

ANALISIS DISKRIPSTIF KEMAMPUAN REGULASI DIRI PADA ATLET PENCAK SILAT SMP IT INSAN CENDEKIA KOTA SEMARANG

M.Imam Subhan¹, Siti Fitriana², M.A Primaningrum Dian M³
Universitas PGRI Semarang Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang
E-mail: subhanimam40@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini Bertujuan untuk menganalisis kemampuan regulasi diri atlet pencak silat SMP IT Insan Cendekia Kota Semarang.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memaparkan fakta-fakta atau data-data yang diperoleh dari sumber data. Data-data tersebut bersifat kualitatif karena tidak berupa angka, tetapi berupa kalimat-kalimat atau pernyataan-pernyataan yang berasal dari hasil observasi dan wawancara. Data-data tersebut selanjutnya dianalisis atau diuraikan untuk menemukan permasalahan yang menghambat atlet untuk berkembang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya beberapa aspek yang melatarbelakangi kemampuan regulasi diri atlet yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, intruksi diri, pengaturan diri, evaluasi diri, kontingensi yang ditetapkan sendiri. yang mempengaruhi keberhasilan konseling pada regulasi diri atlet pencak silat. Hasil itu terbukti dari analisis observasi dan wawancara yang dilakukan pada dua atlet pencak silat SMP IT Insan Cendekia Semarang dengan jawaban yang meliputi bahwa ada beberapa aspek yang mempengaruhi regulasi diri atlet. Semua itu menunjukkan adanya aspek-aspek yang mempengaruhinya.

Kata kunci : Analisis, Deskriptif, Regulasi diri Atlet

A. PENDAHULUAN

Pada dasarnya pemain pencak silat yang mengikuti perlombaan diharapkan memiliki jasmani yang sehat dan tentu saja kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila atlet dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan. Akan tetapi dalam olahraga, khususnya pencak silat, bukan sisi jasmani saja yang mempengaruhi, melainkan juga faktor psikis pemain. Hal ini membuktikan adanya

hubungan timbal balik psikis-fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik.

Atlet Pencak Silat lebih memiliki reaksi emosional yang tinggi dalam bertanding. Menurut Sukadiyanto (2006), reaksi emosional adalah terjadinya perubahan tingkat kegairahan yang dapat memudahkan atau justru menghambat keinginan seseorang untuk berperilaku atau bertindak. Sesuai dengan penjelasan (Fahmi, 2013), bahwa kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan

sebaik-baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang atlet pencak silat untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam pertandingan.

Pada kenyataannya pencak silat juga berpengaruh pada psikis. Pengaruhnya terhadap pengaturan emosi yang sering kali tidak stabil. Sehingga membuat beberapa atlet memiliki regulasi diri yang rendah. Hal ini dapat di lihat dari berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada tempat latihan atlet pencak silat di kota Semarang.

Regulasi diri merupakan proses dalam diri seseorang yang dalam perilakunya selalu dikendalikan dengan dirinya sendiri. Regulasi diri akan muncul ketika perilaku yang dilakukan mengalami ketidaksesuaian dengan tujuan yang sudah ditentukan sendiri. Sama halnya ketika seorang atlet pencak silat ingin menang dalam kompetisi, maka harus memiliki tujuan yang sudah ditentukan sendiri, pengatur emosi, memberikan instruksi diri, pengaturan diri, melakukan evaluasi diri dan menerima hasil pertandingan sesuai dengan kontingensi yang ditetapkan sendiri. terciptalah kemenangan dalam kompetisi.

Akan tetapi, hal tersebut berbanding terbalik dengan kenyataan di lapangan, regulasi diri pada atlet Pencak silat juga berasal dari adanya anggapan ketika kompetisi hanya membutuhkan latihan secara fisik dan teknik saja. Anggapan keliru tersebut timbul karena atlet pencak silat yang

tidak memahami regulasi diri. Efek yang ditimbulkan adalah atlet tidak memiliki tujuan yang sesuai dengan keinginannya sendiri. Oleh karena itu, sering atlet sering kali tidak bisa mengontrol diri dan sering menyendiri ketika mengalami kekalahan.

Kemudian untuk kedisiplinan dalam mengikuti latihan itu penting untuk melatih atlet menjadi pribadi yang bertanggung jawab, mandiri, dan mampu mengatur dan mengontrol setiap perilaku, menurut pridajaminto (dalam Fajriani 2016). Adisasmito (2007: 57) mengungkapkan bahwa, atlet yang motivasinya rendah akan malas dalam berlatih, tidak bersemangat, tidak tepat waktu dalam melakukan latihan, rendahnya konsentrasi dalam latihan, tidak mempunyai inisiatif untuk berlatih dan hanya bergantung pada pelatih, sehingga pembina atlet menjadi kacau dan bisa mengalami kegagalan dalam membina atlet. Pembinaan berupa pemberian motivasi sangatlah perlu, agar atlet bisa memilih tugas mana yang wajib untuk di kerjakan dengan baik dan atletpun bisa tekun dan inovatif mengerjaannya, sehingga bisa tanggung jawabnya sebagian atlet dengan baik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara kepada kedua atlet pencak silat, subjek pertama mengutarakan pengalamannya sebelum bertanding merasakan jantung deg-degan saat memasuki arena pertandingan, membayangkan lawan yang akan dihadapi, hingga membayangkan hasil yang akan di peroleh dari tuntan pelatih. Subjek kedua mengungkapkan, hal yang paling ditakutkannya saat bertanding antara

lain, takut hilang konsentrasi, beban di pandang sebagai unggulan, dan terutama cedera fisik, karena pencak silat adalah olahraga yang rentan akan cedera fisik.

Demikian pula yang terjadi di sekolah SMP IT Insan Cendekia Kota Semarang, peneliti juga menemukan beberapa analisis yang mempengaruhi rendahnya regulasi diri. Untuk memperoleh kelengkapan data peneliti menyebarkan angket, melakukan observasi dan wawancara. Dari angket bahwa hasil analisis yang berarti menunjukkan ada beberapa siswa yang mengalami rendahnya regulasi diri. Masalah yang di alami atlet seperti jantung sering berdebar-debar kalau mau bertanding/ gugup, sulit untuk berkonsentrasi, atlet merasa tidak nyaman gelanggang bertanding tidak bersih, rajin latihan ketika mendekati pertandingan, tidak bersemangat saat berlatih, ketika pertandingan berlangsung, dan atlet susah di kendalikan oleh pelatih, rendahnya kemampuan untuk memiliki perilaku yang dikurangi untuk mencapai tujuan kemenangan.

Kemudian peneliti melakukan konfirmasi dengan cara observasi kepada pelatih dan menemukan beberapa atlet yang berbeda dengan atlet yang lain, perilaku atlet ini terlihat menonjol ketika berada di lapangan dari atlet-atlet yang lain. seperti lebih pendiam tetapi sekali bicara banyak bicara dan rancu, saat diberikan instruksi oleh pelatih juga tidak menjalankan sesuai dengan perintah, dan masih bingung denga apa yang di instruksikan. Hasil observasi tersebut juga didukung dengan melakukan wawancara kepada pelatih yang mengakui bahwa

atlet-atletnya malas kalau tidak ada pertandingan.

Selain itu, atlet juga memiliki permasalahan yang sama, dengan pengaturan waktu. Ketika memiliki regulasi diri siswa, atlet dapat menetapkan tujuan dan menyusun strategi dalam menjalankan kegiatannya sebagai atlet. Dengan kata lain ketika berhasil sebagai siswa juga berhasil sebagai mahasiswa atlet.

Berdasarkan dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti tertarik ingin mengetahui dan membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental, kecemasan dengan emosi bertanding pada atlet pencak silat yang tidak stabil.

Peneliti melakukan wawancara dengan pelatih SMP IT Insan Cendekia Kota Semarang. Hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan pelatih Atlet pencak silat, mengatakan bahwa atlet pencak silat susah-susah gampang. dikarenakan atlet ada yang mempunyai pribadi tertutup dan juga ada pribadi yang terbuka. kecuali ada pendekatan terhadap siswa maka siswa menjadi terbuka kepada pelatih. Pelatih juga berpendapat bahwa, atlet ada yang masih belum bisa mengontrol emosinya di waktu pertandingan. Karena atlet sulit di berikan instruksi oleh pelatih ketika bertanding. Berbeda hal nya dengan atlet yang lain, yang sudah terbiasa main di kejuaraan seperti daerah, ataupun kota ketika latihan tetap berangkat. Dengan cukup semangat dan bisa mengendalikan diri untuk langsung sharing kepada Pelatih memberikan evaluasi dalam pertandingan yang sudah dilakukan dan mudah untuk diatur.

B. METODE PENELITIAN

Berdasarkan jenis masalah yang diteliti dan tujuannya, penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Beberapa tokoh menyatakan bahwa studi kasus bukanlah metodologi, melainkan pilihan tentang sesuatu yang hendak di pelajari (yaitu, kasus dalam sistem terbatas, yang di batasi oleh waktu dan tempat), yang lain menganggapnya sebagai strategi penelitian, metodologi, atau stretegi komprehensif Denzin & Lincoln, 2005; Merriam, 1998; Yin, 2009 (dalam creswell 2015:135).

Penelitian studi kasus memiliki ciri khusus menurut Stake dan Yin (dalam Creswell 2015:136) ada tujuh ciri khas studi kasus antara lain: riset studi kasus di mulai dengan mengidentifikasi satu kasus yang spsifik, tujuan dari pelaksanaan studi kasus, studi kasus memperlihatkan pemahaman mendalam tentang kasus, pemilihan pendekatan untuk analisis data dalam studi kasus akan berbeda, riset studi kasus yang baik juga melibatkan tentang kasus tersebut, tema atau masalah tersebut dapat diorganisasikan menjadi kronologi oleh peneliti, studi kasus sering di akhiri dengan kesimpulan yang di bentuk oleh peneliti tentang makna keseluruhan yang di peroleh dari kasus atau kasus tersebut.

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Karakteristik Yang Muncul (JS)

No	Karakteristik Yang Muncul
1	Menangis kalau mengalami kegagalan (-)
2	Banyak bicara di tempat latihan
3	Selalu datang terlambat kalau latihan (-)
4	Tidak mendengarkan kata-kata pelatih (-)
5	Masih ragu-ragu dan susah menerima instruksi dari pelatih (-)
6	Pendengerannya masih kurang jelas akibat dari suara <i>suporter</i> yang terlalu ramai.
7	Sulit untuk mempraktekkan arahan dari pelatih (-)
8	Masih melakukan gerak sendiri tidak sesuai instruksi pelatih (-)
9	Masih mempunyai emosional yang cukup tinggi (-)
10	Sebelum bertanding masih merasakan takut dan gugup (-)
11	Masih belum bisa mengatur waktu antara bermain dan latihan (-)
12	Adanya pengaruh dari teman-temannya (-)
13	Mental masih sangat kurang (-)
14	Mempunyai semangat kalau latihan dan bertanding (+)
15	Suka berbohong (-)
16	Mengeluarkan keringat dingin ketika akan bertanding (-)
17	Menangis di kamar mandi, ketika mengalami kekalahan dala bertanding (-)
18	Belum bisa menjaga pola makanan (-)

Tabel 4.2. Karakteristik Yang Muncul (SAP)

No	Karakteristik Yang Muncul
1	Masih grogian, dikarenakan masih takut dan mentalnya masih belum kuat (-)
2	Datang terlambat dalam mengikuti latihan pencak silat (-)
3	Latihan individual ketika dirumah, (+)
4	Memiliki rasa takut jika salah gerakan (-)
5	Merasa grogi jika di teriakin oleh banyak orang (-)
6	Tidak merasa grogi jika di teriakin oleh teman-temannya. (+)
7	Kadang-kadang merasa malas ketika latihan pencak silat. (-)
8	Ketika ada arahan dari pelatih jarang mendengarkannya (-)
9	Sebelum latihan sering kali membantu orangtuanya menyiapkan dagangannya di warung (+)
10	Selain itu kalau di suruh gerak masih mempunyai rasa takut (-)
11	Masih mengalami demam panggung ketika mau bertanding (-)
12	Masih kebingungan sampai-sampai gerakan yang diinstruksikan oleh pelatih tidak dilakukan (-)
13	Minum es secara diam-diam (-)
14	Anaknya susah di atur (-)
15	Selalu membantah kepada orang tua jika di kasih tahu (-)
16	Setelah bertanding kondisinya tetap semangat. (+)

No	Karakteristik Yang Muncul
17	Untuk hasil belajar kadang-kadang malas, dikarenakan terlalu kecapean (-)
18	kadang-kadang bermain HP sampai larut malam (-)
19	Disekolahkan bicaranya kadang-kadang kotor dan omongan sama orangtua gak sopan (-)
20	Masih kurang percaya diri (-)

Berdasarkan temuan peneliti, bahwa kemampuan regulasi diri pada atlet pencak silat yang dilakukan oleh JS, dan SAP SMP IT Insan Cindekia yaitu akibat yang rendah kurang mampu membatasi pergaulan dengan teman di sekitar, kurang disiplin dalam berlatih, tidak mendengarkan instruksi yang di berikan oleh pelatih, pola makan tidak teratur, dan kurang daya tangkap atlet dalam menangkap dan mempraktekkan gerakan, kurang mental yang cukup kuat untuk bertanding yang membuat atlet masih memiliki keraguan dan cemas ketika melakukan pertandingan. Oleh karena itu JS, dan SAP perlu memahami kemampuannya dalam berlatih dan bertanding.

Hal yang menyebabkan JS terlambat atau tidak masuk, di dalam pertandingan masih bingung untuk mendengarkan arahan dari pelatih, memiliki pendengaran yang kurang karena terlalu ramai suara *suporter* diluar gelanggang dan pandangan mata yang kurang jelas karena JS mempunyai mata yang minus, membuat atlet kesulitan dalam memfokuskan gerakan atau teknik yang akan di lakukan di dalam pertandingan. Disisi lain kurangnya mental yang di latih oleh atlet juga masih kurang maksimal.

Dari subyek disini dilatarbelakangi oleh pengaruh dari pergaulan dan lingkungan yang membuat subyek tidak bisa memaksimalkan kemampuan di saat latihan.

Kemudian SAP yang dikategorikan memiliki semangat dalam berlatih dirinya juga mampu memahami taraf kemampuan pada saat ini. Kemampuan yang di miliki dalam berlatih sampai dengan melatih dirinya sendiri secara pribadi di luar jadwal latihan. Namun disisi lain subyek ketika mengalami kecapekan, membuat dirinya enggan untuk berlatih dan cenderung terlambat. Dan subyek hanya menginginkan sertifikat juara untuk mendaftarkan dirinya menjadi seorang polisi. yang di lakukan tentunya memiliki hubungan usaha dirinya yang sekarang dengan masa depannya. Memiliki sikap optimis dan percaya diri untuk bisa mencapai tujuan karirnya, SAP mempunyai semangat untuk mengumpulkan sertifikat untuk bekal mewujudkan cita-cita diinginkan. Kemudian memiliki sikap positif terhadap pekerjaan melalui pencak silat.

Kesimpulan dari beberapa tokoh dengan fenomena di lapangan dapat di jadikan perbandingan dampak bagi atlet untuk mengetahui kemampuan regulasi diri yaitu dampak negatif dan positif. Dampak negatif yang muncul berdasarkan fenomena di lapangan dan temuan peneliti yaitu subjek akan tidak disiplin, jarang mendengarkan arahan dari pelatih, susah di atur, datang latihannya terlambat, minum es secara diam-diam, masih mempunyai rasa takut,

masih grogian dan mentalnya juga masih kurang. Sedangkan dampak positif yang muncul berdasarkan fenomena di lapangan dan temuan peneliti yaitu mengetahui kemampuan yang dimiliki, menjadi disiplin, reflek berfikir dan menggerakkan gerakan sesuai instruksi pelatih, emosional bisa dikontrol, mencapai tujuan yang telah di inginkan, dan menguatkan mental dan mumbuhkan rasa percaya diri.

Lebih lanjut berdasarkan temuan peneliti di lapangan bahwa kemampuan regulasi diri yang dialami oleh JS, dan SAP atlet pencak silat SMP IT Insan Cendekia yaitu akibat dari faktor keluarga dan faktor teman sebaya. Fakta yang terjadi pada ke dua subjek berawal dari pergaulan dengan teman-teman yang tidak membatasi jam bermain, dan dari keluarga sendiri, sering kali di manjakan dan di biarkan. Pada akhirnya subjek menjadi susah diatur. Selain itu faktor dari dalam individu juga belum di mendukung perkembangan atlet. Dari ke dua subjek bersemangat dalam latihan. Namun ketika mau berangkat latihan, subjek mengalami rasa malas yang membuat subjek kurang memotivasi dirinya.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan dari analisis hasil penelitian yang dilakukan di SMP IT Insan Cendekia Kota Semarang mengenai deskriptif kemampuan regulasi diri yang telah dibahas pada bab IV. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan kemampuan yang di miliki oleh atlet dapat meningkatkan regulasi diri subjek I

(JS), II (SAP), yang merupakan atlet pencak silat di SMP IT Insan Cendekia Kota Semarang. Tetapi banyak hal yang melatar belakangi hal itu sehingga atlet mengalami rendahnya regulasi diri oleh individu tersebut.

Dari hasil analisis data, diketahui bahwa kemampuan, regulasi diri yang terdapat pada diri subjek adalah regulasi diri yang rendah kurang mampu membatasi pergaulan dengan teman di sekitar, kurang disiplin dalam berlatih, tidak mendengarkan instruksi yang di berikan oleh pelatih, pola makan tidak teratur, dan kurang daya tangkap atlet dalam menangkap dan mempraktekkan gerakan, kurang mental yang cukup kuat untuk bertanding yang membuat atlet masih memiliki keraguan dan cemas ketika melakukan pertandingan. Hal ini terlihat dari beberapa bagian diri atlet yang mengalami regulasi diri.

E. DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmito. L.S (2007). *Mental juara model atlet berprestasi*. Jakarta. Raja Grasindo Persada
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM press.
- Astuti, Wahyudi. 2015. *Sudi Deskriptif Mengenai Regulasi diripada Siswa Atlet SMPN 1 Lembang*. Prosiding Psikologi. Gel 2. Universitas Islam Bandung.
(<http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/990>) Diakses pada tanggal 15 juni 2017)
- Charani, Lisyana dan Subandi. 2010. *Psikologi santri penghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Creswell, John. 2015. *PENELITIAN KUALITATIF & DESAIN RISET memilih di antara lima pendekatan (Edisi ke-3)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fajriani; Janah Nur; Loviana Desi; 2016. "Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Banda Aceh". *Jurnal pencerahan*. Volume 10, Nomor 2. Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh.(**Error! Hyperlink reference not valid.**) Diakses pada tanggal 16 Mei 2017
- Feist Jess dan Feist Gregory J. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jaenudin, Ujam. 2015. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Moleong, Lexy. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- _____. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Muti'ah, Nur. 2010. *Peran Belajar Berdasarkan Regulasi Diri*,

- Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Berdasarkan Prokastinasi Akademik.* Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Ormrod, J.E. 2008. *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: Erlangga.
- Raynadi, Fajar Bayu; Rachmah, Dwi Nur; Noor Akbar, Sukma. 2016 " *Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru*". *Jurnal Ecopsy.* Volume 3, Nomor 3. (Online). (<http://ppjp.unlam.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/2665>). Diakses pada tanggal 16 Mei 2017).
- Setyo Kriswanto Erwin. 2015. *Pencak Silat, Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research And Delelopment).* Bandung: Alfabeta.
- Yin, K Robert. 2008. *Studi kasus desain dan metode.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.* Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kumalaningrum, Larassati dan Wahyudi, Hedi. 2017. " *Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Diri Pada Siswa Atlet Basket SMAN 9 Bandung*". *Prosiding Psikologi.* Volume 3, No.2. Universitas Islam Bandung. (<http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8668>) Di akses pada tanggal 23 januari 2017