

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa influencer dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengukir prestasi di kancah nasional maupun internasional, salah satu cabang olahraga yang selalu mengukir prestasi adalah pencak silat.

Berdasarkan KBBI pencak silat adalah suatu kemampuan atau keahlian dalam mempertahankan diri baik menggunakan senjata atau tidak menggunakan senjata. Tetapi, terdapat beberapa pengertian lain yang dikemukakan oleh beberapa pendekar (ahli dalam silat) diantaranya sebagai berikut; Abdus Syukur guru pencak silat bawean menyatakan bahwa Pencak adalah suatu pola pergerakan yang berdasarkan unsur komedi atau dapat dipertontonkan sebagai hiburan. Sedangkan silat adalah suatu teknik untuk mempertahankan diri yang tidak digunakan sebagai bahan tontonan atau dipakai untuk sebuah hiburan semata. Selain itu, pencak silat juga dipertandingkan secara resmi baik pada pesta olahraga daerah, nasional maupun internasional.

Dari pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa dalam olahraga pencak silat harus memiliki komponen fisik baik. Beberapa komponen fisik yang menunjang performa pesilat seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan dan keseimbangan. Pencak silat adalah salah satu keahlian dalam mempertahankan diri maka harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Selain memerlukan kondisi fisik yang baik dari seorang atlet, baik saat latihan maupun sebelum bertanding perlu juga keterampilan kematangan psikologi dari seorang atlet yang telah didapatkan melalui bimbingan psikologi olahraga untuk menunjang prestasi dari atlet. Hal ini dapat dilihat pada banyak kejadian nyata yang dialami oleh seorang atlet sebelum menjalani pertandingan ialah mengalami rasa kurang percaya diri sebelum bertanding, hal ini akan sangat berpengaruh pada pertandingan yang akan dijalani dan juga akan mempengaruhi motivasi dari atlet tersebut. Jika seorang atlet mempunyai motivasi dan rasa kepercayaan diri yang kurang maka akan meningkatnya kecemasan dari atlet tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faradina pada tahun 2013 mendapatkan hasil sebagai berikut semakin tinggi keyakinan maka motivasi dari atlet tersebut semakin tinggi dalam menangani pertandingan tersebut.

Psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang menilai perilaku dalam konteks olahraga dan dibagi menjadi tiga bagian yaitu atlet, pelatih dan lingkungan. Oleh karena itu diperlukan suatu nilai disiplin yang diperlukan dalam melakukan olahraga. Dari beberapa penelitian terdahulu telah mendapatkan bukti bahwa selain adanya ilmu medik dan kepelatihan olahragawan terdapat juga ilmu psikologi olahraga yang dapat menunjang berprestasinya atlet dalam sebuah kompetisi. Dari

pengertian tersebut maka psikologi dapat dipengaruhi oleh faktor dari diri sendiri dan dari luar seperti pelatih maupun lingkungan.

Psikologi ini sangat berpengaruh terhadap performa pesilat terutama pada saat pertandingan menghadapi lawan. Dengan psikologi yang baik maka pesilat dapat mengontrol emosi, pikiran, dan tekniknya. Tidak jarang terlihat banyak pesilat yang gugup saat akan tampil di pertandingan karena kurangnya pengalaman bertanding ataupun karena tidak percaya diri terhadap kemampuannya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi dalam pertandingan maupun latihan para atlet adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah suatu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri dibutuhkan sebagai kesiapan mental yang dapat membuat diri menjadi lebih percaya dengan kemampuan sendiri baik saat latihan maupun saat bertanding. Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, memiliki optimisme yang tinggi, bersikap objektif, bertanggung jawab dan rasional.

Pada kenyataan di lapangan peneliti melihat banyak atlet pencak silat yang memiliki kemampuan yang sangat baik dapat dilihat pada saat latihan, pertandingan persahabatan, bahkan pada saat *try out* mereka dapat mengungguli serta dapat memenangkan pertandingan dengan kemampuan terbaik mereka. Namun, pada saat pertandingan kemampuan mereka seakan hilang. Peneliti menduga karena atlet pencak silat tersebut kurang memiliki kepercayaan diri serta motivasi terhadap kemampuan dirinya sendiri. Sehingga hasil dalam pertandingan tersebut tidak maksimal.

Selain itu banyak terjadi juga pesilat yang kurang percaya diri ketika ditonton oleh penonton yang ramai. Hal ini salah satunya disebabkan karena mereka takut untuk melakukan kesalahan, sehingga mereka tidak mengeluarkan kemampuan terbaik mereka. Namun banyak juga pesilat memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga mereka percaya atas kemampuan yang ia miliki.

Dengan demikian sangat diperlukannya evaluasi terhadap kepercayaan diri pesilat sehingga diharapkan adanya peningkatan prestasi. Di Jakarta khususnya Jakarta pusat, belum adanya penelitian yang membahas kepercayaan diri dan motivasi pesilat pelajar SMP. Hal ini salah satu dasar peneliti ingin meneliti seberapa besar kepercayaan diri dan motivasi pesilat pelajar SMP di Jakarta Pusat

Pada penelitian yang dilakukan oleh Beni Apriansyah pada tahun 2017 dalam penelitiannya mengenai “Kontribusi Motivasi, Kerja sama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati” menghasilkan bahwa kepercayaan diri dari seorang atlet akan mampu membuat atau mendorong atlet tersebut dapat mencapai prestasi tertentu. Rendahnya kepercayaan diri seorang atlet, akan mempengaruhi pencapaian. Selain kepercayaan diri, motivasi juga sangat berpengaruh terhadap performa pesilat baik motivasi dari diri sendiri maupun dari luar. Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan suatu hal.

Dengan memiliki motivasi yang tinggi diharapkan pesilat dapat berlatih dengan sungguh sungguh sehingga program yang diberikan pelatih dapat dilaksanakan dengan maksimal. Selain itu, dengan motivasi yang tinggi dalam

berlatih diharapkan juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik pesilat sehingga terjadi peningkatan prestasi

Pencak silat merupakan bela diri dari Indonesia, sehingga sudah banyak bahkan menjamur berbagai tempat latihan yang menawarkan cabang olahraga pencak silat. Di tingkat sekolah seluruh Indonesia, pencak silat menjadi salah satu program ekstrakurikuler baik di tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama, maupun sekolah menengah atas bahkan di tingkat perguruan tinggi pun terdapat kegiatan pencak silat mahasiswa. Di tingkat Sekolah Menengah Pertama di Jakarta Pusat pencak silat merupakan salah satu ekstrakurikuler favorit pilihan para siswa, namun motivasi dan semangat siswa sering kali terlihat naik turun seperti di beberapa sesi Latihan mereka sangat antusias dan bersemangat tetapi di beberapa sesi Latihan lainnya mereka tampak kurang bersemangat atau bahkan tidak hadir.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Profil Motivasi dan kepercayaan Diri Pesilat Pelajar di Jakarta Pusat”

#### **B. Identifikasi Masalah**

1. Perlu adanya profil motivasi dan kepercayaan diri pesilat pelajar yang harus menjadi pemahaman bagi pembina, guru serta siswa
2. Kurangnya pengetahuan siswa atau atlet mengenai manfaat dari psikologi olahraga mengenai aspek percaya diri dan motivasi pelajar.
3. Terdapat atlet yang kurang percaya diri ketika bertanding.
4. Motivasi sangat berpengaruh terhadap performa atlet.
5. Motivasi atlet yang tidak menentu.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, maka pembatasan dalam penelitian ini ialah cukup membahas mengenai profil motivasi dan kepercayaan diri pesilat pelajar di Jakarta Pusat.

### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah: “Bagaimana Profil Motivasi dan kepercayaan Diri Pesilat Pelajar di Jakarta Pusat?”

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritik**

Pada penelitian ini diharapkan menambah wawasan, informasi tambahan dan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan judul penelitian sebagai berikut “Profil Motivasi dan kepercayaan Diri Pesilat Pelajar di Jakarta Pusat”

#### **2. Manfaat Praktik**

Manfaat Yang diharapkan penulis adalah :

1. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk mengukur profil motivasi dan kepercayaan diri atlet.
2. Bagi para pelatih, dapat dijadikan data agar pelatih mengetahui seberapa besar motivasi dan kepercayaan diri atlet.
3. Bagi para pelatih, diharapkan dapat menambah pengetahuan bahwa selain faktor fisik, Teknik dan strategi faktor psikologi juga perlu diperhatikan.
4. Bagi para atlet, sebagai catatan untuk mengetahui kondisi psikologisnya saat ini.
5. Bagi para atlet, sebagai bahan evaluasi untuk dapat memperbaiki atau mempertahankan kondisi psikologisnya saat ini.