

**TINJAUAN KEPERIBADIAN ATLET PENCAK SILAT
UNIT KEGIATAN MAHASISWA FAKULTAS (UKMF)
UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

Oleh: Mutiara Fajar
Dosen Universitas PGRI Palembang
Email: mutiarafajar89@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kepribadian atlet pencak Silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kepribadian atlet pencak Silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang yang dilihat dari stabilitas emosional, disiplin, dan kepercayaan diri. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak Silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang yang berjumlah 34 orang, laki-laki berjumlah 28 orang dan perempuan 6 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, diperoleh sampel berjumlah 34 orang. Instrumen yang dipakai untuk mengumpulkan data adalah angket yang menggunakan *skala likert*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus analisis deskriptif. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kepribadian atlet pencak Silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang dilihat dari stabilitas emosional, disiplin, dan kepercayaan diri, yaitu pada persentase 79% dan berada pada kriteria baik. Berdasarkan dari hasil penelitian, atlet Pencak Silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang sudah memiliki kepribadian yang baik.

Kata Kunci: Kepribadian Atlet, Stabilitas Emosional, Disiplin, Dan Kepercayaan Diri

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu aktifitas fisik manusia pada saat ini, sangat berpengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat suatu bangsa, karena olahraga penting untuk mengangkat harkat dan martabat suatu bangsa maka olahraga harus di bina dengan baik. Hal ini tertuang dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 27 ayat 1 yang berbunyi : “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional”.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan sebagai olahraga prestasi baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Pencak silat adalah olahraga dalam seni bela diri sekaligus budaya bangsa Indonesia. Melalui pencak silat ini akan dibentuk mental serta kepribadian anak-

anak khususnya, masyarakat pada umumnya sesuai dengan nilai-nilai budaya, karena pencak silat satu-satunya hasil karya bangsa sendiri dan mempunyai peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, trampil, disiplin, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri.

Untuk meningkatkan prestasi pada cabang pencak silat ada empat komponen yang harus diperhatikan yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (2011:54) yaitu: “kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik, dan faktor mental (psikis)”. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Setyobroto (2002:33) yang menyatakan bahwa: “sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, disamping aspek fisik dan teknik, maka aspek psikologik juga tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet”. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, dalam pencapaian prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang baik, tidak hanya dalam pembinaan fisik, teknik, ataupun taktik saja, tetapi juga dibutuhkan pembinaan dari aspek psikologis.

Sesuai dengan uraian di atas bahwa, pembinaan psikologi juga sangat menentukan keberhasilan atlet dalam pencapaian prestasi. Dan salah satu pembinaan psikologi yang perlu dikembangkan untuk seorang atlet adalah pembinaan kepribadian. Menurut Cratty (1973), sudah sejak pertengahan abad ke-20 studi psikologi mengenai olahraga meliputi juga tentang penelitian kepribadian atlet. Kepribadian merupakan aspek penting yang mempengaruhi diri atlet, karna pada dasarnya seorang atlet tidak dapat dipisahkan dengan kepribadian, karena manusia dengan segala potensi dan tingkah lakunya merupakan kesatuan yang utuh (*integrated*). Kepribadian atlet akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, prilaku, sifat-sifat dan perbuatanya.

Kepribadian sangat berperan bagi seorang atlet, terutama atlet pencak silat, karena dengan kepribadian maka atlet tersebut akan mampu menguasai diri, melawan sifat yang mudah menyerah, rasa cemas, dan dapat menstabilkan emosi. Seorang atlet pencak silat yang bisa menguasai diri dalam hal dan situasi apapun akan lebih cepat mencapai predikat atlet yang ideal. Seperti yang dikemukakan

Syahrastani (1999:32) bahwa: “atas dasar ini atlet yang ideal adalah seorang atlet yang memiliki kepribadian yang ideal pula, yaitu perpaduan (*convergent*) yang harmonis dari fungsi organbiolik, psiko-edukatif, sosiokultural dan spritual”.

Berdasarkan penjelasan di atas untuk mencapai atlet yang ideal diperlukan perpaduan dari fungsi-fungsi sebagai berikut, pertama, fungsi organobiologik yang mencakup fungsi fisik, anatomi dan fisiologis, sebagai contoh akibat tidak bisa memadukan fungsi diantara lain : berkeringat berlebihan, jantung berdegup ekstra cepat, kaku otot, gangguan pencernaan, mulut terasa kering, dan sering buang air kecil. Kedua, fungsi psiko-edukatif yaitu fungsi kejiwaan dan mental. Ketiga, fungsi sosio-kultural adalah fungsi sosial dan budaya yang ikut berpengaruh dalam kehidupan manusia, karena manusia tidak dapat dipisahkan dari lingkungannya. Keempat, fungsi spritual adalah fungsi yang berhubungan dengan keyakinan hidup atau hal-hal yang bersifat moral.

Menurut Hidayat (2008) dalam Mylsidayu (2014:12) kepribadian adalah totalitas karakteristik individu yang menyebabkan pola-pola yang bersifat menetap dan khas dalam hal pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya sekaligus membedakan dengan orang lain. Meskipun pada dasarnya identitas kepribadian tiap-tiap individu berbeda-beda, akan tetapi secara umum dapat kita lihat faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan itu adalah waktu. Ada beberapa kriteria kepribadian yang diketahui bahwa kepribadian atlet pencak silat itu matang dan sehat yaitu : kerja keras, gigih, komitmen, mandiri, tegas, dan mengendalikan perasaan: perluasan perasaan diri, mempunyai disiplin, rasa tanggung jawab, tidak sombong, taat pada peraturan, bisa menyesuaikan diri dalam keadaan berlatih ataupun bertanding, hubungan diri yang hangat dengan sesama atlet pencak silat, selalu komitmen, mempunyai tingkat penguasaan dan kemampuan diri yang tinggi, mempunyai keamanan emosional, persepsi realistis, mempunyai pemahan diri, mempunyai filsafat hidup yang mempersatukan, mengetahui diri mereka siapa dan apa, dan menyadari kekuatan dan kelemahannya. Berdasarkan pengamatan sepintas yang penulis lakukan pada saat latihan di unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang permasalahan yang timbul adalah terlihat beberapa gangguan-gangguan yang terjadi berdasarkan sifat-sifat kepribadian atlet diantaranya atlet kurang disiplin melakukan latihan,

atlet merasa kurang percaya diri saat latihan dan bertanding, atlet kurang dapat menguasai diri dan emosi atlet tidak stabil pada saat bertanding.

Berdasarkan observasi dilapangan, bahwa prestasi atlet pencak Silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang masih rendah hal ini terbukti di beberapa kejuaraan yang diikuti oleh atlet pencak Silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang di antaranya: Juara I POMDA, Juara II POPDA, Juara III KEJURDA SESUMSEL, Juara III PORKOT. Rendahnya prestasi atlet pencak silat ini disebabkan mungkin oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, kepribadian, sarana dan prasarana, pelatih dan gizi.

Berdasarkan kelemahan-kelemahan yang antara lain telah disebutkan di atas, maka dirasa perlu dilakukan penelitian guna mengatasi permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan kepribadian atlet pencak silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif. Yang bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai situasi-situasi atau gejala-gejala suatu objek. Sebagaimana yang dikemukakan Arikunto (1990:310) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan tertentu”. Maka penelitian ini hanya mengungkapkan dan menggambarkan suatu gejala yang berkaitan dengan kepribadian atlet pencak silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisa data dan jawaban pertanyaan penelitian diambil kesimpulan, bahwa kepribadian atlet pencak Silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang tergolong pada klasifikasi Baik. Hal itu terlihat dari persentase yang diperoleh berdasarkan indikator stabilitas emosional, disiplin dan kepercayaan diri atlet pencak silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang.

Stabilitas emosional atlet terlihat dari data yang terjadi dilapangan, atlet bisa menguasai diri pada saat mengalami kekalahan dalam pertandingan, mampu berkonsentrasi pada saat pertandingan, dan mampu memperbaiki kesalahan secara cepat dalam pertandingan. Atlet yang emosinya stabil, dapat bermain stabil, reaksinya terhadap kesalahan selalu konstruktif. Menurut Husdarta (2011:69) “pengendalian emosi acapkali menjadi penentu dalam kantung kemenangan. Sebaliknya, emosi yang tidak terkendali (*uncontrol*) dapat mengganggu keseimbangan psiko-fisiologik (seperti gemetar, lemas, keluar keringat dingin, kejang otot, dll) dan membuyarkan konsentrasi”. Seorang atlet yang memiliki sifat stabilitas emosional bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Ketika dihadapkan pada suatu permasalahan, tidak mengekspresikan emosinya dengan berlebih-lebihan. Orang stabil emosinya bisa menyeimbangkan antara kebutuhan fisik dan psikis. Berdasarkan hasil tersebut di atas, jelas bahwa tanpa adanya stabilitas emosional atlet yang baik, akan berakibat penampilan atau permainan atlet menjadi kacau.

Kedisiplinan atlet terlihat dari data yang terjadi dilapangan, atlet memiliki disiplin diri sadar untuk melakukan latihan sendiri, datang tepat waktu, meningkatkan ketrampilan, dan menjaga kondisi fisik dan kesegaran jasmaninya tanpa ada yang memerintah dan mengawasinya. Sifat disiplin sangat penting dimiliki oleh seorang atlet pencak silat. Husdarta (2011:91) mengemukakan bahwa “manipulasi disiplin dapat dilihat dari kesediaan untuk merespons dan bertindak terhadap nilai-nilai yang berlaku dalam bentuk ketentuan, tata tertib, aturan, tatanan hidup atau kaidah tertentu”. Atlet yang disiplin akan berusaha dan mampu untuk menepati ketentuan, aturan, tata tertib, seperti selalu berdoa sebelum memulai pertandingan, selalu datang tepat waktu. Sifat disiplin apabila terus dibina dan dikembangkan lebih lanjut akan dapat menimbulkan kesadaran yang mendalam untuk mematuhi segala bentuk aturan dan tata tertib yang ada meskipun tidak ada yang mengawasi, mampu memperbaiki diri jika melakukan kesalahan. Disiplin dalam bidang olahraga ini harus dimiliki oleh setiap atlet yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sifat disiplin merupakan kunci utama dari sebuah prestasi yang tinggi.

Kepercayaan diri atlet terlihat dari data yang terjadi dilapangan, atlet tidak takut mengalami kekalahan pada saat pertandingan, atlet percaya akan kemampuan diri sendiri, dapat melakukan latihan dengan baik, dan tidak pernah gentar dalam menghadapi lawan dalam pertandingan. Kepercayaan diri atau keyakinan atau kesadaran akan kemampuan diri untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik. Komarudin (2015:67) mengemukakan bahwa “kepercayaan diri berisi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya”. Seorang atlet pencak silat harus memiliki sifat percaya diri, karena akan membuat seorang atlet percaya akan kemampuan diri untuk dapat melakukan latihan, serta pertandingan dengan baik sehingga atlet akan memiliki peluang dalam mencapai kemenangan. Selain itu sifat percaya diri dapat membuat atlet selalu optimis, penuh semangat, dan tidak mudah putus asa.

Dalam olahraga prestasi, kepercayaan diri juga merupakan salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Kepercayaan diri memperkuat motivasi mencapai prestasi karena semakin tinggi kepercayaan akan kemampuan diri semakin kuat pula semangat untuk berusaha mencapai prestasi.

Faktor yang membuat atlet itu berprestasi tidak hanya bakat ataupun program latihan yang diberikan oleh pelatih, tetapi dari bidang psikologi juga sangat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Hal ini semakin diperjelas dan didukung oleh pernyataan Mylsidayu (2014) yang menyatakan bahwa: “dalam konteks prestasi olahraga, masih banyak pelatih yang hanya menekankan latihan pada aspek fisik, teknik dan taktik saja, sedangkan faktor mental/psikis sering terabaikan. Padahal pada saat bertanding, atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80%”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan mengenai tingkat kepribadian atlet pencak silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang berada pada kriteria baik. Berdasarkan data yang diperoleh dari sub indikator yang terdiri dari: a) stabilitas emosional, b) disiplin, c) kepercayaan diri.

Hasil penelitian dari 34 atlet, terdapat 27 atlet (79%) pada kriteria baik, dan kemudian sebanyak 7 atlet (21%) pada kriteria cukup, serta diketahui nilai rata-rata 126.3, nilai tengah 126.5, nilai sering muncul 117, nilai minimum 102, dan nilai maksimal 152. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kepribadian atlet pencak Silat unit kegiatan mahasiswa fakultas (UKMF) Universitas PGRI Palembang berada pada kriteria baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta
- Brouwer, M.A.W. 1984. *Kepribadian Dan Perubahannya*. Jakarta: Gramedia.
- Hidayat, Afrino. 2015. *Studi Tentang Tingkat Disiplin, Percaya Diri Dan Penguasaan Diri Pada Atlet Bola Voli Di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat*. Padang. FIK UNP
- Husdarta, H.J.S. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Iskandar, Matok, dkk. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Director Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Koeswara, E. 1991. *Teori-teori Kepribadian*. Bandung: Uresco
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustakabarupress
- Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara
- Purwanto, Nanang. 2014. *Pengantar Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Setyobroto, Sudiby. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta
- Sujanto, Agus, dkk. 1997. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Angkasa
- Suryabrata, Sumadi. 1995. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, Sumadi. 2004. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Suwirman. 2004. *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang: FIK UNP
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Syahrastani. 1999. *Psikologi Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Tim pencak silat fik unp. 2005. *Pencak Silat*. Padang: FIK UNP

Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
Yusuf, Amri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press