



ASPEK MENTAL SISWA YANG MENGIKUTI KEGIATAN LATIHAN PENCAK SILAT RAKSA BUDHI DI KABUPATEN KARAWANG

Riki Yohanes^{1*}, Rizki Aminudin², Rhama Nurwansyah³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Singaperbangsa Karawang, Jl. HS. Ronggowaluyo Teluk Jambe Timur, Karawang, Jawa barat, 41361, Indonesia.

*Korespondensi Penulis E-mail : 1610631070127@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat mental siswa yang mengikuti kegiatan latihan pencak silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang berdasarkan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan latihan pencak silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang dan sudah pernah tanding dalam kejuaraan. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket. Metode yang digunakan adalah survei, adapun teknik pengambilan data menggunakan angket, angket dalam penelitian ini berbentuk skala likert. Hasil penelitian tersebut diketahui Aspek Mental Siswa yang Mengikuti Kegiatan Latihan Pencak Silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang Dalam Menghadapi Pertandingan yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 30%, pada kategori “baik” dengan persentase 30%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 35%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 5%.

Kata Kunci : : Mental, Pencak silat, Latihan

Mental Aspect Of Students Through The Activities Of Raksa Budhi Silat Training In Karawang District

ABSTRACT

This study aims to determine how much the mental level of students who take part in the Raksa Budhi pencak silat training activity in Karawang Regency based on intrinsic and extrinsic factors. The subjects in this study were students who participated in the Raksa Budhi pencak silat training activity in Karawang Regency and had already competed in a championship. Data collection techniques carried out in this study using a questionnaire or questionnaire. The method used was a survey, while the data collection technique used a questionnaire, the questionnaire in this study was in the form of a Likert scale. The results of the study showed that the mental aspects of students who participated in the Raksa Budhi Pencak Silat training activity in Karawang regency in facing the competition stated that they were in the "very good" category with a percentage of 30%.

Keywords: *Mental, Pencak silat, Exercise*

PENDAHULUAN

Mental merupakan bagian terpenting dalam olahraga terlebih lagi olahraga pencak silat. Tidak dapat dipungkiri bahwa prestasi atlet ditentukan bukan hanya dari segi fisik dan keterampilan juga terdapat faktor-faktor kejiwaan, khususnya mental atlet yang bersangkutan. Seorang atlet membutuhkan mental yang kuat dan tangguh agar dapat berlatih dan bertanding dengan semangat yang tinggi, tidak mudah menyerah, serta tidak terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau pribadi. Olahraga individu khususnya pencak silat tingkat kecemasannya lebih tinggi dibandingkan olahraga tim, karena olahraga pencak silat merupakan jenis olahraga kontak langsung dimana dalam pertandingannya atlet berhadapan langsung dengan lawannya. Untuk itu ketangguhan mental merupakan komponen penting didalam arena pertandingan, sehingga membuat atlet mampu bertahan dan mampu melalui berbagai hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul penelitian tentang “Mental Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Latihan Pencak Silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang”. Dengan menggunakan metode survei peneliti ingin mengumpulkan informasi dari sampel untuk lebih mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi mental siswa yang mengikuti kegiatan latihan Pencak Silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang dalam menghadapi pertandingan. Penelitian ini untuk mengetahui hasil survei mental siswa yang mengikuti kegiatan latihan pencak silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang dalam menghadapi pertandingan. Apakah aspek mental siswa yang mengikuti kegiatan latihan pencak silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang dalam menghadapi pertandingan sangat baik atau kurang baik.

Olahraga Pencak Silat terdapat beberapa teknik dasar dalam pertandingannya pencak silat contohnya seperti menendang, memukul, menangkis, mengelak, dan membanting. Tujuan Pertandingan Pencak Silat adalah untuk meningkatkan prestasi atau mengembangkan keterampilan dalam gerak, karena pencak silat adalah pertandingan perorangan yang memerlukan kepercayaan diri yang tinggi untuk

bisa mengeluarkan potensi fisik, teknik dan taktik dalam pertandingan.

Survei dibedakan dari percobaan (eksperimen) yang lebih banyak dilakukan dalam peneliti ilmu-ilmu pengetahuan alam (*natural science*). Kalau dalam percobaan si penulis dapat mengatur atau memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu pada variabel, maka dalam penelitian survei penulis hanya bertindak sebagai pengamat dan tidak boleh sama sekali memengaruhi terjadinya data atau variabel yang dikerjakan oleh pelaksana survey hanyalah mencatat data seperti apa adanya dan kemudian berusaha menganalisis dan menginterpretasikan data tersebut untuk kemudian mengambil kesimpulan dari padanya.

Berkaitan dengan jenis data yang dikumpulkan, survei merupakan satu cara yang utama untuk mengumpulkan data primer bila data sekunder dianggap belum cukup lengkap untuk menjawab sesuatu pertanyaan. Kalau data sekunder sudah cukup lengkap dan hipotesis sudah dapat diuji dengan data sekunder, maka pengumpulan data primer secara langsung dengan metode survei tidak perlu lagi. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode survei dapat memperoleh informasi yang jelas yang kemudian dapat dianalisis dan diinterpretasikan sampai diperoleh kesimpulan dari apa yang diteliti.

METODE

Dalam suatu proses penelitian seorang penulis harus menggunakan pendekatan penelitian yang tepat. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran permasalahan secara lebih jelas serta mengetahui cara-cara untuk mengatasi permasalahan tersebut. Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini berupa pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan angket sebagai instrumen. Menurut (Suharsimi, 2013) “Survei bukanlah hanya bermaksud mengetahui status gejala, tetapi juga bermaksud menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah dipilih atau ditentukan.

Populasi merupakan keseluruhan dari objek/subyek yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda akan tetapi meliputi keseluruhan. Untuk itu populasi dari penelitian ini adalah seluruh anggota pencak silat Raksa Budhi yang berjumlah 134 orang. Sehubungan dengan judul penelitian “Survei Aspek Mental Siswa yang

Mengikuti Kegiatan Latihan pencak silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang Dalam Menghadapi Pertandingan” penentuan sampel penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Keuntungan dari *purposive sampling* adalah Peneliti lebih tepat untuk mendapatkan informasi karena sumbernya berdasarkan orang yang ahli dari informasi yang diteliti oleh peneliti dan berdasarkan pengalaman dari responden (Sugiyono, 2018). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah anggota yang masih bersekolah di tingkatan sekolah menengah pertama (SMP), dan yang sudah mengikuti pertandingan baik ditingkat sekolah maupun tingkat Kabupaten/Kota. Dan sample yang memenuhi kriteia tersebut berjumlah 40 responden.

Instrumen penelitian akan digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, maka setiap instrumen harus mempunyai skala. Instrumen yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah angket buatan penulis sendiri yang sesuai judul penelitian “ Survei Aspek Mental Siswa yang Mengikuti Kegiatan Latihan di Paguron Raksa Budhi Karawang Dalam Meghadapi Pertandingan”. Instrumen diperlukan agar pekerjaan yang dilakukan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Angket

Varaibel	Faktor	Indikator	No Soal	
			Valid	Invalid
Aspek Mental Siswa yang Mengikuti Kegiatan Latihan Pencak Silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang	Intrinsik	Minat	1,2,3,4	5
		Percaya Diri	6,7,8,10	9
		Emosi	11,12,13,15	14
	Ekstrinsik	Motivasi	16,17,18,19,20	0
		Kecemasan	21,22,24,25	23
Jumlah			21	4

Penghitungan uji validitas soal instrumen tes dengan jumlah soal sebanyak 25 butir, diperoleh 21 soal yang valid atau dengan rhitung $> r$ tabel 0,553. dan 4 soal yang tidak valid atau r hitung $< r$ tabel 0,553. varabel memiliki nilai Cromban’s Alpha > 0.60 jadi dapat disimpulkan bahwa semua konsep pengukur dari variabel dari kuesoner adalah reliabel (dapat diandalkan) sehingga untuk selanjutnya item pada masing-

masing variabel tersebut layak digunakan sebagai alat ukur.

Tabel 2. Hasil penghitungan uji reliabilitas

n	n/n-1	$\frac{\sum s_i^2}{s_c^2}$	$\left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_c^2}\right)$	Cronbach's Alpha	Keterangan
21	1,05	0,411	0,589	0,619	Reliabel

Prosedur penelitian adalah tahapan-tahapan yang dilakukan sebelum penelitian dilaksanakan sampai dengan penelitian itu terlaksana. Secara umum prosedur dalam penelitian ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut: (1) Merumuskan permasalahan penelitian. (2) Membuat proposal penelitian. (3) Menyusun kisi-kisi instrumen penelitian dan menyusun instrumen penelitian. (4)Validasi instrumen kepada dosen ahli (expert judgement). (5) Melakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen terhadap responden yang bukan subjek penelitian. (6)Menyebarkan angket kepada responden yang dijadikan sampel penelitian. (7)Mengumpulkan data dan mengolah data hasil penelitian. (8)Membuat penafsiran dan kesimpulan hasil penelitian.

Jenis data pada survei merupakan interval. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum dan generalisasi. Penelitian yang dilakukan pada populasi jelas akan menggunakan statistika deskriptif dalam analisisnya.

Menurut (Ahmad, 2018) pencak silat itu merupakan dasar untuk membela diri dari berbagai macam yang menimpa terutama pada diri sendiri. Pencak silat juga dapat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata (Ramadhan et al., 2017). Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan.

Menurut Izzuddin (2020) Pelatihan adalah proses yang sistematis yang di lakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban kian bertambah.di katakan sistematis dalam pengertian bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, terprogram menurut jadwal berkesinambungan dari yang sederhana ke

kompleks, dari yang mudah ke sulit, berulang-ulang berarti gerakan yang di pelajari harus dilatih secara berulang-ulang agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang sukar di lakukan menjadi kian mudah.

Mental merupakan bagian yang terpenting dalam olahraga, terlebih lagi pada olahraga pencak silat. Sesuai dengan yang diungkapkan (Wibowo & Rahayu, 2016) bahwa “selain melatih teknik, fisik, dan taktik yang sangat diperhatikan dalam olahraga adalah mental”. Atlet juga harus mempunyai mental yang tangguh, agar dapat berlatih dan bertanding dengan semangat yang tinggi, tidak mudah menyerah, sertas tidak terganggu oleh masalah-masalah non-teknis atau pribadi. Pelatih mempunyai andil yang penting dalam memperhatikan latihan atletnya, khususnya latihan mental, permasalahan mental atlet bukan murni tentang masalah psikologis akan tetapi itu terjadi karena faktor teknis sehingga terganggunya mental atlet tersebut. Oleh sebab itu pelatih harus mengetahui terlebih dahulu penyebab dari masalah mental yang terjadi pada ateltnya sehingga bisa menerapkan latihan mental di faktor psikologisnya.

Penampilan para atlet sebenarnya merupakan hasil gabungan dari beberapa faktor seperti kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental. Latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan prestasi yang optimal dikarenakan keadaan mental yang tangguh ketika menghadapi gangguan yang datang dari luar maupun dari dalam atlet agar dapat tetap menampilkan performa terbaiknya dan dapat tetap menjaga konsentrasi dengan baik.

Itu semua memerlukan peranan penting psikologis agar dapat melakukan latihan mental dengan tujuan yang tepat. Beberapa contoh penerapan latihan dalam segi mental yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet seperti, relaksasi, visualisasi, *imagery*, *self-hypnosis*, dan *self-talk* merupakan macam-macam latihan yang mulai dikembangkan untuk latihan mental pada atlet dengan adanya ilmu psikologis tanpa mengabaikan keilmuan fisiologis dan permasalahan teknis pada cabang olahraga tertentu didalamnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

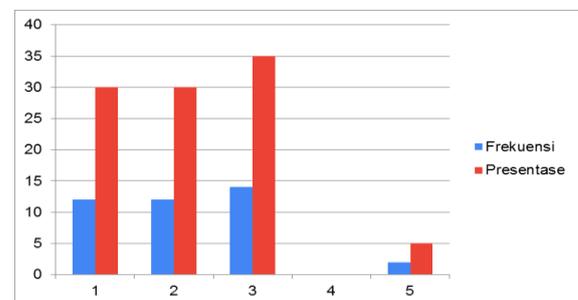
Untuk mengetahui Aspek Mental Siswa yang Mengikuti Kegiatan Latihan Pencak Silat

Raksa Budhi di Kabupaten Karawang Dalam Menghadapi Pertandingan diukur dengan angket yang berjumlah 21 butir. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2010*, diperoleh nilai minimum = 54 ; nilai maksimum = 71 ; rata-rata (mean) = 62,23 ; standar deviasi = 4,04.

Tabel 3. Aspek Mental Siswa yang Mengikuti Kegiatan Latihan Pencak Silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang.

Kelas interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
68 - Ke atas	12	30,0	Sangat Baik
64 - 67	12	30,0	Baik
60 - 63	14	35,0	Cukup
56 - 59	0	0,0	Kurang
Ke Bawah - 55	2	5,0	Kurang Sekali
	40	100	

Dari hasil penelitian tersebut diketahui Aspek Mental Siswa yang Mengikuti Kegiatan Latihan Pencak Silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang Dalam Menghadapi Pertandingan yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 30%, pada kategori “baik” dengan persentase 30%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 35%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 5%.



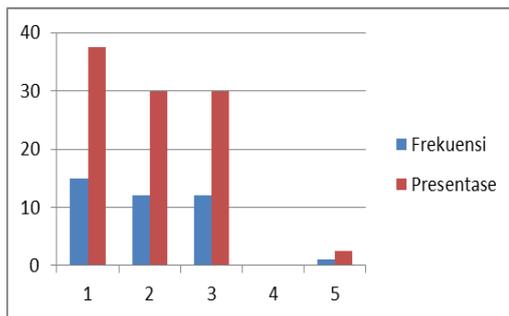
Gambar 1. Aspek Mental Siswa yang Mengikuti Kegiatan Latihan Pencak Silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang.

Dalam penelitian ini Aspek Mental Siswa yang Mengikuti Kegiatan Latihan Pencak Silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang Dalam Menghadapi Pertandingan di ukur berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Hasil penilaian masing-masing faktor diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. Faktor Intrinsik

kelas interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
38 - Ke atas	15	37,5	Sangat Baik
35 - 37	12	30,0	Baik
33 - 34	12	30,0	Cukup
30 - 32	0	0,0	Kurang
Ke Bawah - 29	1	2,5	Kurang Sekali
	40	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Pengetahuan/ Pengalaman. diperoleh nilai rata-rata (mean) = 33,93 ; standar deviasi = 2,75 dan diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 37,5%, pada kategori “baik” dengan persentase 30%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 30%, pada kategori “kurang” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 2,5%.

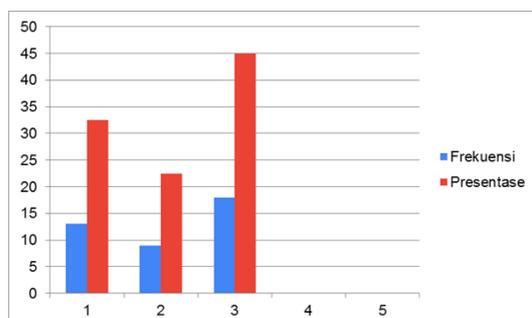


Gambar 2. Faktor Intrinsik

Tabel 5. Indikator Minat

Kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kriteria
16 - Ke atas	13	32,5	Sangat Baik
14 - 15	9	22,5	Baik
13 - 13	18	45,0	Cukup
12 - 12	0	0,0	Kurang
Ke Bawah - 11	0	0,0	Kurang Sekali
	40	100	

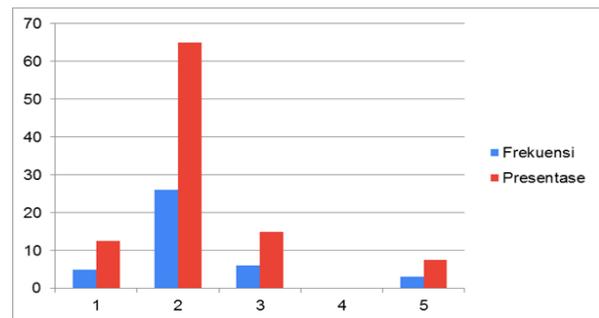
Dari hasil penelitian tersebut indikator minat. diperoleh nilai rata-rata (mean) = 13,73; standar deviasi = 1,22. Dan Diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 32,5%, pada kategori “baik” dengan persentase 22%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 45%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 0%.



Gambar 3. Indikator Minat

Tabel 6. Indikator Percaya Diri

kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kriteria
14 - Ke atas	5	12,5	Sangat Baik
12 - 13	26	65,0	Baik
11 - 11	6	15,0	Cukup
9 - 10	0	0,0	Kurang
Ke Bawah - 8	3	7,5	Kurang Sekali
	40	100	



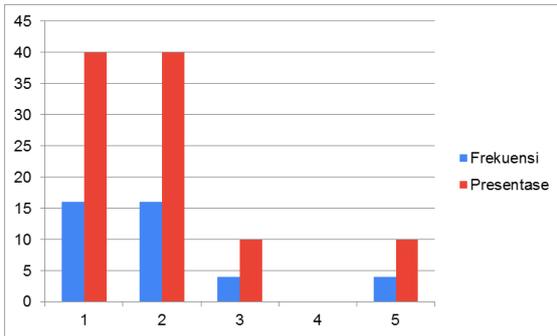
Gambar 4. Indikator Percaya Diri

Dari hasil penelitian tersebut Indikator percaya diri. diperoleh nilai rata-rata (mean) = 1140; standar deviasi = 1,45 dan diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 12,5%, pada kategori “baik” dengan persentase 65%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 15%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 7,5%.

Tabel 7. Indikator Emosi

kelas interval	Frekuensi	Persentase	Kriteria
11 - Ke atas	16	40,0	Sangat Baik
10 - 10	16	40,0	Baik
8 - 9	4	10,0	Cukup
6 - 7	0	0,0	Kurang
Ke Bawah - 5	4	10,0	Kurang Sekali
	40	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Intrinsik dengan indikator emosi diperoleh nilai rata-rata (mean) = 8,80; standar deviasi = 1,62 dan diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 40%, pada kategori “baik” dengan persentase 40%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 10%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 10%.

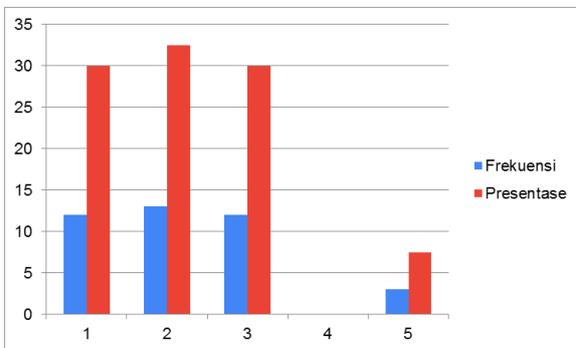


Gambar 5. Indikator Emosi

Tabel 8. Faktor Ektrinsik

Kelas interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
32 - Ke atas	12	30,0	Sangat Baik
29 - 31	13	32,5	Baik
27 - 28	12	30,0	Cukup
25 - 26	0	0,0	Kurang
Ke Bawah - 24	3	7,5	Kurang Sekali
	40	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Ektrinsik diperoleh nilai rata-rata (mean) = 28,30; standar deviasi = 2,36 dan diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 30%, pada kategori “baik” dengan persentase 32,5%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 30%, pada kategori “kurang



baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 7,5%.

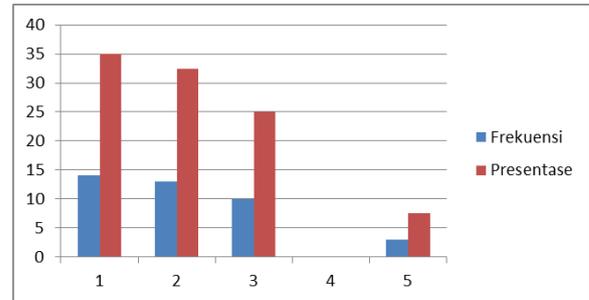
Gambar 6. Faktor Ektrinsik

Tabel 9. Indikator Motivasi

Kelas interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
23 - Ke atas	14	35,0	Sangat Baik
21 - 22	13	32,5	Baik
19 - 20	10	25,0	Cukup
16 - 18	0	0,0	Kurang
Ke Bawah - 15	3	7,5	Kurang Sekali
	40	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Eksternal Indikator Motivasi diperoleh nilai rata-rata (mean) = 19,65; standar deviasi = 2,25 dan diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 35%, pada kategori

“baik” dengan persentase 32,5%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 25%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangatkurang baik” dengan persentase 7,5%.

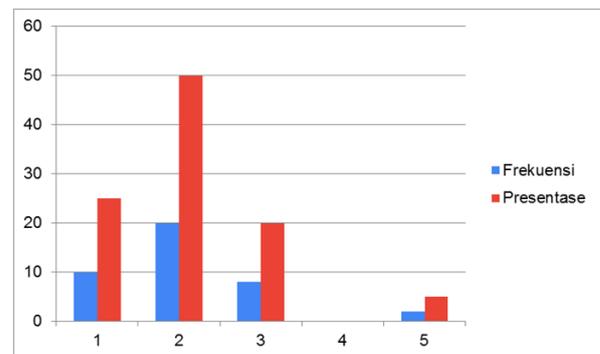


Gambar 7. Indikator Motivasi

Tabel 10. Indikator Kecemasan

Kelas interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
13 - Ke atas	10	25,0	Sangat Baik
12 - 12	20	50,0	Baik
10 - 11	8	20,0	Cukup
8 - 9	0	0,0	Kurang
Ke Bawah - 7	2	5,0	Kurang Sekali
	40	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Kebutuhan Siswa dengan Indikator Keterampilan diperoleh nilai rata-rata (mean) = . 10,65; standar deviasi = 1,81 dan diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 25%, pada kategori “baik” dengan persentase 50%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 20%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “kurang sekali” dengan persentase 5%.



Gambar 8. Indikator Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh aspek mental Siswa yang mengikuti kegiatan latihan pencak silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang dalam menghadapi pertandingan menyatakan sebanyak 12 orang pada kategori “sangat baik” dengan persentase 30%, pada kategori “baik” sebanyak 12 orang dengan persentase 30%, pada kategori “cukup baik” sebanyak 14 orang dengan persentase 35%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” sebanyak 2 orang dengan persentase 7,5%. Hasil itu menunjukkan bahwa mental yang dimiliki oleh pesilat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang sudah baik saat bertanding.

Aspek mental yang dimiliki oleh setiap siswa dibagi menjadi dua faktor, faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik dibagi menjadi 3 indikator diantaranya: minat, percaya diri dan emosi. Minat adalah hal pertama yang harus dimiliki oleh siswa karena dengan adanya minat dapat mendorong faktor lain yang ada pada dalam diri, berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan minat siswa terhadap pencak silat dalam kategori “baik” sebanyak 15 orang dengan persentase 35,7%.

Faktor yang kedua yaitu percaya diri dimana faktor ini juga dapat berpengaruh sangat besar dalam pertandingan, berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan tingkat percaya diri siswa pada saat bertanding terdapat dalam kategori “baik” sebanyak 26 orang dengan persentase 65%. Kemudian yang ketiga yaitu faktor emosi dimana faktor ini yang menunjukkan positif atau negatifnya emosi seorang atlet dalam pertandingan.

Dalam hal ini apabila siswa tidak terpancing emosi dan tetap menjaga konsentrasi dalam pertandingan menunjukan bahwa emosi siswa menunjukan hal positif dan begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan tingkat emosi siswa pada saat bertanding dalam kategori “sangat baik” sebanyak 16 orang dengan persentase 40%. Dari hasil penelitian persentase faktor intrinsik menunjukan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 37,5% yang dapat disimpulkan bahwa mental siswa dalam menghadapi pertandingan sudah mempunyai kemauan yang cukup bagus dan memiliki percaya diri yang baik sehingga mampu mengontrol emosi pada saat bertanding.

Kemudian dalam faktor eksternal yang dibagi menjadi 2 indikator diantaranya : faktor motivasi dan faktor kecemasan. Faktor yang dibutuhkan oleh siswa pada saat bertanding yang datangnya dari luar adalah dukungan dari orang-orang terdekat seperti teman-teman dan orang tua. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan motivasi siswa dalam kategori “sangat baik” sebanyak 14 orang dengan persentase 35%. Kemudian faktor yang kedua faktor kecemasan berdasarkan hasil penelitian menunjukan tingkat kecemasan siswa dalam kategori “sangat baik” sebanyak 20 orang dengan persentase 50%. Dari hasil penelitian dengan persentase faktor eksternal menunjukan pada kategori “baik” dengan persentase 32,5% yang dapat disimpulkan bahwa siswa pada saat bertanding tidak mengalami kecemasan yang berlebih karena adanya dorongan motivasi dari teman-teman, pelatih dan keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh aspek mental Siswa yang mengikuti kegiatan latihan pencak silat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang dalam menghadapi pertandingan menyatakan persentase terdapat pada kategori “sangat baik” dengan persentase 30%, pada kategori “baik” dengan persentase 30%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 35%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 5%. Hasil itu menunjukkan bahwa mental yang dimiliki oleh pesilat Raksa Budhi di Kabupaten Karawang sudah sangat baik saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. *Sporta Sainatika*, 5(1), 21-30.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Ramadhan, R., Ahmad, H. A., & Mansoor, A. Z. (2017). *Translasi Pencak Silat Kedalam*



- Film Animasi (Studi Kasus Film Kung Fu Panda). *Journal of Visual Art and Design*. <https://doi.org/10.5614/j.vad.2017.9.2.4>
- Sri Hapsari, (2005). Bimbingan dan Konseling SMA Untuk Kelas XII. Jakarta : PT Grasindo
- Sri Wahyuni. 2010 : *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta Pusat
- Sugihartono, dkk, 2007. Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Pers.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (26th ed.). Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Supandi, 2011. Menyiapkan Kesuksesan Anak Anda. Jakarta : PT Gramedia pustaka utama
- Thursan Hakim, (2008). Belajar Secara Epektif. Jakarta : Pustaka Pembangunan Swadana Nusantara
- Uno, H.B (2016), Teori motivasi dan pengukurannya, Jakarta: PT Bumi Aksara
- Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 1*(2), 23–29.
- Widy Asih Sulastri.(2011).Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Tamanwinangun Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011. Skripsi. FIK-UNY

PROFIL SINGKAT

Penulis bernama Riki Yohanes lahir di Karawang, 8 Juni 1997. Bertempat tinggal di Kp. Kepuh Kalapa Dua Rt 002/Rw 017 Kelurahan Karapawitan, Kecamatan Karawang Barat, Kabupaten Karawang. Telah menyelesaikan pendidikan di Universitas Singaperbangsa Karawang Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tahun 2020. SMA Negeri 4 Karawang Pada tahun 2016. SMP Negeri 1 Telukjambe Barat pada Tahun 2014. SD Negeri II Parungsari pada Tahun 2010.