

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga diklaim memberikan peluang untuk pengembangan kemampuan dan kompetensi yang berharga, serta bukti perilaku yang khas, unik dan penting untuk mendukung kontribusi olahraga terhadap keterampilan antar pribadi dan intra pribadi yang bersifat persuasif (Bailey, 2006). Bukti perilaku yang khas menunjukkan bahwa olahraga dapat menyatukan masyarakat dari latar belakang yang berbeda (Sport Canada 2005). Saunders dan Sugden (1997) menemukan bahwa olahraga adalah salah satu arena dimana interaksi lintas komunitas terjadi di Irlandia Utara. Studi lain menemukan bahwa olahraga juga dapat menarik perhatian pada perpecahan dan perbedaan (Sugden dan Bairner 1993). Dengan demikian, olahraga dapat menawarkan warga negara dan komunitas (Kellerdkk. 1998), tetapi tentu saja olahraga tidak selalu menunjukkan performa terbaiknya. Gagasan bahwa olahraga menyediakan pengaturan yang tepat untuk mempromosikan perkembangan sosial remaja telah menyebabkan pembentukan sejumlah program yang ditujukan untuk menggunakan berbagai bentuk aktivitas fisik sebagai alat untuk pengembangan keterampilan dan kemampuan yang berharga (Cameron dan MacDougall 2000; Morrisdkk. 2003; Sandforddkk. 2006). Program olahraga remaja berpotensi mengembangkan nilai-nilai positif seperti *fair play*, sportivitas, kerjasama, ketegasan, tanggung jawab, empati dan pengendalian diri / *self-control* (Cté 2002).

Partisipasi olahraga juga telah dikaitkan dengan hasil pembangunan positif lainnya, termasuk prestasi akademik (Marsh dan Kleitman 2003), pengurangan penggunaan obat-obatan terlarang (Kuligdkk. 2003), terlibat dalam perilaku seksual berisiko lebih sedikit (Millerdkk. 2002) dan perlindungan dari depresi (Boone dan Leadbeater 2006). Dalam menilai proses yang mendasari pengalaman positif ini, mungkin olahraga terstruktur 'secara alami cocok' untuk menghasilkan hasil positif tertentu (Holt 2007; Holtdkk. 2006). Misalnya, pelatih biasanya menekankan pentingnya kerja keras dan memotivasi diri sendiri melalui olahraga (Holt dan Dunn 2004). Ini mungkin menjelaskan mengapa pengembangan inisiatif dikaitkan dengan

partisipasi olahraga. Atlet dapat belajar mengatur emosi melalui olahraga karena ini adalah konteks dimana mereka harus belajar mengatasi stres agar menjadi pemain yang efektif (Nichollsdkk. 2005). Mungkin juga mengikuti bahwa para atlet yang tidak belajar mengatur emosi mereka benar-benar menarik diri dari olahraga untuk mengejar usaha lain (Petlichkoff 1996). Akhirnya, belajar bekerja sama sebagai sebuah tim dan menghadapi tantangan yang berkaitan dengan kerja tim, merupakan komponen utama dari banyak pengalaman olahraga (Holt dan Sparkes 2001). Jelas ada banyak keuntungan yang terkait dengan partisipasi olahraga dan pada saat ini bukti menunjukkan bahwa positifnya lebih banyak dari pada negatifnya.

Dapat disimpulkan bahwa partisipasi saja tidak secara otomatis menghasilkan pembangunan yang positif; sebaliknya, perkembangan positif akan tergantung pada bagaimana program disampaikan dan dialami serta bagaimana organisasi olahraga memfasilitasi norma-norma sosial yang positif (Petitpasdkk. 2005). Program olahraga dapat membantu mendorong perkembangan positif di kalangan remaja. Secara khusus, olahraga dapat menjadi konteks yang sangat baik untuk mengajar remaja dalam mengembangkan inisiatif, mengatur emosi dan belajar bekerja sebagai sebuah tim. Namun, untuk mempromosikan hasil positif lainnya para pemimpin olahraga harus merangkul tujuan dan teknik tertentu.

Latihan bela diri mengajarkan kita untuk lebih mengendalikan diri. Karena itu, untuk memulai latihan bela diri, tak hanya persiapan fisik juga membutuhkan kesadaran tentang *self-control*. Secara tidak disadari, belajar bela diri tidak hanya untuk melatih fisik, melatih kekuatan, ketahanan, keseimbangan, ataupun ketangkasan. Namun, berlatih ilmu bela diri juga menempa jiwa. Hal tersebut juga sangat penting sehingga membuat kita kuat secara fisik dan jiwa. Pemahaman bagaimana menahan diri dan mengendalikan diri sangat penting ketika belajar bela diri. *Self-control* menjadi sikap mental yang utama dan pertama di dalam bela diri. Secara umum, "*self-control* mengacu pada kapasitas untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk membawa mereka sesuai dengan standar seperti cita-cita, nilai-nilai, moral dan harapan sosial serta untuk mendukung mengejar tujuan jangka panjang" (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007, hal. 351). Apalagi ilmu bela diri secara prinsip mengajarkan nilai-nilai luhur dan kemanusiaan. Di antaranya sikap berani, disiplin, jantan, satria, ketenangan dan lain-lain.

Self-control mengacu pada setiap upaya untuk mengubah keadaan atau tanggapan batin seseorang, termasuk tindakan, perasaan, pikiran dan kinerja tugas (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Proses ini memfasilitasi perilaku yang diinginkan dengan membantu melawan impuls yang tidak tepat dan melanjutkan dengan perilaku yang sesuai. *Self-control* penting untuk performa olahraga karena atlet dituntut untuk mengontrol proses kognitif, emosional dan motorik mereka untuk kinerja yang unggul (Englert & Bertrams, 2012; Wagstaff, 2014). Sebagai contoh, atlet dituntut untuk menahan ketidaknyamanan dan dorongan untuk memperlambat selama kinerja aerobik berkelanjutan dengan tujuan menghasilkan waktu secepat mungkin. Kemampuan *self-control* dapat bervariasi antara individu yang berarti bahwa beberapa individu umumnya lebih baik dalam *self-control* dari pada orang lain (yaitu, sifat *self-control*), serta dalam individu antara situasi (yaitu, kontrol; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Misalnya, beberapa peneliti menyarankan bahwa kapasitas untuk melakukan *self-control* terbatas dan menjadi berkurang ketika seorang individu mengatur perilakunya, keadaan yang dikenal sebagai penipisan ego (Baumeister et al., 2007). Akibatnya, individu akan memiliki kapasitas yang berkurang untuk melakukan tindakan perilaku yang selanjutnya membutuhkan *self-control*. Perspektif 'sumber daya terbatas' ini telah menerima keduanya dukungan meta-analitik (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010) dan tantangan yang sungguh-sungguh (Misalnya, Carter, Kofler, Forster, & McCullough, 2015; Hagger et al., 2016; Kurzban, 2016). Proses *self-control* mungkin juga terkait dengan perubahan keadaan afektif (Schmeichel & Inzlicht, 2013) yang perlu dipertimbangkan.

Memahami *self-control* memiliki aplikasi potensial di seluruh spektrum perilaku manusia yang luas. Pada akhir positif, pengendalian diri dikaitkan dengan penyesuaian yang baik, keterikatan yang aman dan keadaan psikologis yang menguntungkan lainnya (Tangney et al., 2004). Diujung negatif, kontrol diri yang buruk dikaitkan dengan peningkatan tingkat keluhan dan gejala psikopatologis serta peningkatan kerentanan terhadap berbagai penyalahgunaan zat dan gangguan makan (Tangney et al., 2004). Engles, Finkenauer, dan Exter Blokland dan Baumeister (2000) menemukan bahwa remaja dengan *self-control* yang tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk terlibat dalam kenakalan remaja seperti perkelahian,

vandalisme dan pencurian serta mereka juga memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang tua mereka.

Semua ilmu bela diri yang baik tentunya menuntun kita untuk berada di jalan kebenaran dalam menerapkan ilmu yang telah kita dapatkan. Silat pun demikian. Selain latihan fisik, ilmu silat mengajarkan kita banyak nilai-nilai luhur dan kebaikan, salah satunya adalah *self-control*. *Self-control* sangatlah penting dimiliki oleh setiap individu. *Self-control* membuat setiap orang berpikir dengan akal sehat dalam menghadapi sesuatu. Ketika seseorang mampu mengendalikan emosinya, tentu kesulitan ataupun hal-hal buruk yang sedang dihadapinya akan tersikapi dengan hati yang tenang. Dalam keadaan tenang tersebut jalan keluar dalam suatu masalah akan mudah untuk didapat.

Peserta didik melalui olahraga bela diri seperti pencak silat juga harus mendapat pengetahuan bagaimana cara mengendalikan emosi. Jika tidak, bentrok antar perguruan pencak silat seperti terjadi di Jombang, Jawa Timur, bisa saja sering terjadi. Hal itu dikatakan Dosen etika Universitas Indonesia Donny Gahral Adian saat berbincang dengan Okezone, Selasa (15/11/2011). Donny mengatakan "Saya kira ketika hanya diberikan kecakapan fisik tapi tidak diberikan kemampuan menahan dan mengendalikan diri tentu saja akan disalahgunakan untuk hal yang negatif". Bentrok antara perguruan silat di Jombang bukanlah kejadian pertama. Kejadian ini kembali mengingatkan, masyarakat tidak hanya perlu diberikan keterampilan bersifat fisik. "Tapi nilai-nilai luhur, nilai ketauladanan ini yang kurang" (Donny, 2011). Selain faktor pentingnya pemahaman bagaimana menahan diri agar tidak menyalahgunakan keahliannya, faktor lain yang mengakibatkan ilmu ketangkasan disalahgunakan adalah kondisi ekonomi, pendidikan yang rendah, serta lokasi tempat berlatih. Kejadian di Jombang juga memperlihatkan ada yang salah dengan sarana pendidikan di Indonesia. Pemerintah juga kurang memperhatikan tingginya antusias masyarakat dalam menekuni keterampilan bela diri.

Sejarah antara pendekar dan jawara mengarahkan perhatian pada beberapa ketegangan sentral yang terlihat dalam budaya pencak silat antara masalah pengendalian diri (*self-control*), perilaku pribadi yang tepat, kepentingan diri sendiri dan kekerasan. Pencak silat berusaha untuk mewujudkan cita-cita sosial dan

budaya individu, tetapi juga merupakan bentuk modal sosial dan politik yang dapat dengan mudah digunakan dan disalahgunakan (Wilson, 2002, hal. 23).

Kontrol diri (*self-control*) dalam pencak silat mewakili kekuatan kepala (pikiran), kepekaan mewakili hati (perasaan) dan kekuatan mewakili otot (tindakan) (Wilson, 2022, hal. 187). Dalam kasus ini, Kahir berasal dari wilayah Cikeusik tanah Badui terkenal sebagai ahli Silat Badui. Reputasinya menyebar ke luar wilayah Badui dan beberapa ahli pencak silat datang untuk menguji kemampuannya. Penantangnya semua meninggal dalam perkelahian. Tumpahan darah di tanah leluhur Badui adalah pelanggaran hukum adat yang paling serius, sehingga para tetua suku memutuskan untuk mengasingkan Abah Kahir ke daerah Cimande sebelah barat Bogor. Untuk menghindari pengulangan kejadian tersebut disepakati bahwa Badui akan menyembunyikan kepada orang luar mengenai seni bela diri mereka yang dikatakan berdiri sampai hari ini. Setelah meninggalkan tanah kelahirannya, Abah Kahir bekerja sebagai pengangkut bagasi (tukang pikul) untuk pedagang Cina. Pedagang itu adalah orang yang keras, yang juga kebetulan pernah dilatih dalam seni bela diri Tiongkok Kuntao. Suatu hari Kahir memutuskan untuk beristirahat. Pedagang itu sangat marah dan memerintahkannya untuk segera mulai bekerja lagi. Keduanya mulai berdebat dan perkelahian segera pecah, mengakibatkan pedagang terbunuh. Datang kesadarannya, Kahir merefleksikan bahwa dia telah ‘melupakan dirinya sendiri’. Dari sinilah jika istilah *maenpo* diciptakan dengan mengacu pada pencak silat Sunda. Kahir dipenuhi dengan penyesalan atas kurangnya pengendalian diri, mencerminkan bahwa dia telah membunuh sumber mata pencahariannya dan bersumpah bahwa sejak saat itu dia hanya akan menggunakan seni bela dirinya untuk melayani kemanusiaan (Wilson, 2022, hal. 41).

Berdasarkan paparan di atas peneliti ingin membuktikan bahwa olahraga pencak silat merupakan langkah yang efektif untuk merubah dan meningkatkan *self-control* peserta didik. Apakah dengan olahraga pencak silat dapat meningkatkan *self-control* atau tidak. Untuk itu peneliti ingin mengungkap penelitian ini dengan judul “Pengembangan *Self-Control* melalui Olahraga Pencak Silat.”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian tersebut, maka dapat dijabarkan dalam pertanyaan penelitian yang lebih operasional sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah *self-control* yang diintegrasikan dalam olahraga pencak silat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan *self-control* peserta didik?
- 1.2.2 Apakah *self-control* yang tidak diintegrasikan dalam olahraga pencak silat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan *self-control* peserta didik?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara olahraga pencak silat integrasi *self-control* dan tidak integrasi *self-control* terhadap pengembangan *self-control* peserta didik? Jika terdapat perbedaan pengaruh mana yang lebih baik.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui, menggali, menganalisis secara lebih mendalam adakah hubungan *self-control* dalam pelajaran olahraga pencak silat. Dengan kata lain, bahwa permasalahan remaja itu berasal dari hasil belajar, maka ada harapan untuk mengendalikannya. Upaya pengendalian permasalahan remaja ini berangkat dari landasan teori dan temuan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai kerangka konseptual untuk menyusun landasan penelitian selanjutnya. Tujuan khusus penelitian ini adalah hal-hal sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh *self-control* yang diintegrasikan dalam olahraga pencak silat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan *self-control* peserta didik.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh *self-control* yang tidak diintegrasikan dalam olahraga pencak silat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan *self-control* peserta didik.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara olahraga pencak silat integrasi *self-control* dan tidak integrasi *self-control* terhadap pengembangan *self-control* peserta didik.

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Berdasarkan beberapa tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini seperti diuraikan di atas, maka penelitian ini memiliki beberapa manfaat penelitian baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis bagi beberapa subjek yang terkait dalam penelitian ini agar setelah peneliti melakukan penelitian tentang “Pengembangan *Self-Control* Melalui Olahraga Pencak Silat” dapat meningkatkan sikap *self-control* bagi siswa yang mengikuti olahraga pencak silat. Hasil penelitian berujung pada tujuan yang ingin dicapai, yakni untuk mengembangkan program pentingnya pelajaran olahraga pencak silat dalam meningkatkan nilai-nilai *self-control* diusia remaja dan pentingnya melestarikan budaya daerah dan ilmu beladiri disaat kita terancam keselamatan serta pembetulan karakter.

1.4.1 Secara Teoritis

Secara teoritis, apabila peserta didik mampu mengamalkan dan mengaplikasikan ajaran dari nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat, maka pembelajaran pencak silat dapat dimanfaatkan secara luas sebagai alat Pendidikan. Pencak silat yang mengandung falsafah budi pekerti luhur akan mampu menciptakan manusia Indonesia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan diharapkan mampu memujudkan tujuan Pendidikan secara komperhensif, yaitu fisik dan mental, mengembangkan aspek moral, sosial dan emosional.

1.4.2 Secara Praktis

Berdasarkan beberapa tujuan yang diharapkan dalam penelitian ini seperti diuraikan di atas, maka penelitian ini memiliki beberapa manfaat penelitian baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis bagi beberapa subjek yang terkait dalam penelitian ini agar setelah peneliti melakukan penelitian tentang “Pengembangan Integrasi *Self-Control* melalui Olahraga Pencak Silat “dapat meningkatkan sikap *self-control* bagi peserta didik yang mengikuti olahraga pencak silat. Bagi dinas pendidikan dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pijakan dalam pengembangan kebijakan pendidikan untuk meningkatkan pengembangan program pelajaran pencak silat disekolah dapat memperbaiki karakter siswa. Bagi sekolah dapat menjadi pertimbangan kebijakan dan memberikan masukan yang berharga khususnya bagi guru untuk dapat mengembangkan integrasi *self-control* melalui olahraga pencak silat. Bagi peneliti

selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan kajian penelitian lebih lanjut dalam melakukan penelitian yang lebih luas dan mendalam mengenai pengembangan program *self-control*.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Gambaran lebih jelas isi dari keseluruhan tesis disajikan dalam struktur organisasi tesis yang mengacu pada Sistematika penulisan tesis pada pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun akademik 2019 yang disusun sebagai berikut:

1.5.1 Bab I Pendahuluan

Bab ini membahas tentang latar belakang penelitian serta membahas masalah pengendalian diri sebagai penunjang dalam pengembangan integrasi *self-control* remaja yang positif melalui olahraga pencak silat. Adapun pembahasan rumusan masalah penelitian yang dibagi menjadi pertanyaan, tujuan penelitian dan manfaat penelitian yang diungkapkan secara teoritis dan praktis.

1.5.2 Bab II Kajian Pustaka

Bab ini mengemukakan tentang landasan teoritis yang mendukung dan relevan dengan permasalahan penelitian mengenai pengembangan *self-control* melalui olahraga pencak silat. Kemudian terdapat penelitian relevan atau penelitian terdahulu yang membahas masalah judul yang diambil peneliti dan posisi teoritis peneliti.

1.5.3 Bab III Metode Penelitian

Bab ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan.

1.5.4 Bab IV Temuan dan Pembahasan

Bab ini mengemukakan pembahasan hasil yang diperoleh dalam penelitian.

1.5.5 BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi

Bab ini berisi kesimpulan penulisan dan saran yang berisi konstruktif bagi intuisi yang bersangkutan terkait pengaruh dalam pengembangan *self-control* peserta didik melalui olahraga pencak silat.