

Mengembangkan Rasa Percaya Diri Remaja melalui Kegiatan Pencak Silat di Padepokan Bandrong Kp. Legok dalam Kota Serang

Fatimah Tuhzahroh¹, Dwi Junianti Lestari², Alis Triena Permanasari³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Seni Pertunjukan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

e-mail: tuhzahrohfatimah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya rasa percaya diri pada remaja di Padepokan Bandrong Legok yang ditunjukkan dengan remaja yang kurang disiplin dalam berlatih, takut berpendapat, grogi ketika tampil depan teman-teman, dan adanya remaja yang kurang percaya diri pada saat berinteraksi. Dengan adanya kegiatan pencak silat menjadi salah satu menumbuhkan rasa percaya diri pada seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses latihan pencak silat di Padepokan Bandrong Legok Kota Serang dan fakro yang mempengaruhi rasa percaya diri terhadap latihan pencak silat. Penelitian dilakukan di Kp. Legok Dalam Rt/Rw 01/02 Kelurahan Dranggong Kecamatan Taktakan dengan objek percaya diri pada remaja. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi dengan narasumber terkait serta data yang bersifat pustaka, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu ditemukan gambaran umum proses latihan pencak silat di Padepokan Bandrong, memiliki 5 tahapan, yaitu: (1) Pembukaan dengan membaca do'a bersama-sama menumbuhkan rasa yakin pada diri sendiri dan bertanggung jawab, (2) Pemanasan yang dilakukan 5 menit untuk meregangkan otot-otot menumbuhkan rasa yakin pada diri sendiri dan optimis, (3) Latihan inti menumbuhkan rasa objektif, yakin pada diri sendiri, bertanggung jawab, mencoba hal baru, dilakukan secara bergantian dengan grup laki-laki dan perempuan, (4) Evaluasi, kegiatan ini dilakukan supaya mengetahui kesulitan yang dialami remaja, (5) Penutup, berakhirnya kegiatan dan ditutup membaca do'a bersama-sama yang dipimpin oleh pelatih. Kemudian terdapat adanya faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri remaja yaitu: (1) Pelatih, (2) Teman Sebaya, (3) Gerak Silat, (4) Acara.

Kata kunci: *Percaya Diri, Remaja, Pencak Silat*

Abstract

The background of this research is the lack of self-confidence among adolescents at Padepokan Bandrong Legok which is shown by teenagers who lack discipline in practicing, are afraid to express opinions, are nervous when appearing in front of friends, and there are teenagers who lack confidence when interacting. The existence of pencak silat activities is one of the fostering of self-confidence in a person. This study aims to find out how the process of practicing Pencak silat at Padepokan Bandrong Legok, Serang City and fakro influences self-confidence in practicing Pencak Silat. The research was conducted at Kp. Legok Dalam Rt/Rw 01/02 Draggong Subdistrict, Taktakan District with the object of self-confidence in adolescents. The research method used is descriptive qualitative. Data collection techniques were carried out through interviews, observation with relevant sources as well as library data and documentation. The results of this study found a general description of the process of practicing pencak silat at Padepokan Bandrong, having 5 stages, namely: (1) Opening by

reading a prayer together ti grow a sense self-confidence and responsibility, (2) Warming Up carried out 4 minutes to stretch the muscles fosters self-confidence and optimis, (3) core excercises foster a sense of objectivity, sel-confidence, responsibility, trying new things, carried out alternately with groups of me and women, (4) Evaluation, this activity is carried out in order to find out the difficulties experienced by adolesctens, (5) Closing, at the end of the activity and closed by reading a prayer together led by the trainer, then there are factors the influence adolescent self-confidence, namely: (1) Trainers, (2) Peers, (3) Silat Movement, (4) Events

Keywords: *Confidence, Youth, Pencak Silat*

PENDAHULUAN

Untuk mencapai tujuan dalam hidup, seseorang membutuhkan percayan diri. Mereka yang percaya diri akan berhasil mencapai tujuan ini. Percaya diri adalah kualitas penting yang harus dimiliki orang, dan paling baik dikembangkan sejak dini dengan bantuan nasihat orang tua dan dukungan masyarakat. Secara sederhana kata percaya diri mengacu pada keadaan yakin akan kemampuan atau potensi seseorang untuk berhasil. Anak-anak saat ini memiliki kepercayaan diri yang jauh lebih tinggi daripada anak-anak saat itu. Kemandirian, penakut, cengeng, dan sifat manja anak muda saat ini seringkali kurang. Ini bukan karena anak muda kurang percaya diri, melainkan karena orang tua tidak selalu melakukan pekerjaan yang baik untuk mendorong dan menanamkan rasa percaya diri pada anak-anak mereka. Orang tua, karena berbagai alasan, suka mentraktir anaknya dan mengabaikan semua keinginannya. Keyakinannya saat tampil di depan umum secara tidak langsung dipengaruhi oleh segalanya.

Individu menjadi percaya diri akan memungkinkan anda untuk mengetahui dan memahami diri sendiri. Kurangnya rasa percaya diri akan menghambat pertumbuhan potensi seseorang. Ketika menghadapi tantangan, orang yang kurang percaya diri cenderung pesimis, gelisah saat membuat keputusan, kehilangan kendali, merasa putus asa, memiliki konsep diri negatif, meragukan kemampuannya, dan lebih cenderung mengisolasi diri.

Tanda seseorang kurang percaya diri memiliki perasaan takut atau gemetar disaat berbicara di hadapan orang banyak, sikap, sikap pasrah dan kegagalan, memandang masa depan suram, kurang dihargai oleh lingkungan sekitarnya, selalu berusaha menghindari tanggung jawab, terlalu sensitif, cepat tersinggung, pendendam, suka menyendiri, cenderung egosentris, dan sangat berhati-hati saat berinteraksi dengan orang lain, yang membuatnya tampak kaku dan seolah-olah menyadari banyak kekurangannya. latihan, dukungan, dan lingkungan yang tepat, rasa percaya diri akan meningkat. Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Beladiri pencak silat menitik beratkan pada aspek mental sehingga dapat membentuk kepribadian yang kuat dan percaya diri. Dalam arti yang lebih luas, seni bela diri pencak silat dapat membantu anak mengembangkan kecerdasan emosionalnya dengan menyediakan lingkungan yang aman dimana mereka dapat melatih kemandirian dan kepercayaan diri.

Banyak terjadi pada masa-masa remaja pada tahap kehidupan anak-anak menjadi kehidupan dewasa yang penuh dengan tanggung jawab yang baru. Dengan segala kebingungan dan kegundahan terhadap dirinya yang membuat tidak percaya diri akan dirinya sendiri tetapi hal itu bisa tidak terjadi dan berkelanjutan dengan cara melakukan aktivitas, kegiatan yang kita sukai.

Berdasarkan Hasil Observasi yang telah dilakukan di Padepokan Bandrong Legok Kota Serang pada tanggal 28 November dan 5 Desember 2022 ditemukan tentang kurangnya percaya diri anak pada pelatihan silat. Anak beranggapan bahwa pelatihan silat itu susah, dan gerakkan yang menurut mereka sulit untuk dipahami dan dilakukan, apalagi ketika anak diminta untuk maju kedepan mencontohkan gerakkan yang sudah diberikkan oleh pelatih,

mereka tidak percaya diri, malu, takut ditertawakan oleh temannya, malu dilihat pelatih. Hal ini disebabkan oleh lingkungan yang tidak mendukung, tidak bersungguh-sungguh mengusahakan sesuatu, dan percaya diri yang kurang pada anak. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 November dan 5 Desember 2022 pada pelatih dan anak-anak, bahwa didalam pelatihan pencak silat Bandrong legok ini memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk melakukan gerakan. Di awal pelatihan, pelatih biasanya memberikan pembiasaan doa dan dilanjut memberikan motivasi dengan menggunakan metode pendekatan, sehingga anak-anak lebih terbuka dan nyaman untuk melakukan gerakan silat dan mempercayai sepenuhnya kepada anak-anak. Selain itu, anak-anak selalu mengikuti event atau kejuaraan agar anak-anak tidak malu tampil di depan umum.

Pencak silat yaitu seni bela diri yang ada di Indonesia. Banyak komponen pendidikan yang padat. Diri seorang anak akan dibentuk oleh komponen pendidikan pencak silat menjadi solid, disiplin, dan percaya diri dengan bakat yang dimiliki. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap orang untuk mempelajarinya agar memiliki kepercayaan terhadapnya.

Pencak Silat merupakan seni bela diri yang mengajarkan keterampilan bela diri yang dapat digunakan dalam situasi berbahaya. Belajar pencak silat memiliki banyak manfaat, antara lain mengajarkan siswa untuk mandiri dan siap siaga serta tidak merengek. akan meningkatkan kedisiplinan seseorang, yang secara bertahap akan diterjemahkan ke dalam aktivitas sehari-hari mereka. Melakukan setiap postur atau gerakan yang dia pelajari akan memberinya lebih banyak kepercayaan diri untuk mengekspresikan dirinya.

Perkembangan mental dan kepercayaan diri anak akan tumbuh seiring mereka belajar. Mempersiapkan latihan yang memungkinkan anak meningkatkan kemampuan berprestasinya dengan berbagai cara idealnya menjadi salah satu hal yang digunakan untuk melatih pencak silat.

Berdasarkan informasi latar belakang tersebut, penulis percaya bahwa topik ini perlu diangkat dalam penelitian dengan harapan bahwa temuan tersebut akan bermanfaat bagi pendidik, pelatih, dan orang tua serta berfungsi sebagai sumber untuk meningkatkan kepercayaan diri anak. Untuk mengembangkan rasa percaya diri melalui latihan pencak silat pada usia 11 sampai 15 tahun di Padepokan Bandrong Legok, penulis ingin melakukan penelitian tambahan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kualitatif. Data kualitatif dapat berupa kata-kata, kalimat, baik yang diperoleh secara wawancara maupun observasi. Metode penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena melalui pengumpulan data.

Menurut Mukhtar (2013: 10) metode deskriptif kualitatif merupakan metode yang digunakan oleh peneliti dalam mencari serta menemukan sebuah pengetahuan terhadap penelitian tersebut dengan waktu tertentu. Adapun dengan Moleong (2017: 6) penelitian kualitatif yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek peneliti, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain.

Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, karena data yang diambil bersifat deskriptif sehingga tidak melibatkan angka atau statistik. Metode yang peneliti gunakan berusaha mengkaji atau menggambarkan secara mendalam dari fenomena. Dalam hal ini, peneliti dapat melakukan pendekatan secara intens dengan informan agar memperoleh data yang faktual.

Adapun dengan penelitian deskriptif kualitatif pada penelitian ini digunakan untuk memperoleh informasi data mendeskripsikan fenomena berdasarkan data mengenai Mengembangkan Rasa Percaya Diri melalui Pelatihan Gaerak Silat Pada Usia 11-15 Tahun di Padepokan Bandrong Legok. Dengan pendekatan deskriptif kualitatif diharapkan dapat mengungkapkan

proses serta faktor yang mempengaruhi penerapan metode mengembangkan rasa percaya diri terhadap gerak silat pada usia 11-15 tahun di Padepokan Bandrong.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Padepokan Bandrong Legok Kota Serang



**Gambar 1. Tempat Padepokan Bandrong Legok Kota Serang
(Dokumentasi: Fatimah Tuhzahroh, Malam minggu 13 Mei 2023)**

Lembaga Seni Budaya Padepokan Pencak Silat Bandrong "Titisan Ki Renggong". Akte notaris: H. M. Islamsyah Arifin, SH. No. 61 Tanggal 18 Februari 2014. Sekertariat: Kp. Legok Dalam Rt. 01/o2 Kel. Dranggong Kec. Taktakan Kota Serang- Banten. Email: titisankirenggong@Yahoo.com. Telp. 081310916936

1. Sejarah Kelahiran

PPS Bandrong Titisan Ki Renggong lahir dan berdiri pada hari selasa malam rabu tanggal 12 Rabiul Awwal 1435 H (bertepatan dengan 14 Januari 2014 M)

2. Legalitas

1. Akte notaris: H. M Islamsyah Arifin No. 61 tanggal 18 Februari 2014

2. SK DPD PPSBBI Kota Serang: No. 05/SK/PPSBB/III/2014, tanggal 01 Maret 2014 M Bertepatan dengan 29 Rabiul Akhir 1435 H.

3. Pendiri

PPS Bandrong "Titisan Ki Renggong" di dirikan oleh Ahmad Faroji, S. Ag., M. Pd. Pendukung berdirinya Padepokan Titisan Ki Renggong.

- Abah Ali Rahim Kasim
- KH. Komarudin Hasan
- Asmuni Kasim, S. Pd. I
- Fadlullah Jauhari
- Tufli Jauhari, S. Pd. I

3. Pengurus Padepokan

Ketua : Ahmad Faroji Jauhari, S. Ag.,M. Pd Sekertaris : Tufli Juhari, S. Pd. I

Bendahara : Yayat Rohayati, S. Pd. I

2. Logo Bandrong



Gambar 2. Logo Pencak Silat Bandrong

Proses Pelatihan dalam mengembangkan rasa percaya diri Remaja Usia 11-15 Tahun melalui kegiatan Pencak Silat.

Untuk menanamkan rasa percaya diri melalui Pencak silat, ada beberapa proses-proses yang ada di Padepokan Bandrong, menjadi salah satu faktor remaja bisa percaya diri melalui kegiatan- kegiatan yang ada di Padepokan Bandrong tersebut. Diperoleh peneliti dengan mengumpulkan data melalui wawancara dengan pelatih, wali remaja, remaja sebagai upaya untuk menunjang informasi mengenai perkembangan anak disekolah sebelum dan sesudah mengikuti pencak silat serta mengetahui sejauh mana kegiatan mengembangkan rasa percaya diri remaja yang terdapat di pencak silat Bandrong ini.

Sebagai upaya pelatih sebagai bentuk kerja sama kepada orang tua remaja, biasanya dilakukan pada saat kegiatan latihan berlangsung, hal ini bertujuan untuk menyampaikan suatu hal terkait dengan pencak silat dan menyampaikan bagaimana perkembangan anak selama mengikuti kegiatan pencak silat, pelatih selaku memberikan informasi yang terbaru untuk disampaikan kepada wali remaja. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ahmad Fahroji selaku pelatih pencak silat Padepokan Bandrong Legok memaparkan sebagai berikut:

1. Persiapan latihan

Pencak silat Padepokan Bandrong Legok Kota Serang tidak memiliki kurikulum, Persiapan sebelum melakukan latihan pelatih membuat rancangan kegiatan disetiap pertemuan. Seperti pemanasan membutuhkan waktu 10 menit, untuk kegiatan inti, evaluasi gerakan yang sudah diberikkan, kemudian penutup. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti bahwa rancangan tersebut sudah dilakukan disetiap pertemuannya.

2. Pelaksanaan Latihan

Pelaksanaan dibedakan berdasarkan usia yang mengikuti kegiatan pencak silat. Hal ini dilakukan karena menyesuaikan kemampuan dari anak tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan Ahmad Fahroji selaku pelatih pencak silat Padepokan Bandrong Legok Kota Serang memaparkan sebagai berikut:

Tahapan jurus dalam pencak silat di Padepokan Bandrong Legok Kota Serang ada jurus 1-6. Jika remaja sudah hafal dan termasuk kriteria penilaian pelatih, remaja bisa ke jurus selanjutnya. Saat waktu latihan remaja diharuskan datang yakni pukul 21.00 WIB latihan sudah dimulai apabila remaja ada yang terlambat, remaja tersebut diberikan sanksi yaitu membersihkan setelah kegiatan berakhir, saat latihan berlangsungpun remaja harus bersunggu-sungguh apabila remaja ada yang bercanda, pelatih akan memberi teguran dengan cara mengulang gerakan dari awal berikut wawancara dari pelatih mengenai kedisiplinan pada saat latihan: Berdasarkan pemaparan yang diberikan pelatih mengenai aturan waktu latihan, pada saat latihan inti tersebut sangat membantu dal hal mengajarkan kedisiplinan remaja, terbukti pada saat observasi berlangsung peneliti

tidak menemukan remaja yang terlambat dan bercanda pada saat latihan berlangsung. Sebelum melaksanakan latihan pencak silat, semua remaja yang mengikuti latihan, duduk menghadap pelatih, kemudian salah satu remaja memimpin untuk berdo'a bersama-sama. Dengan posisi duduk kepala ditundukkan kebawah, kemudian mengikuti aba-aba dari salah satu remaja, agar latihan kali ini berjalan dengan lancar dan diberi pelindung dari Allah SWT, kegiatan berdo'a ini dilakukan dengan bersama-sama. Seperti yang terlihat dari dari gambar berikut:



Ketika berdo'a selesai remaja berdiri bersama-sama dan akan memulai pemanasan, terbagi menjadi dua bagian, grup laki-laki dan grup perempuan, pemanasan ini dilakukan dari ujung kepala sampai ujung kaki, dipimpin oleh pelatih sebelum melanjutkan pada gerakan inti pencak silat. Gerakan yang biasa digunakan pada saat pemanasan yaitu, memutar kepala, mengangkat kaki, memutar lengan, untuk membantu kelenturan saat bergerak, membuat otot menjadi tidak kaku, serta mencegah cedera. Aktivitas ini berlangsung 5 menit dan dilanjut remaja diberikkan arahan untuk masuk ke grup yang sudah dibagikan. Pemanasan sangat penting agar kegiatan berjalan aman dan nyaman saat melakukan kegiatan gerak silat, dengan pantauan pelatih dari awal hingga akhir agar pemanasan berjalan dengan lancar dan tertib. Menurut hasil observasi dan wawancara, pemanasan ini sangat penting sebelum melakukan kegiatan, untuk meregangkan otot agar tidak kram. Pemanasan ini tidak lama hanya 5 menit saja agar badan terasa panas. (CW 0109)



Gerakan ini akan membantu otot disekitar kaki menjadi lebih panas dan lebih rileks, angkatlah satu kaki keatas lutut yang ditekuk kemudian tahan selama delapan hitungan. Kemudian lakukan hal yang sama di kaki yang lain. Langkah pemanasan ini berguna melatih kelenturan kaki, paha, tumit. Tubuh juga akan mengatur keseimbangan.



Memutar kepala ini sangat mudah dilakukan, cukup gerakkan bagian leher searah jarum jam untuk hitungan delapan detik. Setelah itu lakukan kearah sebaliknya juga dengan hitungan delapan detik. Kepala akan merespon dengan meningkatkan fungsi otak, jantung, dan penyerapan oksigen untuk membantu melakukan kegiatan dengan baik.

Setelah kegiatan pemanasan selesai dilanjut dengan kegiatan inti kegiatan ini ini pelatih memberikan jurus sesuai dengan grup remaja. Pemberian jurus ini dilakukan secara berulang-ulang dan dalam satu pertemuan diberikan satu jurus, selebihnya hanya mengulang jurus yang telah diberikan oleh pelatih, saat latihan berikutnya pelatih akan mengetes sejauh mana ingatan remaja mengenai jurus yang sudah diberikan sebelumnya. Pada latihan inti, remaja terbagi menjadi dua grup, yaitu dua remaja laki-laki dan lima remaja perempuan, menampilkan secara bergantian.



Kegiatan Latihan Inti Grup Perempuan



Kegiatan Inti Grup Laki-laki

Berdasarkan hasil pengumpulan data peneliti di lapangan, kegiatan evaluasi dilakukan setiap akhir pertemuan, evaluasi kegiatan meliputi kedisiplinan saat latihan, gerakan yang kurang, tanya jawab, serta saran dan motivasi pelatih untuk remaja agar remaja tetap semangat dalam menjalankan kegiatan pencak silat yang akan datang. Contoh bentuk evaluasi kegiatan seperti ketika kegiatan berlangsung remaja ada yang bercanda atau tidak melakukan gerakan dengan baik. Biasanya remaja tersebut akan diberikan hukuman yaitu mengulangi jurus silat tersebut. Hal tersebut bertujuan untuk remaja dapat bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukannya, dan mengajarkan remaja untuk disiplin menaati peraturan yang ada. Berikut pemaparan pelatih dalam menjelaskan kegiatan evaluasi yang dilakukan setiap pertemuan:
Kemudian berakhirnya evaluasi dan tanya jawab berakhir sudah kegiatan kali ini yang ditutup do'a bersama yang dipimpin oleh pelatih agar tetap dilindungi dari kejahatan yang ada.

Kegiatan Evaluasi dan Penutup



Kegiatan Pencak Silat yang ada di Bandrong Legok Kota Serang dilakukan setiap 1 minggu 2 kali malam sabtu dan malam minggu, tetapi kegiatan yang lebih banyak dihadiri yaitu pada malam minggu, dikarenakan remaja libur sekolah. Dalam Penelitian ini remaja diajarkan kegiatan latihan secara bertahap yaitu yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 13 Mei 2023. Kegiatan latihan rutin grup remaja dibagi menjadi 2 grup yaitu grup laki-laki dan grup perempuan. Latihan rutin remaja menampilkan jurus silat sesuai grupnya masing-masing dengan tanggung jawab dan optimis dalam melakukan gerakan, peneliti melihat bahwa remaja masih terlihat belum percaya diri yang terlihat dari remaja yang berinisial Ar dan H yaitu grup laki-laki, sedangkan grup perempuan yang berinisial R, M, AG, AU, AN sudah hafal dan mulai terlihat percaya diri. (CL5)

2. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua yang dilakukan pada tanggal 20 Mei 2023, kegiatan ini meneruskan kegiatan minggu lalu, karena untuk hasil yang baik dibutuhkan latihan yang berulang-ulang supaya remaja hafal, masing masing grup melakukan penampilan didepan teman-temannya agar remaja berani untuk tampil dengan jurus masing-masing grup, pada kegiatan kali ini berbeda, karena grup remaja laki-laki tidak hadir. Dilanjut grup perempuan menampilkan jurus Bandrong dimana dari awal peneliti melihat grup perempuan yang berinisial R, M, AG, AU, AN lebih aktif dan lebih semangat dalam melakukan kegiatan latihan silat ini. (CL6).

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga kali ini dilakukan pada tanggal 3 Juni 2023, remaja Laki-laki hadir dalam kegiatan latihan kali ini. Kegiatan kali ini pelatih memberikan arahan untuk remaja agar tetap semangat dalam berkegiatan, kegiatan sama dengan minggu pertama dan minggu kedua, grup remaja terbagi menjadi 2 grup, yaitu grup laki-laki dan grup perempuan. Pada kegiatan kali ini diadakannya ujian yang dilakukan sendiri sendiri, peneliti melihat bahwa remaja sangat antusias dalam ujian. Satu persatu melakukan ujian, peneliti melihat remaja laki-laki yang berinisial A, H sudah hafal dan mulai percaya diri melakukan gerak silat sedangkan R, M, AG, AU, AN semangat dan sudah lebih percaya diri. (CL7).

4. Pertemuan Keempat

Pada pertemuan keempat kali ini dilakukan pada tanggal 17 Juni 2023, pelatih memberikan arahan dan mendemonstrasikan jurus berikutnya, yang diikuti oleh grup laki-laki dan grup perempuan dengan rasa semangat dan lebih percaya diri, peneliti melihat adanya perkembangan dari minggu pertama, kedua, ketiga dan keempat dari grup perempuan dan grup laki-laki yang semangat dan sudah percaya diri dalam kegiatan pencak silat ini dengan dorongan pelatih yang selalu di dalam kegiatannya memberikan arahan serta motivasi yang membangun, sehingga remaja mampu percaya diri akan kemampuan yang dimiliki oleh remaja. (CL8)

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri Remaja Usia 11-15 Tahun di Padepokan Bandrong Legok Koga Serang

Dalam mengembangkan rasa percaya diri bisa secara internal dan eksternal, salah satunya dengan melakukan kegiatan Pencak silat di Padepokan Bandrong. Ada beberapa faktor yang bisa mengembangkan rasa percaya diri dengan kegiatan Latihan di Padepokan Bandrong, yaitu:

1. Pelatih

Pelatih pada kegiatan di Padepokan Bandrong ini merupakan pelatih sekaligus pimpinan dari Padepokan Bandrong Legok Kota Serang. Pelatih adalah bagian penting bagaimana kegiatan berjalan lancar dan tidak, sebagai orang tua di luar rumah pelatih merupakan peran penting untuk memunculkan rasa percaya diri pada remaja. Memberikan kebebasan penuh tetapi tetap dengan pengawasan dan kesepakatan bersama, pelatih selalu memberikan motivasi agar remaja tetap semangat dan bersungguh-sungguh pada saat latihan. Pelatih mempunyai peran dan fungsi yang sangat penting, yaitu sebagai perencana kegiatan, pembimbing, dan pengontrol setiap kegiatan

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan mengenai faktor-faktor rasa percaya diri, pelatih mengajarkan dengan latihan fisik maupun rohani, memberikan kebebasan bergerak, memberikan motivasi, arahan sehingga remaja mampu menjadi lebih baik dari sebelum serta bertanggung jawab, bisa mencoba hal baru dan selalu optimis dalam melakukan sesuatu mengikuti latihan di Padepokan bandrong.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan faktor-faktor remaja mempunyai rasa percaya diri salah satu faktornya ialah pelatih. Menerapkan pola pelatihan yang asik, tegas dan memberikan motivasi, saran sehingga remaja bisa yakin akan kemampuan diri sendiri. (CW0202)

2. Teman Sebaya

Pengakuan dari teman sebaya akan menentukan pembentuk gambar pada diri individu, apabila individu merasa diterima, disenangi, dan dihormati oleh temannya, maka akan cenderung merasa percaya diri dan merasa optimis, merasa yakin untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki. Teman sebaya mempunyai fungsi dan peran sangat penting dalam mengembangkan rasa percaya diri, yaitu sebagai penyemangat, dorongan agar lebih semangat dalam berlatih.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan adanya faktor remaja bisa percaya diri adanya dorongan dari teman sebaya dan lingkungan yang ada di Padepokan Bandrong. Berdasarkan Hasil Wawancara dan observasi yang peneliti lakukan faktor dari teman sebaya ini biasanya mereka saling menghargai, optimis, saling membantu yang dimana merasa diterima dan merasa nyaman sehingga menjalankan kegiatan tidak merasa beban. (CW0302)

3. Gerak Silat

Dalam Pencak silat gerak silat ialah bagian penting, dimana gerak silat terdapat unsur dan makna-makna yang dalam. Di Padepok Bandrong Terdapat beberapa Jurus. Dapat diketahui ada yang dinamakan Jurus Pokok atau Jurus Besar, dan ada yang dinamakan Langkah. Jurus Besar ada 6 (enam) dan jurus setiap jurus terbagi menjadi 3 (tiga) yaitu, kesatu, kedua, ketiga, jadi jumlah seluruh jurus ada 18 (delapan belas).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dalam kegiatan rutin setiap malam sabtu dan malam minggunya melakukan gerak silat dan jurus yang ada di Padepokan Bandrong yang menanamkan nilai-nilai optimis, bertanggung jawab, memiliki sikap objektif, dan mencoba hal baru. (CW0402 dan CW0502)

Gerak silat terdapat peran dan fungsi dalam mengembangkan rasa percaya diri, terdapat gerak silat yang menunjukkan, kekuatan, ketangkisan yang dimana membuat remaja semakin percaya diri menampilkan gerak-gerak dan jurus tersebut.

4. Acara

Acara diluar maupun di dalam padepokan merupakan salah satu faktor mengembangkan rasa percaya diri sangat penting, dimana memacu remaja berani untuk tampil didepan umum dan berpengaruh terhadap percaya diri remaja. Peran dan fungsi kegiatan dalam mengembangkan rasa percaya diri, bahwa di Padepokan Bandrong sering mengadakan kegiatan dan hadir di berbagai acara dari acara padepokan hingga acara kedinasan, kompetisi. Dilakukan pelatih agar remaja terbiasa dengan situasi yang ramai sehingga remaja terbiasa dan memiliki karakter yang mau mencoba hal baru, bertanggung jawab akan tugasnya, serta selalu optimis dalam melakukan acara yang ada.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, remaja sangat antusias sekali bila ada acara, karena bisa berkumpul dan menjadi pengalaman yang baru bagi mereka itu menjadi salah satu faktor kita bisa percaya diri dengan adanya pengalaman baru. (CW0103, CW0203, CW0602)

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian tentang Mengembangkan Rasa Percaya diri Remaja Usia 11-15 Tahun Melalui Kegiatan Pencak Silat Bandrong Legok Kota Serang, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

Untuk menanamkan rasa percaya diri melalui Pencak silat, ada beberapa proses-proses yang ada di Padepokan Bandrong, menjadi salah satu faktor remaja bisa percaya diri melalui kegiatan- kegiatan yang ada di Padepokan Bandrong tersebut. Pada kegiatan pencak silat ada beberapa kegiatan awal diantaranya:

1. Persiapan latihan

Kegiatan persiapan biasanya diawali dengan pemanasan danBelum ada kurikulum Pencak Silat Padepokan Bandrong Legok Kota Serang. Pelatih membuat jadwal kegiatan untuk setiap pertemuan sebelum pelatihan. Misalnya pertemuan tatap muka pada hari sabtu dan minggu, pemanasan selama 10 menit dilanjutkan dengan evaluasi teknik yang telah disampaikan sebelum penutupan. Pelaksanaan dibedakan berdasarkan usia yang mengikuti kegiatan pencak silat. Proses Kegiatan yang rutin dilakukan 1 minggu sekali dengan rutin dengan menanamkan nilai yakin pada diri sendiri, optimis, objektif, tanggung jawab, serta mencoba hal-hal baru. Sehingga dari aspek yang ditanamkan melalui kegiatan

yang ada di Pencak Silat Bandrong Legok Kota Serang ini sangat membantu para remaja dalam mengembangkan rasa percaya diri dari berbagai segi, serta membuat remaja dapat mengembangkan potensinya secara maksimal. Berikut proses yang dilakukan di Padepokan Bnadrong Legok Kota Serang. Latihan berikutnya dalam meningkatkan rasa percaya diri melibatkan semua orang berdoa bersama di bawah arahan salah satu remaja sebagai cara untuk merasa terkendali dan percaya diri. Usai berdoa, Remaja melakukan pemanasan, menghitung satu hingga delapan sebagai salah satu bentuk pemanasan energi. Pelatih akan memberikan instruksi setelah latihan pemanasan selesai. Remaja harus memiliki rasa percaya diri karena pelatih tidak boleh membiarkan mereka berbelok ke kanan atau ke kiri saat memberikan gerakan dan sering memeriksa seberapa jauh ingatan anak dapat mengingat gerakan sebelumnya. Evaluasi berupaya untuk mengidentifikasi kesenjangan pelatihan setelah selesainya tugas-tugas mendasar, dan pelatih terus-menerus memberikan dorongan dan dukungan.

Proses Kegiatan yang rutin dilakukan 1 minggu sekali dengan rutin dengan menanamkan nilai yakin pada diri sendiri, optimis, objektif, tanggung jawab, serta mencoba hal-hal baru. Sehingga dari aspek yang ditanamkan melalui kegiatan yang ada di Pencak Silat Bandrong Legok Kota Serang ini sangat membantu para remaja dalam mengembangkan rasa percaya diri dari berbagai segi, serta membuat remaja dapat mengembangkan potensinya secara maksimal.

Berikut proses yang dilakukan di Padepokan Bnadrong Legok Kota Serang:

a. Pembukaan

Dalam kegiatan pembuka pelatih memberikan kesempatan remaja untuk memimpin berdo'a bersama sama dengan tujuan untuk menumbuhkan rasa bertanggung jawab, yakin pada diri sendiri

b. Pemanasan

Kegiatan pemanasan ini dilakukan sebelum melakukan gerak pencak silat, pemanasan berlangsung selama 5 menit, untuk meregangkan otot-otot supaya pada saat latihan pencak silat berjalan dengan lancar hal ini menumbuhkan remaja yakin pada diri sendiri serta optimis dalam menggerakkan anggota tubuh.

c. Latihan inti

Pemberian jurus ini dilakukan secara berulang-ulang dan dalam satu pertemuan diberikan satu jurus, selebihnya hanya mengulang jurus yang telah diberikan oleh pelatih, saat latihan berikutnya pelatih akan mengetes sejauh mana ingatan remaja mengenai jurus yang sudah diberikan sebelumnya, hal ini menumbuhkan rasa optimis, bertanggung jawab, mencoba hal baru serta optimis dalam melakukan setiap gerakan Latihan pencak silat di Padepokan Bandrong legok Kota Serang terbagi menjadi dua grup, yaitu remaja perempuan dan remaja laki-laki.

d. Evaluasi

Tahap Selanjutnya yaitu, evaluasi sangat penting dalam proses kegiatan, yang bertujuan untuk membuat penilaian, peningkatan, efektivitas remaja terhadap kompetensi yang telah dilakukan, serata mengetahui kesulitan yang dialami oleh remaja dalam berkegiatan sehingga dapat arahan dan masukkan oleh pelatih, pada latihan ini remaja sudah mampu melakukan dengan baik. Pelatih memberikan wejangan agar selalu rajin untuk melakukan kegiatan latihan karena percaya diri akan terbiasa dengan seringnya latihan.

e. Penutup

Di akhir kegiatan, remaja dan pelatih berkumpul dan berdo'a bersama-sama untuk mengakhiri kegiatan pada malam itu agar tetap dilindungi dari kejahatan yang ada.

Agar kita mengetahui bagaimana penck silat dapat mengembangkan rasa

percaya diri pada remaja, maka peneliti menanyakan pertanyaan yang berkaitan dengan menumbuhkan rasa percaya diri.

2. Faktor yang mempengaruhi dalam mengembangkan rasa percaya diri Remaja Usia 11-15 Tahun melalui kegiatan Pencak Silat Bandrong Legok Kota Serang, meliputi:

Dalam mengembangkan rasa percaya diri ada faktor yang mempengaruhi yaitu, a. Pelatih sebagai orang tua diluar rumah sebagai motivasi dan berlatih, b. Teman sebaya sebagai pendorong timbulnya rasa percaya diri, c. Jurus Bandrong sebagai jurus yang kuat dan menimbulkan remaja bisa percaya diri dengan gerakan yang ada didalamnya serta bertanggung jawab dalam melakukan gerakan, d. acara sebagai faktor pendukung remaja bisa percaya diri dengan bisa mencoba hal baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A (2019). Perkembangan Sosio-Emosional. *Volume VIII, Nomor 2, Juli – Desember 2019, VIII.*
- Adhiputra, Anak Agung. 2013. *Konseling Lintas Budaya*. Graha Ilmu.
- Alias, M. and Mohd Hafir, N.A.H. (2009) *The Relationship Between Academic Self Confidence And Cognitive Performance Among Engineering Student*. Proceeding of Research in Engeenering Education Symposium. Johor, Malaysia: Universiti Tun Hussein.
- Azmi, N. (2015). POTENSI EMOSI REMAJA DAN PENGEMBANGANNYA. *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial Vol. 2, No. 1, Juni 2015, 2, 36-*
- Dewi, D. M. (2013). Cempaka, Tri Wirna, 2019, "Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal Ditinjau Dari =Dukungan Sosial Keluarga". *IJGC 2 (4) (2013), 4.*
- Ibda, F. (15). PERKEMBANGAN KOGNITIF: TEORI JEAN PIAGET. *INTELEKTUALITA - Volume 3, Nomor 1, Januari-Juni 2015, 3, 27-38.*
- Kholis, M. N. (2016). APLIKASI NILAI-NILAI LUHUR PENCAK SILAT SARANA. *Jurnal SPORTIF | Vol. 2 No. 2 November Tahun 2016, 2, 76-84.*
- Kristanto, V. H. (2018). *Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Deepublish Publisher.
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak silat. Mardiana, A. (2014). Pendidikan jasmani dan olahraga. Menpora. (1984). *Pola Dasar Pembangunan Olahraga*. (Online) tersedia: <http://www.google.co.id> pola dasar pembangunan olahraga. Diunduh 04 Juli 2022.
- Mulyana. (2013). Pendidikan pencak silat: Membangun jati diri dan karakter bangsa (Cetakan pertama). PT Remaja Rosdakarya.
- Satori, Djam'an, dan Aan Komariah (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif (untuk penelitian yang bersifat)*. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Santrock, John W. 2007. *Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga. Sarwono, Sarlito W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sucipto. 2009. *meteri pokok pecak silat*. Universitas Terbuka DEPDIKNAS. Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, G. D. (2017). PENCAK SILAT SETIA HATI TERATE DI MADIUN. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah, Volume 5, No. 1, 1595-1598.*
- Wiranata, I. Gede A. .. 2012. *Antropologi Budaya*.
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana
- Yusron, daroini. 2010. *peran unit kegiatan mahasiswa perguruan pencak silat. program sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*: Skripsi.

Zaini, Syahminan. 1982. Arti Anak Bagi Seorang Muslim. Surabaya: Al-Ikhlas