

**PENGARUH PENDIDIKAN MENTAL MELALUI OLAHRAGA PENCAK
SILAT TERHADAP KETAHANAN PRIBADI SISWA SMPN 1
PARONGGPONG KAB. BANDUNG BARAT**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun Oleh :
Dea Siti Nurjanah
1501621

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2019

**PENGARUH PENDIDIKAN MENTAL MELALUI OLAHRAGA PENCAK
SILAT TERHADAP KETAHANAN PRIBADI SISWA SMPN 1
PARONGGPONG KAB. BANDUNG BARAT**

Oleh
Dea Siti Nurjanah

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

©Dea Siti Nurjanah. 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin peneliti.

LEMBAR PENGESAHAN

DEA SITI NURJANAH

PENGARUH PENDIDIKAN MENTAL MELALUI OLAHRAGA PENCAK
SILAT TERHADAP KETAHANAN PRIBADI SISWA SMPN 1
PARONGGPONG KAB. BANDUNG BARAT

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd

NIP. 1965 0909 1991 021001

Pembimbing II



Dra. Lilis Komariyah, M.Pd

NIP. 1959 0628 1989 012001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Yusuf Hidayat, M. Si

NIP. 1968 0830 1999 031001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa sripsi yang judul “Pengaruh Pendidikan Mental melalui Olahraga Pencak Silat Terhadap Ketahanan Pribadi Siswa SMPN 1 Paronggpong Kab. Bandung Barat” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari di temukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2019

Dea Siti Nurjanah
1501621

ABSTRAK

Dea Siti Nurjanah (2019). Pengaruh Pendidikan Mental Melalui Olahraga Pencak Silat Terhadap Ketahanan Pribadi Siswa SMPN 1 Parongpong Kab. Bandung Barat. Pembimbing I : Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd. Pembimbing II : Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Rendahnya keberanian, keuletan, kepercayaan diri, dan daya juang yang mengakibatkan kurangnya ketahanan pribadi siswa pada saat proses pembelajaran di sekolah, hal ini menarik untuk diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar ketahanan pribadi siswa dengan perlakuan pendidikan mental melalui olahraga pencak silat dan ketahanan pribadi siswa pada kelompok kontrol serta perbedaan ketahanan pribadi siswa pada kedua kelompok tersebut. Suatu penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "Pretest-Posttest Control group design". Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SMPN 1 Parongpong Kab. Bandung Barat. Adapun subjek penelitian berjumlah 30 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat, terdiri dari lima belas orang pada kelompok eksperimen dan lima belas orang pada kelompok kontrol. Selanjutnya data yang dikumpulkan yaitu dengan menggunakan instrumen kuesioner/angket ketahanan pribadi dengan indikator percaya diri, ulet/tekun, dan pantang menyerah. Berdasarkan hasil angket dan analisis data dapat disimpulkan bahwa, perlakuan pendidikan mental melalui olahraga pencak silat yang diberikan signifikan terhadap ketahanan pribadi siswa. Sedangkan pada kelompok kontrol perlakuan yang diberikan tidak signifikan terhadap ketahanan pribadi siswa. Dengan begitu perlakuan pendidikan mental melalui olahraga pencak silat yang diberikan signifikan terhadap ketahanan pribadi siswa dibandingkan dengan perlakuan pada kelompok kontrol.

Kata Kunci : Pendidikan mental, olahraga pencak silat, dan ketahanan pribadi.

ABSTRACT

Dea Siti Nurjanah (2019). Influence Of Mental Education Through Martial Arts Sport To The Personal Endurance Of Students SMPN 1 Parongpong Kab. Bandung Barat. Supervisor I : Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd. Supervisor II : Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. Courses of Physical Education Health and Recreation , Indonesia University of Education

The lack of courage, tenacity, confidence, and the fighting spirit that result lack of personal endurance students during the learning process at school, this is interesting to study. This study aims to determine how much personal endurance students with mental education treatment through martial arts and personal endurance students in the control group and differences in personal endurance students in the two groups. This study uses an experimental method with the design "Pretest-Posttest Control group design". The place of research was carried out in the sports field of SMPN 1 Parongpong Kab. Bandung Barat. The research subjects were 30 students who participated in Martials art extracurricular activities, consisting of fifteen people in the experimental group and fifteen people in the control group. Furthermore the data collected is using a personal endurance questionnaire instrument with indicators of confidence, tenacity / perseverance, and never give up. Based on the results of the questionnaire and data analysis it can be concluded that, the treatment of mental education through martial arts given significantly to the personal endurance of students. Whereas in the control group the treatment given was not significant to the personal endurance of students. In this way the treatment of mental education through pencak silat is given significantly to the personal endurance of students compared to the treatment in the control group.

Keywords: mental education, martial arts sports, and personal endurance.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya, serta shalawat dan salam kita limpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Pendidikan Mental melalui Olahraga Pencak Silat Terhadap Ketahanan Pribadi Siswa SMPN 1 Parongpong Kab. Bandung Barat”.

Tujuan penyusunan skripsi ini guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

Ketika proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan begitu banyak pengalaman yang berharga bagaimana penyusunan dan pelaksanaan dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Penulis telah berupaya maksimal dalam menyelesaikan skripsi ini namun penulis menyadari bahwa skripsi yang di buat penulis masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bermanfaat bagi pembaca dan banyak orang.

Bandung, Desember 2019

Dea Siti Nurjanah

1501621

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, namun kembali padanya tak henti saya mengucapkan rasa syukur atas rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis amat menyadari bahwa sebuah keberhasilan tidak lepas dari bimbingan, dorongan, motivasi serta semangat dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Allah SWT yang maha segalanya bagi penulis, atas kasih sayangNya pada hambamu sehingga proses penyusunan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar dan mudah walau selalu ada rintangan, namun penulis dapat melewatinya. Ya Allah terimakasih atas segala yang telah kau berikan kepada ku sampai saat ini. Dan terimakasih kepada kedua orang tua ku tercinta Ayah HM. Udin Saripudin, S.Pd, M.M, Pd dan Ibu Hj. Euis Haryati S.Pd, M, Pd juga kepada saudara kandung penulis Ade Pia Nurfajariyah yang selalu memberikan dorongan, motivasi, saran, kritikan, bimbingan dan doa, baik secara moril ataupun materil, selama penulis melaksanakan perkuliahan hingga menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Oleh karna itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. H. R. Asep Kadarohman M. Si. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA. selaku Dekan FPOK UPI Bandung yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar.
3. Dr. Yusuf Hidayat, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah mengesahkan secara resmi judul penelitian sebagai bahan penulisan skripsi sehingga penulisan skripsi berjalan dengan lancar.

4. Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu bijaksana serta sabar memberikan bimbingan, nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Dra. Lilis Komariyah, M.Pd. selaku Pembimbing Skripsi yang selalu bijaksana memberikan bimbingan, nasehat serta waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
6. Staf Dosen dan Tata Usaha PJKR-FPOK Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi.
7. Keluarga besar PJKR 2015, PJKR-B 2015 dan Ladies PJKR-B 2015 atas kebersamaan dan bantuan yang berarti bagi penulis.
8. Murid Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 1 Parongpong yang telah bersedia membantu jalannya penelitian ini.
9. Hj. Euis Haryati S.Pd, M.Pd selaku Pembina Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 1 Parongpong.
10. Kepada teman KKN Cimunding 2018, yaitu : Rizal, Cecep, Deni, Faisal, Firdaros, Chika, Euis, dan Laila yang memberikan bantuan, semangat dan motivasi sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
11. Kepada sahabatku Aminatul latifah, Ainun Hamid (tante), Deanisa virdayanti dan Nadya yang selalu memberikan semangat serta motivasi sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
12. Kepada teman-teman, adik-adik, dan kaka atlit Pencak Silat yang selalu memberi semangat dalam mengerjakan skripsi.
13. Teman-teman penulis yang lain yang tidak bisa di sebutkan satu persatu yang telah memberikan, semangat dan motivasi serta do'a sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
14. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses tugas akhir skripsi.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhimya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya, mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi kita semua.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAH CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Batasan Penelitian	9
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Kajian Pustaka	12
2.1.1 Pendidikan Mental	12
2.1.1.1 Pengertian Pendidikan Mental	12
2.1.1.2 Cara Untuk Pendidikan Mental	16
2.1.1.3 Tujuan Pendidikan Mental	16
2.1.2 Pencak Silat	17
2.1.2.1 Pengertian Pencak Silat	17
2.1.2.2 Nilai-Nilai Pencak Silat	19
2.1.2.3 Aspek-Aspek Pencak Silat	20
2.1.2.4 Kategori Dalam Pencak Silat	21
2.1.2.5 Teknik Dasar	22

2.1.3 Ketahanan Pribadi	26
2.1.3.1 Pengertian Ketahanan Pribadi	26
2.1.3.2 Ciri-Ciri Ketahanan Pribadi.....	28
2.1.4 Teori Belajar Konsruktivisme	29
2.1.4.1 Pengertian Teori Belajar Konsruktivisme	29
2.1.4.2 Tujuan konstruktivisme	30
2.1.4.3 Prinsip Konstruktivisme	31
2.1.4.4 Kelebihan dan kekurangan Konstruktivisme	32
2.2 Hasil Penelitian Terdahulu	33
2.3 Kerangka Berpikir	34
2.4 Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Metode Penelitian.....	39
3.2 Partisipan	39
3.3 Lokasi, Populasi dan sampel.....	39
3.3.1 Lokasi	39
3.3.2 Populasi	39
3.3.3 Sampel	40
3.4 Desain Penelitian	41
3.5 Program Perlakuan	43
3.6 Instrumen Penelitian	46
3.7 Prosedur Penelitian	50
3.8 Proses Pengembangan Intrumen Penelitian.....	51
3.7.1 Pengujian Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	51
3.9 Pengolahan Data dan Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
4.1 Deskripsi Seluruh Data	60
4.2 Uji Persyaratan Analisis	61
4.2.1 Uji Normalitas	62
4.2.2 Uji Homogenitas	63
4.3 Uji Hipotesis	64

4.4 Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Implikasi	74
5.3 Rekomendasi	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Perlakuan	44
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Angket Ketahanan Pribadi	48
Tabel 3.3 Kriteria Pemberian Skor Alternatif Jawaban	50
Tabel 3.4 Hasil Uji Angket Ketahanan Pribadi	52
Tabel 3.5 Kriteria Keterandalan (reliabilitas)	55
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Dan Simpangan Baku Seluruh Data Penelitian.....	60
Tabel 4.2 Hasil Uji Beda (Gain)	61
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	62
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	63
Tabel 4.5 Hasil Penghitungan Uji Hipotesis Paired Sample t-test Kelompok Eksperimen.....	65
Tabel 4.6 Hasil Penghitungan Uji Hipotesis Paired Sample t-test Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Uji T Independent Sample T-Test	67

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Gambar 3.1 <i>Pretest</i> - <i>posstest</i> Control Group Design (Sugiyono, 2012, hlm 112)	41
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	42
Grafik 4.1 Diagram Hasil Peningkatan Rata-rata	61

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Darajat, Jajat., Abduljabar, Bambang. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Daulay, Nurussakinah. (2014). *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-qur'an tentang Psikologi*. Jakarta : PT Fajar Interpratama Mandiri
- Hariyanto, Suryono (2011) *Belajar dan Pembelajaran Teori dan Konsep Dasar* . Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kriswanto, Erwin Setyo.(2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta : Pustakabarupress
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Komperatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak silat (panduan praktis) devisa buku olahraga*. Jakarta : Rajawali sport.
- _____. (2013). *Pencak silat (panduan praktis) edisi kedua*. Jakarta : Rajawali sport.
- _____. (2016). *Pencak silat edisi ketiga*. Jakarta : Rajawali sport.
- Margono,S. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan : Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta
- Mashudi, Safi'i,Asrop.,Purwowododo,Agus. (2013) "*Desain Model Pembelajaran Inovatif Berbasis Konstruktivisme*". Tulungagung : STAIN Tulungagung Press
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Notosoejitno. (1997). *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta : Infomedika
- Rohmah, Oom.,Carsiwan. (2015). *Sport History and Philoshopy*. Bandung

- Sibaweh, Imam. (2015). *Pendidikan Mental Menuju Karakter Bangsa: Berdasarkan Ilmu Pengetahuan Dari Masa Ke Masa*. Yogyakarta: Deepubhlis
- Sucipto. (2014). *Pembelajaran Pencak Silat*. Bandung : CV. Bintang Warliartika
- Sucipto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat (konsep dan metode)*. Jakarta : Depdiknas, Dirjen Olahraga
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- _____. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- _____. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Soedarsono, Soemarno. (2000). *Ketahanan Pribadi & Ketahanan Keluarga Sebagai Tumpuan Ketahanan Nasional*. Jakarta : PT. Intermedia
- _____. (1997). *Ketahanan Pribadi & Ketahanan Keluarga Sebagai Tumpuan Ketahanan Nasional*. Jakarta : PT. Intermedia
- Thobroni, Muhammad., Mustofa, Arif. (2013) *“Belajar dan Pembelajaran (Pengembangan Wacana dan Praktik Pembelajaran dalam Pembangunan Nasional)*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Yanti, Fitri April. Mundilarto., Kuswanto, Heru. (2018). *Teori dan Aplikasi Model Cooperative Research Project Based Learning Di Perguruan Tinggi*. Lampung : CV. Gre Publishing

Jurnal

- Djulikah. (2017). Peningkatan Ketahanan Pribadi Siswa Dalam Pelajaran Matematika Melalui Pembelajaran Kooperatif STAD Siswa Kelas XI TKR 2 SMK Negeri 1 Singosari. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, volume 3 nomor. 2, 576-587.
- Widiatmaka, Pipit., Pramusinto, Agus., Kodiran. (2016). *Peran Organisasi Kepemudaan Dalam Membangun Karakter Pemuda Dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Pribadi Pemuda (Studi Pada Pimpinan Cabang Gerakan Pemuda Ansor di Kabupaten Sukoharjo Provinsi Jawa*

Tengah). *Jurnal Ketahanan Nasional*, volume 22. Nomor 2, 180-198
<https://journal.ugm.ac.id/jkn/article/view/12002>

Widayanti, W.K.P., Armawi. A., Andayani, B. (2018) Wawasan Kebangsaan Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Pribadi Siswa (Studi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Umum Berasrama Berwawasan Nusantara, SMA Umum Di Lingkungan Militer Dan SMA Umum Di Luar Lingkungan Militer Di Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah). *Jurnal Ketahanan Nasional*, volume 24. Nomor 1, 1-26
<http://dx.doi.org/10.22146/jkn.32229>

Skripsi dan Tesis

Ermawati, Wawat. (2016). *Program Pelatihan Bina Mental Spiritual Dalam Menumbuhkan Ketahanan Pribadi Pemuda*. Skripsi : Universitas Pendidikan Indonesia

Luthfi, Rosi. (2018). *Konsep Pendidikan Mental Anak (Telaah Pemikiran Abdullah Nashih Ulwan dalam Kitab Tarbiyah AL-Aulad fi Al-Islam)*. Skripsi: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
<http://eprints.walisongo.ac.id>

Laksana, Ary. (2016). *Peran Cabang Olahraga Tarung Derajat Dalam Membentuk Kepribadian dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Pribadi (Studi pada Cabang Olahraga Tarung Derajat di Kota Tangerang Provinsi Banten)*. Tesis : Universitas Gajah Mada

Perundang-undangan dan lain-lain

Salam, Idris. (13 Januari 2018). *Pendidikan Mental Untuk Membentuk Karakter Anak*.
<https://www.kompasiana.com/elfakiridris/5a599d0abde57553a564dcc3/pendidikan-mental-untuk-membentuk-karakter-anak>

Ung, Christin. *Ketahanan Pribadi*.
https://www.academia.edu/19631845/KETAHANAN_PIBADI

<https://mochnofal.wordpress.com/2013/04/22/pengertian-ketahanan-nasional/>

Undang-Undang NO.2 Tahun 1989 Tentang sistem Pendidikan Nasional BAB II
Pasal 4

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan nasional

BNSP. 2006. *Ruang Lingkup Penjasorkes*. Jakarta: Depdiknas.

Depdiknas. 2006. *Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.