

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian dan analisis statistik dapat disimpulkan bahwa kelompok atlet kategori tanding lebih agresif dibandingkan dengan kelompok atlet kategori seni. Perilaku agresif yang diperlihatkan oleh atlet kategori tanding sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor situasi dan karakteristik pertandingan pencak silat. Pada kategori tanding dibutuhkan tingkat agresivitas yang tinggi dalam penampilannya, sedangkan kategori seni karakteristik pertandingannya tidak membutuhkan agresivitas yang relatif tinggi dalam penampilannya. Pada kategori seni atlet hanya dituntut menampilkan keindahan gerak dalam rangkaian jurus-jurus pencak silat, dan tidak melakukan serangan secara langsung kepada lawan. Meskipun tidak melakukan serangan secara langsung dalam memperagakan rangkaian gerak, atlet seni tetap harus memperlihatkan ekspresi yang agresif karena agresif merupakan bagian dari penilaian kemandirian gerak. Jadi tidak berarti agresivitas tidak dibutuhkan pada kategori seni, tetapi tidak setinggi pada kategori tanding.

Perilaku agresif atlet laki-laki dan atlet wanita pada kategori tanding dan kategori seni disimpulkan sebagai berikut: (1) Kelompok atlet kategori tanding laki-laki dan kelompok atlet kategori tanding wanita menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. (2) Kelompok atlet kategori tanding laki-laki dan kelompok atlet kategori seni wanita menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. (3) Kelompok atlet

kategori seni laki-laki dan kelompok atlet kategori seni wanita menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan. (4) Kelompok atlet kategori seni laki-laki dan kelompok atlet kategori tanding wanita menunjukkan perbedaan yang signifikan. Artinya kelompok atlet tanding wanita lebih agresif dibanding kelompok atlet kategori seni laki-laki.

Perbedaan perilaku agresif yang tidak signifikan antara atlet laki-laki dan atlet wanita, karena pada dasarnya perilaku agresif dalam olahraga pencak silat mempunyai peran yang sama, baik pada laki-laki maupun wanita yaitu untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Perilaku agresif merupakan dorongan naluriah yang dilatarbelakangi oleh faktor individu dan faktor lingkungan sosial. Perilaku agresif merupakan dorongan yang muncul akibat perlakuan tertentu, dan terjadi pada situasi tertentu. Situasi dan karakteristik pertandingan menuntut atlet untuk mengembangkan perilaku agresif. Lingkungan sosial adalah faktor penting yang dapat mengembangkan perilaku agresif, baik yang instrumental maupun yang hostile. Oleh karena itu latihan mengendalikan perilaku agresif perlu dikembangkan, karena dipandang sebagai perilaku yang diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan, tetapi perilaku agresif yang tidak terkendali perlu dicegah karena dapat mengakibatkan atlet tidak dapat mengontrol dirinya sendiri.

## **B. Rekomendasi**

Perilaku agresif berperan penting dalam keberhasilan suatu pertandingan, maka pelatih harus memahami bagaimana cara mengajarkan atletnya dalam mengembangkan dan meningkatkan perilaku agresif. Pelatih harus dapat menjaga

dorongan perilaku agresif atletnya agar tetap terkendali, supaya tidak menimbulkan permusuhan. Seorang atlet juga harus dapat belajar mengendalikan perilaku agresif sesuai dengan tuntutan pertandingan. Mempelajari perilaku agresif meliputi proses pemerolehan, dorongan, dan pemeliharaan perilaku. Pengurangan salah satu tahapan ini dapat menimbulkan penyaluran agresi yang tidak tepat. Agresi dapat diperoleh melalui pengalaman langsung atau cara belajar melalui pengamatan. Peristiwa yang dapat mempengaruhi dorongan agresi yakni pengaruh contoh, bujukan yang merangsang, pengendalian instruksional, dan kehadiran penonton. (Bandura, 1973; Baron, 1977; dalam Pate, 1993).

Akhirnya pelatih perlu menyadari bagaimana cara menjaga perilaku agresif atletnya, yaitu dengan cara memberi *reinforcement*. Pelatih harus memberikan penghargaan yang tepat dan segera setiap kali atletnya bertindak agresif. Perilaku agresif atlet harus diarahkan dengan benar agar perilaku agresif itu tidak berubah menjadi tindakan yang menyakiti. Perilaku agresif dapat dipelihara dan diatur melalui penghargaan eksternal, penguatan diri, penguatan dari orang lain, serta penetralan hukuman diri (Bandura, 1973; dalam Pate, 1993). Atlet juga harus diajarkan dengan cermat pada situasi apa perilaku agresif itu cocok, mengapa dan sebatas mana perilaku itu dapat diterima. Atlet juga harus diajarkan untuk menjaga kendali emosi bila dan kapan mereka harus agresif.

Bertitik tolak dari teori belajar sosial di mana para atlet akan belajar dari pengalaman dan meniru tingkah laku orang lain, maka pelatih harus menyiapkan tim atau atletnya dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) anjurkan untuk bermain agresif yang terarah, kapan dan bagaimana cara yang tepat agar tidak menimbulkan

dampak negatif dan mencederai lawan, (2) bermain agresif harus disertai peningkatan penguasaan diri agar dapat selalu mengontrol diri sendiri, (3) bermain agresif harus disertai disiplin dan rasa tanggung jawab, mematuhi peraturan, dan tunduk pada wasit, agar dapat mempertanggungjawabkan tindakannya, (4) perlu diberikan penghargaan untuk mereka yang bertindak agresif, tetapi tetap memelihara sportivitas dan sebaliknya perlu diberikan hukuman bagi mereka yang melakukan tindakan agresi yang melanggar peraturan, dan (5) pelatih harus memberi pemahaman tentang falsafah budi pekerti luhur pencak silat.

Perilaku agresif dengan kekerasan jelas perlu dikendalikan dan dibatasi agar terpelihara prinsip-prinsip sportivitas. Pengendalian tersebut tidak hanya tertuju pada atlet saja, melainkan pelatih, dan penonton. Dalam upaya untuk mengendalikan perilaku agresif yang tidak terkendali, Cox (1985:233) mengajukan rekomendasi sebagai berikut: (1) atlet-atlet muda harus diajarkan cara mengendalikan perilaku agresif dan penguasaan diri, (2) atlet yang terlibat tindakan agresi harus dihukum dan disadarkan bahwa tindakan agresi dengan mencederai lawan adalah tindakan yang tidak benar, (3) pelatih yang memberi instruksi agresif dengan kekerasan harus diperingati dan diberi sangsi, (4) pengaruh dari luar yang memungkinkan terjadinya tindakan agresi dengan kekerasan di lapangan harus dihindarkan, (5) para pelatih dan wasit dianjurkan untuk menghadiri lokakarya-lokakarya yang membahas tentang perilaku agresif dengan kekerasan, (6) selain hukuman terhadap tindakan agresi dengan kekerasan, atlet harus didorong secara positif meningkatkan kemampuan bertindak tenang menghadapi situasi-situasi emosional, dan (7) penguasaan emosi



menghadapi tindakan agresi dengan kekerasan harus dilatih secara sistematis, antara lain melalui latihan keterampilan mental.

Pencak silat juga perlu diajarkan kepada siswa sekolah karena hasil penelitian membuktikan bahwa perilaku agresif atlet pencak silat hanya sebatas agresi instrumental, dan bukan agresi hostile. Pelajaran pencak silat telah mampu mengembangkan perilaku asertif atletnya, baik di dalam maupun di luar pertandingan. Perilaku asertif yaitu atlet memperlihatkan semangat yang tinggi dalam meraih kesuksesan, disertai dengan menggunakan kekuatan fisik yang sah, dan tidak bermaksud merugikan lawan. Pelajaran pencak silat sebaiknya dimulai dari kategori seni, selanjutnya diberikan kategori tanding manakala siswa telah mempunyai stabilitas emosi yang baik. Oleh karena pencak silat kategori seni tidak terjadi kontak fisik secara langsung, maka tidak akan berpotensi melakukan tindakan agresi terhadap orang lain. Guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif, penuh keakraban, dan tidak menggunakan respons yang agresif manakala siswanya mengalami stress dan frustrasi. Memberikan pelajaran pencak silat tidak boleh terlepas dari falsafah budi pekerti luhur, sebab falsafah budi pekerti luhur antara lain mengajarkan sikap empati terhadap orang lain.