. Namun demikian menurut catatan sejarah, pencak silat berkembang di kawasan Indonesia seperti diungkapkan Draeger, Maryono (dalam Mulyana, 2013, hlm.79) *“Pentjak-silat is certainly to be termed a combative form indigenous to Indonesia. But it is a synthesis product, not purely autogenic endeavor”*. Maksud dari penjelasan diatas adalah pencak silat dapat diklasifikasikan sebagai milik Indonesia, tetapi hanya produk sintesis tidak murni autogenic usahanya.

Meskipun terjadi perdebatan terus menerus, beberapa ahli juga memaparkan pandangannya seperti Asikin, Maryono (dalam Mulyana, 2013, hlm.80) memaparkan bahwa:

Pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun manusia melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbulah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat.

Pencak silat juga adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang asli dilahirkan oleh rumpun melayu, khususnya Indonesia. Oleh sebab itu pencak silat sudah seharusnya dilestarikan keasliannya oleh kita (masyarakat Indonesia) agar tidak punah oleh zaman yang semakin modern ini. Salah satu bentuk cara pelestariannya adalah menjadikan sebuah pelajaran muatan lokal di sekolah atau ekstrakurikuler.

Dalam pelaksanaan pengajaran dan pelatihan olahraga beladiri pencak silat ini dapat dilakukan di perguruan atau padepokan pencak silat yang merupakan wadah pengembang semua aspek pembinaan dalam pencak silat. Adapun lembaga resmi

yang menaungi dan memfasilitasi semua perguruan untuk saling bersaing dalam sebuah prestasi yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang berfungsi sebagai penyalur, pembina, dan pengembang semua aspek didalam pencak silat terutama aspek olahraga dan seni budaya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan senjata atau tanpa senjata. Penjelasan dari segi ilmu bahasa tidak selalu diterima oleh para pendekar-pendekar daerah. Menurut para pendekar, istilah pencak silat dibagi dalam dua arti yang berbeda. Menurut guru pencak silat Bawean, Abdus Syukur (dalam Mulyana, 2013, hlm.85) menyatakan sebagai berikut :

Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Pencak silat semakin berkembang dan menjadikan keanekaragaman nomor-nomor pencak silat semakin luas. Berdasarkan peraturan pertandingan hasil Munas IPSI 2012 dalam ranah prestasi kategori pertandingan pencak silat terdiri dari : “1) Kategori Tanding, 2) Kategori Tunggal, 3) Kategori Ganda, 4) Kategori Regu”.

Berkaitan dengan penelitian ini, penulis lebih mengerucutkan kembali fokus pembahasan ke dalam kategori tanding. Kategori tanding merupakan kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, mengena, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.

Dalam paparan di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga pencak silat kategori tanding diperlukan faktor latihan yang terencana, optimal, dan berkesinambungan. Adapun faktor latihan yang perlu diperhatikan adalah : faktor teknik, taktis, fisik, dan mental.

Pada akhir tahun 1970-an Amerika Serikat sudah menerapkan psikologi terkait dengan latihan mental dalam olahraga. Dasar pemikirannya ialah faktor yang berhubungan dengan penampilan mental atlet, bahkan Kuan dan Roy (dalam Komarudin, 2012, hlm.3) menjelaskan bahwa “Salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah

kompetisi adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental”.Merujuk pada pendapat tersebut ketahanan mental merupakan sebuah keterampilan mental yang harus dimiliki oleh atlet. Atlet yang memiliki ketahanan mental berarti atlet tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya, terutama ketika dalam pertandingan.

Pengertian *mental toughness* menurut Clough and Strycharczyk (2012) yaitu, sebagai berikut :*“The quality which determines in large part how people deal effectively with challenge, stressors and pressure...irrespective of prevailing circumstances.”* Maksud dari pernyataan di atas yaitu, ketahanan mental merupakan kapasitas atlet dalam menangani stres, tekanan, dan tantangan dalam suatu kompetisi, serta mampu menampilkan kemampuan terbaik dalam kondisi yang dihadapi.

Supaya atlet memiliki ketahanan mental, atlet harus dilatih mentalnya dalam proses latihan yang sistematis, kontinu, dan berkesinambungan. Alasannya adalah ketahanan mental bukanlah sesuatu yang diwariskan kepada atlet, tetapi mental harus dipelajari. Ungkapan tersebut diperkuat oleh pendapat Loehr (dalam Komarudin, 2015, hlm.3) bahwa “Ketahanan mental itu tidak dipelajari, tidak diwarisi”. Selanjutnya Vealey (dalam Komarudin, 2015, hlm.3) menjelaskan bahwa “Kemampuan mental layaknya kemampuan fisik, bisa dipelajari dalam tingkatan tertentu”. Kedua pendapat di atas menegaskan bahwa ketahanan mental harus dipelajari seperti layaknya latihan kondisi fisik yang dikuasai oleh pelatih dan dipelajari oleh atlet secara sistematis, kontinu, dan berkesinambungan.

Latihan keterampilan mental menurut Chee (dalam Komarudin, 2015, hlm.4) menjelaskan ”Latihan keterampilan mental merupakan strategi dan metode sistematis yang sengaja didesain atau dirancang untuk meningkatkan performa atlet dengan cara meningkatkan keterampilan atau psikologisnya”. Latihan keterampilan mental menurut pendapat tersebut lebih menekankan dalam strategi yang dirancang untuk memfasilitasi penampilan atlet dan menghasilkan atlet terampil dalam aspek mental yang mendorong ke arah peningkatan penampilan.

Untuk dapat menampilkan penampilan yang baik saat bertanding bukanlah hal yang mudah, tetapi harus melalui persiapan yang matang. Pada dasarnya, modal awal yang mutlak harus dimiliki dan disiapkan para atlet adalah tingkat keterampilan yang baik, kebugaran jasmani yang baik sesuai cabang olahraga yang digelutinya, dan mental yang baik dalam menghadapi

pertandingan-pertandingan. Untuk memiliki hal tersebut harus dilakukan melalui latihan. Harsono (1988, hlm.100) menjelaskan :

Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat (4) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.

Penampilan saat bertanding berhubungan erat dengan masalah kejiwaan dalam bertanding, karena penampilan yang baik saat bertanding memberikan presentase yang besar terhadap kemenangan, seperti diungkapkan Harsono (1988, hlm.101) bahwa :

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

Kenyataan saat ini atlet pencak silat hanya bisa menampilkan hasil terbaiknya saat latihan berbeda saat pertandingan mereka kurang maksimal dalam menampilkan performanya. Hal ini disebabkan karena atlet ditargetkan untuk menang, tuntutan pelatih, teriakan penonton, dan melihat lawan main.

Berdasarkan penjelasan Harsono (1988, hlm.244) yang menegaskan mengenai mental seorang atlet saat dalam pertandingan yaitu “Pengaruh penonton yang tampak terhadap pemain pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental ke bawah normal”.

Mempunyai ketahanan mental, seorang atlet dapat mengatasi tekanan dari dalam maupun luar dirinya, memiliki keyakinan diri yang kuat, fokus dan konsentrasi terhadap pertandingan, dan mempunyai motivasi yang berkelanjutan kedepannya. Hal ini seperti diungkap oleh Jones and Moorehouse (dalam Mulyana dkk, 2014, hlm.11) memaparkan bahwa “*Mental toughness* memiliki empat pilar penting diantaranya : a)  *coping with pressure*, b)  *strong self belief*, c)  *focused concentration*, and d)  *sustained motivation*”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Masalah penelitian merupakan suatu pertanyaan yang akan dicari jawaban melalui pengumpulan data dan analisis data. Sehingga pada akhirnya akan menjadi sebuah kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian.

Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah: Bagaimana gambaran mental toughness dan prestasi atlet pencak silat pada Kejuaraan Pencak Silat Bandung Open 2016?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dalam suatu penelitian terdapat suatu tujuan yang ingin dicapai. Karena tujuan tersebut merupakan awal untuk menentukan langkah selanjutnya dalam melaksanakan penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran *mental toughness* dan prestasi atlet pencak silat pada Kejuaraan Pencak Silat Bandung Open 2016.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoretis:
  - a. Dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti.
  - b. Sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet, pelatih, dan pembina di daerah-daerah terhadap pengembangan pendidikan pelatihan.
  - c. Sebagai bahan referensi dan rujukan bagi atlet, pelatih, dan pembina pada cabang olahraga pencak silat khususnya kategori tanding.
2. Secara praktis:
  - a. Dapat memberikan masukan bagi para pelatih atau pihak-pihak terkait.
  - b. Dapat dijadikan acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat dalam meningkatkan aspek psikologisnya.
  - c. Hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi penelitian memuat tentang urutan penelitian dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci sebagai berikut: 1) Bab I ini memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan istilah, struktur organisasi penelitian. 2) Bab II menerangkan tentang konsep, teori dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang

diteliti, anggapan dasar, dan hipotesis.3) Bab III berisi tentang penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variabel dan desain penelitian, prosedur pelaksanaan tes, dan analisis data. 4) Bab IV membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian. 5) Bab V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil dan analisis temuan penelitian.