

**STUDI TENTANG KEPERIBADIAN ATLET PENCAK SILAT
KABUPATEN PESISIR SELATAN PROVINSI
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

**RIVO RAFELLIMANDO
NIM. 74654**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

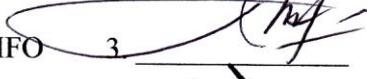
PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : **Studi Tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat
Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat**
Nama : Rivo Rafellimando
NIM : 74654
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2013

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Abu Bakar	
2. Sekretaris : Drs. Rasyidin Kam	
3. Anggota : Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO	
4. Anggota : M Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd	
5. Anggota : Anton Komaini, S.Si., M.Pd	

ABSTRAK

Rivo Rafellimando (2013). Studi tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Pesisir Selatan

Penelitian ini berawal dari ditemukannya sifat-sifat kepribadian atlet pencak silat Pesisir Selatan yang kurang sesuai dengan yang diharapkan. Disini terlihat beberapa atlet kurang disiplin, malas, tidak tenang serta tidak bisa mengontrol diri baik pada saat latihan maupun dalam pertandingan. Sedangkan kepribadian atlet berpengaruh pada prestasi yang diraih. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dan mengetahui gambaran tentang sifat kepribadian atlet pencak silat kabupaten pesisir selatan yang berhubungan dengan penampilan dan prestasi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu mendiskripsikan, mengungkapkan, dan menapsirkan data yang berhubungan dengan sifat kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi pada penelitian ini adalah atlet pencak silat kabupaten pesisir selatan yang berjumlah 50 orang. Sampel diambil dengan metode *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Data dikumpulkan dengan metode kusioner atau angket. Sedangkan hasil pengumpulan data dianalisis dengan metode persentase dan pengambilan keputusan dengan menggunakan skala likert (skala sikap).

Hasil yang diperoleh atau ditemui dari penelitian ini menyatakan bahwa gambaran kepribadian atlet pencak silat kabupaten pesisir selatan masuk dalam kategori baik, semua ini diperoleh dari hasil pengolahan data dan ditentukan dengan menggunakan skala likert yaitu diperoleh rata-rata nilai sebesar 3,77 dengan tingkat capaian responden 75,33%. Sesuai dengan kategori penilaian berarti atlet pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan memiliki kepribadian yang baik.

Kata Kunci: Kepribadian Atlet Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian yang berjudul **”Studi tentang kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat”**. Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan arahan serta semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini sebagai tanda hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dan sekaligus sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Drs. Rasyidin Kham. selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan sekaligus sebagai pembimbing II yang banyak memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Abu Bakar, selaku penasehat akademik dan sekaligus sebagai pembimbing I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak M Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. dan Bapak Anton Komaini, S.Si., M.Pd. sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Kepada dewan guru dan staf pelatih serta seluruh atlet perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan yang telah ikut berperan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman sesama mahasiswa yang ikut membantu dan memberikan dorongan serta orang tersayang yang selalu memberi semangat.
9. Kepada seluruh staf dan karyawan di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang ikut berperan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah bagi bapak, ibu dan teman semua dan penelitian ini dapat dimanfaatkan bagi kita. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan penelitian ini, namun jika pembaca menemukan kekurangan-kekurangan yang masih luput dari koreksi penulis, penulis menyampaikan maaf kepada pembaca semua. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan penelitian ini. Terakhir, penulis menyampaikan harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Pencak Silat.....	9
2. Kepribadian	12
3. Sifat-Sifat Kepribadian yang mempengaruhi Penampilan Atlet	19
4. Faktor Pembentukan Kepribadian Atlet	30
5. Kepribadian dan Penampilan Atlet	32
6. Kepribadian dalam Olahraga Pencak Silat	33
B. Pertanyaan Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	35

B. Populasi dan Sampel	35
C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Definisi Operasional.....	37
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	38
F. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis.....	41
B. Pembahasan.....	58

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA	68
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	69
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Studi Tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat Dengan Sifat Penguasaan Diri Dalam Pertandingan.....	41
2. Studi Tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat Dengan Sifat disiplin Dalam Pertandingan.....	46
3. Studi Tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat Dengan Sifat Tenang Dalam Pertandingan.....	50
4. Studi Tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat Dengan Sifat Aresif Dalam Pertandingan.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Penelitian	69
2. Angket Penelitian	70
3. Uji Validitas	75
4. Tabulasi Angket Kepribadian Atlet Pencak Silat.....	76
5. Tabel Persentase Tingkat Capaian Responden	78
6. Dokumentasi Penelitian	80
7. Surat Izin Penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Di Indonesia olahraga memberikan kontribusi yang positif dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005, yang mermuat tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal I ayat 13 yang menjelaskan bahwa: "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan." Berdasarkan penjelasan tersebut, untuk mencapai prestasi dalam olahraga harus dilakukan dengan terencana, berjenjang, berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

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, terampil, 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. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu: “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya”. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Setyobroto (2002:33) mengatakan bahwa: "Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, di samping aspek fisik dan teknik, maka aspek psikologik tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet". Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, dalam pencapaian prestasi olahraga diperlukan pembinaan yang baik, tidak hanya dalam pembinaan fisik, taktik, ataupun strategi saja, tetapi juga dibutuhkan pembinaan dari aspek psikologis atau aspek mental (psikis).

Mental dan fisik adalah dua komponen yang berbeda. Secara etimologis, kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Dari segi bahasa, mental sering disebut dengan jiwa (psikis) dan fisik biasa disebut tubuh (raga). Keduanya adalah komponen penyusun manusia, yang saling mempengaruhi. Sedangkan Drever dalam Setyobroto (2001:18) menyatakan: “*mind* atau mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan, baik yang disadari maupun tidak disadari dari bagian dalam psyche yang terorganisasi”.

Berdasarkan penjelasan di atas aspek jiwa dan raga merupakan suatu kesatuan yang saling mempengaruhi. Dengan kata lain, bahwa segala perilaku atau tingkah laku manusia tidak akan terlepas dari pengaruh aspek jiwa dan raga atau aspek fisik dan psikologisnya. Oleh karena itu, semua yang dirasakan atau dialami oleh kejiwaan akan terasa pula oleh raganya. Selanjutnya untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga, pembinaan dilakukan dalam berbagai aspek. Seperti yang dikatakan oleh Singgih D Gunarsa (1989:156) prestasi olahraga tergantung pada:

“(1) sarana yang memadai dan biaya yang cukup, (2) sistim pembinaan, latihan dan manajemen yang baik, (3) pelatih yang baik atau professional, (4) atlet yang baik. Sedangkan atlet yang baik harus memiliki persyaratan: (a) kondisi fisik yang baik, (b) motivasi yang kuat, (c) emosi yang memadai, (d) intelegensi yang cukup, (e) kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraga”.

Berdasarkan pernyataan ahli di atas, untuk mencapai prestasi dibidang olahraga termasuk pencak silat, pembinaan dilakukan pada berbagai aspek yang akan berpengaruh pada pencapaian prestasi seperti kemampuan fisik, pembinaan taktik dan strategi, sarana dan prasarana, pembinaan teknik, pelatih yang profesional, manajemen yang baik serta atlet yang memiliki kepribadian yang sesuai dengan cabang olahraga pencak silat.

Faktor psikologis atau mental perlu dikembangkan oleh seorang atlet agar tercapainya prestasi yang diinginkan salah satunya adalah pembinaan pada faktor kepribadian. Kepribadian merupakan aspek penting yang mempengaruhi diri atlet, karena seorang atlet pada dasarnya tidak dapat dipisahkan dengan kepribadiannya, kerena manusia dengan segala potensi dan

tingkah lakunya merupakan kesatuan yang utuh (*integrated*), termasuk potensi dibidang olahraga. Kepribadian atlet akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, sifat-sifat, dan perbuatannya.

Allport dalam Setyobroto (2001:58) mengemukakan bahwa “kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistim psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan”. Sedangkan Prof. Dr. Kusumanto Setyonegoro dalam Singih. D. Gunarsa (1989:50) mengemukakan:

“Kepribadian ialah segala corak kebiasaan manusia yang terhimpun dalam dirinya, dan yang digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri terhadap segala rangsangan (impuls atau pacuan), baik yang datang dari lingkungan (dunia luar), maupun yang berasal dari diri pribadinya sendiri (dunia dalam), sehingga corak dan cara kebiasaannya itu merupakan suatu kesatuan fungsional yang khas untuk manusia itu”.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan ahli di atas, kepribadian merupakan suatu kesatuan fungsional yang khas untuk manusia itu sendiri, yang dipengaruhi oleh ransangan dari luar dan dari dalam individu itu sendiri. Selanjutnya Syahrastani (1999:32) mengemukakan bahwa: “Atlet yang ideal adalah seorang atlet yang memiliki kepribadian yang ideal pula, yaitu perpaduan (*convergent*) yang harmonis dari fungsi organobiotik, psiko-edukatif, sosio-kultural dan spiritual”.

Berdasarkan kutipan di atas, untuk mencapai atlet yang ideal diperlukan perpaduan yang harmonis dari fungsi-fungsi sebagai berikut: (1) fungsi organobiotik yang mencakup fungsi fisik, anatomi dan fisiologi. (2) fungsi psiko-edukatif yaitu fungsi kejiwaan atau mental. (3) fungsi sosio-

kultural adalah fungsi sosial dan budaya yang ikut berpengaruh dalam kehidupan manusia, karena manusia tidak dapat dipisahkan dari lingkungannya. (4) fungsi spiritual adalah fungsi yang berhubungan dengan keyakinan hidup atau hal-hal yang bersifat moral.

Dewasa ini untuk memahami kepribadian atlet, telah dikembangkan berbagai instrumen atau alat untuk meneliti sifat-sifat atlet. Diantaranya yang paling sering dipakai adalah metode Cattell's 16 PF, karena cara ini baik (profesional) dan administrasinya benar, seperti yang diungkapkan Morgan dalam Singgih D. Gunarsa (1989:61) "penggunaan test kepribadian hendaknya benar-benar diseleksi karena umumnya masing-masing test itu didesain untuk tujuan tertentu dan subjek tertentu, test yang valid dan tak diragukan untuk mengukur kepribadian atlet adalah Cattell's 16 PF, karena caranya baik (profesional) dan administrasinya benar". Sejalan dengan itu Setyobroto (2001:63) juga menyatakan bahwa: "dalam olahraga banyak ahli mengadakan penelitian berkaitan dengan *personal traits* atau sifat-sifat kepribadian atlet, sehingga dapat membuat prediksi dengan tepat kemungkinan tingkah laku dan penampilan atlet menghadapi situasi tertentu dalam pertandingan".

Berdasarkan pernyataan dan penjelasan ahli di atas, untuk memahami kepribadian seorang atlet dilakukan dengan cara meneliti sifat-sifat kepribadian atlet (*personal traits*). Menurut ahli tersebut dengan mengadakan penelitian ini kita dapat membuat prediksi dengan tepat kemungkinan tingkah laku dan penampilan atlet menghadapi situasi tertentu dalam pertandingan. Sehingga dapat digunakan untuk memprediksi kemungkinan mencapai prestasi yang tinggi.

Berdasarkan observasi penulis pada perguruan silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan, yang berdiri pada tahun 1994 di bawah asuhan pelatih Alzukri, perguruan ini telah banyak melahirkan para pesilat berpotensi tinggi yang ikut berkontribusi membawa harum nama perguruan pada tingkat daerah maupun nasional. Namun belakangan ini prestasi yang diraih atlet perguruan ini sangat jauh dari yang diharapkan. Atlet yang sebelumnya diprioritaskan untuk merebut medali dalam beberapa kejuaraan tingkat daerah dan nasional sering mengalami kegagalan di tengah kompetisi. Sedangkan segala sesuatu yang menunjang untuk pencapaian prestasi telah dipersiapkan jauh sebelum kejuaraan berlangsung. Dalam pertandingan yang berlangsung para pesilat tidak mampu untuk menunjukkan potensi dirinya.

Berdasarkan informasi dari observasi tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang kepribadian atlet pencak silat yang penulis anggap berhubungan dengan penampilan dan prestasi yang diraih atlet. Karena berdasarkan uraian di atas faktor kepribadian atlet sangat berpengaruh pada penampilan serta prestasi yang diraih. Selanjutnya penulis juga ingin melihat gambaran dari kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan. Maka dari itu penulis akan mengadakan Studi tentang kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Sehubungan permasalahan dalam penelitian ini, banyak faktor yang mempengaruhi kepribadian seorang atlet untuk meraih prestasi. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor genetik (keturunan).
2. Sekolah atau lingkungan formal.
3. Masyarakat atau lingkungan non formal.
4. Sikap.
5. Motivasi.
6. Sifat-sifat (*personal traits*).
7. Agama (spiritual).

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor yang ikut berperan dalam pembentukan kepribadian seorang atlet dan terlalu luasnya permasalahan yang telah diuraikan di atas, serta keterbatasan penulis. Maka dalam penelitian ini tidak semua masalah penelitian tersebut dapat diungkapkan, penulis hanya membatasi pada masalah sifat atlet (*personal traits*) yang berperan dalam pembentukan kepribadian atlet untuk meraih prestasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan kepada faktor-faktor kepribadian atlet yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah gambaran tentang sifat kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan penelitian yang diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui gambaran tentang sifat kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan diadakan penelitian ini, diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Bahan masukan bagi KONI Kabupaten Pesisir Selatan tentang sifat kepribadian atlet khususnya pencak silat.
2. Bahan pertimbangan bagi pelatih, dalam melatih di perguruan pencak silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat.
3. Media pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya, serta bahan pengetahuan bagi pembaca.
4. Salah satu syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana.
5. Sebagai referensi di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pencak Silat

Pada dasarnya pencak silat adalah pembelaan diri insan Indonesia yang juga mempunyai prinsip-prinsip bela diri. Seorang pesilat harus mempergunakan kepandaiannya untuk orang lain. Seorang pesilat tidak berbuat hal-hal yang dapat merusak diri sendiri, dan juga tidak berbuat hal-hal yang dapat memancing kericuhan. Suwirman (2006:8) mengatakan bahwa:

”Pencak silat mempunyai pengertian gerak bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama menghindarkan diri/ manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung, dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat)”.

Berdasarkan kutipan sebelumnya di atas maka dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan gerak bela diri yang bersumber dari rohani yang suci dan bertujuan untuk menjaga dan membela diri atau kesejahteraan dari hal-hal yang dapat mengancam keselamatan dari kejahatan.

Disisi lain, seiring dengan perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa Indonesia, pencak silat mempunyai keragaman yang sangat luas disetiap wilayah maupun propinsi, selain itu, tentunya pencak silat perlu dikenal dan dipelajari oleh lapisan masyarakat. Dengan demikian perkembangan pencak silat telah semakin lengkap, baik secara kompetitif sebagai budaya bangsa, maupun salah satu kegiatan dalam kependidikan jasmani.

Iskandar dalam Zeno (2011:12) “pencak silat adalah merupakan kegiatan yang mendorong, membangkit, mengembangkan kesegaran jasmani, membina kejujuran dan rohani, terutama ketakwaan kepada tuhan yang maha Esa”. Berdasarkan penjelasan tersebut, pencak silat merupakan kegiatan yang dapat membina dan membentuk kepribadian seseorang. Dalam hal ini dapat dicontohkan seperti anak yang telah terbiasa bersikap jujur, sehingga anak selalu melakukan kebaikan dan menjauhi segala macam keburukan.

Sedangkan menurut BP IPSI dalam Suwirman (1999:8) ”pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup juga meningkatkan iman dan takwa kepada tuhan yang maha Esa”. Selanjutnya Suwirman (1999:9) mengatakan pencak silat Indonesia mempunyai sifat umum dan khusus yaitu:

“Ciri-ciri umum pencak silat adalah (a) mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dan sampai rambut wanita dan dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri, (b) pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan senjata. Sedangkan ciri-ciri khusus pencak silat Indonesia adalah (a) sikap tenang lemas (rilek seperti kunci waspada), (b) mempergunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan (teming) dan gerak yang cepat untuk menguasai lawan, bukan dengan kekuatan, (c) memanfaatkan setiap serangan lawan, (d) mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.”

Dari pendapat di atas pencak silat merupakan salah satu jalan atau proses untuk meningkatkan kesegaran jasmani, membina kejujuran dan dapat mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, sehingga tujuan yang dicapai dari pencak silat dapat dicapai. Di samping itu pencak silat juga dapat dijadikan sebagai ajang untuk pencapaian suatu prestasi yang dapat

mengharumkan nama bangsa. Semua itu tidak dapat diwujudkan tanpa memiliki kepribadian dan kondisi fisik yang baik.

Di Kabupaten Pesisir Selatan para atlet ataupun pelatih pencak silat disebut pesilat. Pesilat-pesilat ini sangat menjunjung tinggi nilai-nilai luhur pencak silat, seperti kekeluargaan, disiplin, tidak merasa lebih dari orang lain, sabar, dan tidak menggunakan keterampilan mereka dalam berolahraga pencak silat, untuk hal-hal yang merugikan orang lain.

Dalam olahraga prestasi seorang atlet memerlukan lawan tanding. Lawan tanding itu bukan musuh, karena tidak ada alasan sama sekali dalam pertandingan untuk bermusuhan. Lawan tanding dapat berfungsi untuk mengukur dan membandingkan kemampuan sendiri, jadi seorang atlet memerlukan lawan tanding dalam mengukur prestasi. Dalam hal ini kedua atlet tersebut saling mengukur untuk mengetahui sampai dimana penguasaan hasil latihan masing-masing atlet pencak silat.

Sebagai olahraga prestasi, pertandingan pencak silat diatur dengan peraturan pertandingan. Pertandingan dilaksanakan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa ksatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni, dan olahraga. Pertandingan dilaksanakan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang sah. Kategori pertandingan pencak silat terdiri dari: (1) kategori tanding, (2) kategori tunggal, (3) kategori ganda, (4) kategori regu. Sedangkan penggolongan pertandingan berdasarkan umur yaitu: pertandingan golongan dewasa untuk putra dan putri berumur 17 tahun sampai 35 tahun, dan

pertandingan golongan remaja putra dan putri berumur di atas 14 tahun sampai 17 tahun. Sedangkan penggolongan berdasarkan kelas ditentukan menurut berat badan dan hanya berlaku untuk kategori tanding yang dilakukan dengan penimbangan badan (Tim Pengajar Pencak Silat, 2006:54-56).

Sedangkan pertandingan dilangsungkan dalam 3 babak, tiap babak terdiri dari 2 menit bersih, dan setiap babak diberikan waktu istirahat 1 menit. Sedangkan sasaran yang sah dan bernilai dalam pertandingan yang berlangsung yaitu bagian tubuh kecuali leher dan dari pusat kemaluan. Sasaran dipusatkan pada: dada, perut (pusat ke atas), rusuk kiri dan kanan, punggung atau belakang badan.

2. Kepribadian

Banyak aspek psikologis (mental) yang mempengaruhi seorang atlet untuk meraih prestasi yang tinggi diantaranya yang paling dominan adalah aspek kepribadian atlet. Mental dan fisik adalah dua komponen yang berbeda. Secara etimologis, kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* artinya roh, sukma, jiwa, atau nyawa. Dari segi bahasa, mental sering disebut dengan jiwa (psikis) dan fisik biasa disebut tubuh (raga). Keduanya adalah komponen penyusun manusia, yang saling mempengaruhi. Sedangkan Drever dalam Setyobroto (2001:18) menyatakan: “*mind* atau mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan, baik yang disadari maupun tidak disadari dari bagian dalam psyche yang terorganisasi”.

Berdasarkan penjelasan di atas aspek jiwa dan raga merupakan suatu kesatuan yang saling mempengaruhi. Dengan kata lain, bahwa segala perilaku atau tingkah laku manusia tidak akan terlepas dari pengaruh aspek jiwa dan

raga atau aspek fisik dan psikologisnya. Oleh karena itu, semua yang dirasakan atau dialami oleh kejiwaan akan terasa pula oleh raganya. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Singgih D. Gunarsa (1989:138-139) yaitu:

“Hubungan jiwa-raga itu timbal balik masing-masing saling mempengaruhi. Kedua aspek tersebut tak terpisahkan satu dengan yang lain. Jadi bila kita memperhatikan gerak seseorang maka gerak tersebut bukanlah semata-mata kontraksi otot-otot tubuh yang bergerak, melainkan juga hasil fungsi psikis orang tersebut. Hubungan timbal balik psiko-fisik itu demikian erat, sehingga bila ada gangguan salah satu aspek, aspek yang lain akan terganggu juga”.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelaslah bahwa hubungan jiwa dan raga saling mempengaruhi dan tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya jika salah satu aspek tidak berfungsi sebagaimana mestinya maka aspek yang lain juga akan terganggu. Begitu juga halnya dengan pencapaian prestasi dalam olahraga, jika aspek ini tidak berfungsi dengan baik maka mustahil seorang atlet dapat meraih prestasi yang tinggi.

Kepribadian terjemahan dari bahasa Inggris yaitu “*personality*” dan dari akar bahasa Latin “*persona*” yaitu apa yang dilihat pada lahirnya. Menurut agama Hindu kepribadian merupakan tiga anggota dari lingkaran alam semesta yaitu Brahma, Siva dan Wisnu. Agama Kristen menyatakan kepribadian bererti anggota Trinitas yang setara dengan “*Inner Self*” yang hakiki. Sedangkan menurut Islam ada dua kepribadian yaitu Hakiki dan Majuki. Kepribadian Hakiki adalah Pribadi Tuhan Y.M.E yang bersifat mutlak yaitu sebagai pencipta. Sedangkan Majuki adalah yang di ciptakan (manusia) yang tunduk pada hukum, waktu, tempat serta mengikuti proses alam (Singgih D.Gunarsa, 1989:39-40).

Kepribadian merupakan faktor psikologis yang sangat penting bagi seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. M. Schoem dalam Singgih (1989:42) menyatakan bahwa: “kepribadian adalah system yang terorganisasi, keseluruhan fungsi, atau kesatuan habit, disposisi dan sentiment-sentimen yang menandakan masing-masing anggota dari suatu kelompok sebagai individu berbeda dari masing-masing anggota yang lain”. Selanjutnya Allport dalam Setyobroto (2001:58) yang mengemukakan bahwa: “kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai system psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan”.

Berdasarkan pendapat ahli di atas pengertian organisasi dinamis menentukan pada kenyataan bahwa kepribadian itu selalu berkembang dan dapat berubah dan istilah psikofisis menunjukkan bahwa kepribadian bukanlah eksklusif semata-mata mental dan juga juga semata-mata neural, jadi kepribadian meliputi kerja tubuh dan jiwa sebagai suatu kesatuan. Pengertian kepribadian juga sering dikacaukan dengan pengertian temperamen. Allport menegaskan bahwa temperamen adalah bagian khusus dari kepribadian.

Allport dalam Setyobroto (2001:59) memberikan definisi temperamen sebagai berikut:

“Temperamen adalah gejala karakteristik daripada sifat emosi individu, termasuk juga mudah tidaknya kena ransangan emosi, kekuatan serta kecepatannya bereaksi, kualitas kekuatan suasana hatinya, segala cara dari pada fluktuasi dan intensitas suasana hati; gejala ini tergantung kepada faktor konstitusional, dan karenanya terutama berasal dari keturunan”.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa perbedaan pengertian antara kepribadian dengan temperamen. Akan tetapi keduanya juga memiliki persamaan dimana kepribadian dipengaruhi oleh sifat keturunan dan bawaan, begitu juga dengan temperamen hanya saja temperamen hanya sedikit sekali mengalami modifikasi karena peranan sifat-sifat keturunan menunjukkan lebih penting dari segi-segi kepribadian lainnya. Sedangkan kepribadian bisa mengalami perkembangan melalui perubahan waktu dan pengalaman.

Sedangkan watak menurut Suryabrata (2008:21) adalah: “keseluruhan (totalitas) kemungkinan-kemungkinan bereaksi secara emosional dan volisional seseorang, yang terbentuk selama hidupnya oleh unsur-unsur dari dalam (dasar, keturunan, faktor-faktor endogen) dan unsur-unsur dari luar (pendidikan dan pengalaman, faktor-faktor eksogen)”.

Selanjutnya sifat (*trait*) menurut Allport dalam Suryabrata (2008:208) adalah: “system neuropsikis yang digeneralisasikan dan diarahkan, dengan kemampuan untuk menghadapi bermacam-macam ransangan secara sama melalui serta membimbing tingkah laku adaptif dan ekspresif secara sama”. Pada hakekatnya sifat dan sikap hampir sama akan tetapi sikap berhubungan dengan satu objek, sedangkan sifat tidak. Dengan kata lain sifat merupakan cerminan tingkah laku yang diwujudkan dari perpaduan factor internal dan eksternal diri individu yang terjadi setelah individu tersebut menerima serta menghadapi ransangan.

Perkembangan kepribadian seseorang ditentukan oleh kerjasama antara faktor pembawaan dan lingkungan. Semua perkembangan tersebut menyangkut aspek fisik, psikis, sosial serta budaya. Singgih D. Gunarsa (1989:55) menyatakan bahwa: “faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian seseorang adalah (a) faktor heriditer (keturunan), (b) faktor organobiologik (fisik), (c) faktor psiko-edukatif, (d) faktor sosio-kultural, (e) faktor spiritual”. Dalam kepribadian terdapat sistem atau aspek-aspek yang terkandung di dalamnya, baik itu mencakup masalah materi atau bahan, struktur, serta kualitas dari kepribadian itu.

Selanjutnya menurut Freud dalam Suryabrata (2011:124) ada tiga sistem atau aspek dalam kepribadian yaitu:

“(1) *Das Es (The Id)*, yaitu aspek biologis. Aspek ini merupakan system yang original di dalam kepribadian, dari aspek ini kedua aspek yang lain tumbuh, (2) *Das Ich (The Ego)*, yaitu aspek psikologis. Aspek ini timbul karena kebutuhan organisme untuk behubungan secara baik dengan dunia kenyataan (realita), dan (3) *Das Ueber Ich (The Super Ego)*, yaitu aspek sosiologis. Aspek ini merupan wakil dari nilai-nilai tradisional, serta cita-cita masyarakat sebagaimana ditafsirkan orang tua kepada anak-anaknya yang dimasukkan (diajarkan) dengan berbagai perintah atau larangan”.

Kepribadian bukanlah suatu yang statis, kepribadian merupakan perpaduan dari beberapa sifat pembawaan yang dilengkapi dengan unsur-unsur pembentukan orang tua dan lingkungan, maka tentu saja termodifikasi sepanjang usia. Menurut teori ahli filsafat dari Yunani, Hippocrates dalam Suryabrata (2008:11), kepribadian dibagi kedalam empat tipe diantaranya adalah:

“(1) Tipe kepribadian Choleric, Dimana orang yang choleric adalah orang yang memiliki sifat yang khas seperti hidup penuh semangat, keras, hatinya mudah terbakar, daya juang besar, optimistis. (2) Tipe kepribadian Melancholic, Dimana orang yang memiliki melancholic adalah orang yang memiliki sifat yang khas seperti mudah kecewa, daya juang kecil, muram, pesimis, penakut dan kaku. (3) Tipe kepribadian Phlegmatic, Dimana orang yang phlegmatic adalah orang yang memiliki sifat yang khas seperti tidak suka terburu-buru, tenang, tidak mudah dipengaruhi, setia, santai dan sabar. (4) Tipe kepribadian Sanguinis, Dimana orang yang Sanguinis adalah orang yang memiliki sifat yang khas seperti hidup mudah berganti haluan, ramah, mudah bergaul, lincah, periang, mudah senyum dan tidak mudah putus asa”.

Jadi berdasarkan tipe-tipe kepribadian yang dikemukakan oleh ahli di atas, maka dapat dikatakan bahwa kepribadian merupakan faktor psikologi yang sangat penting bagi seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Dengan mengetahui tipe-tipe kepribadian ini maka pembinaan kepribadian yang sehat bagi atlet akan lebih mudah diarahkan. Dengan mengetahui tipe kepribadian tersebut diharapkan pada pembinaan atlet khususnya pencak silat, pembinaan benar-benar dilakukan pada atlet yang memiliki kepribadian yang sesuai dengan cabang pencak silat.

Kepribadian yang sehat dan ideal sangat diperlukan oleh setiap manusia, karena kepribadian merupakan suatu kebulatan dan kebulatan itu bersifat kompleks. Kompleks maksudnya adalah kepribadian itu dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam dan faktor dari luar yang ikut menentukan kepribadian itu. Perpaduan dari faktor-faktor dari dalam orang itu, dan faktor-faktor dari luar memberikan gambaran tentang kebulatan suatu kepribadian, sehingga akan lebih mudah dalam pencapaian kepribadian yang sehat. Menurut Dehler dalam Sujanto (1997:157) tanda-tanda kepribadian yang sehat adalah sebagai berikut:

“(1) Kepercayaan yang mendalam kepada diri sendiri dan orang lain. Kepercayaan pada dunia luar ini dipupuk sejak masih kecil di bawah asuhan ibu. Anak yang terlalu cepat dilepas dari dada ibunya akan kurang mempunyai kepercayaan kepada dirinya sendiri dan pada dunia. (2) Tidak malu-malu dan ragu tetapi berani. Harus dapat berdiri sendiri tanpa bantuan orang lain. (3) Inisiatifnya berkembang dan tidak selalu merasa dirinya bersalah atau berdosa, yang dapat mematikan inisiatif adalah suara hati yang selalu merasa bersalah. (4) Tidak menderita rasa harga diri kurang, tetapi ia mempunyai semangat kerja. (5) Bersikap jujur terhadap diri sendiri, berani melihat dengan sadar akan diri sendiri, bahkan dia dapat melihat kekurangan-kekurangannya sendiri dengan rasa humor. (6) Mampu berdedikasi, untuk ini jangan disamakan dengan sikap mengalah yang tidak pada tempatnya. Sehingga mudah ditindas oleh orang lain, dan tidak mempunyai kekuatan untuk mempertahankan diri. (7) Senang mengadakan kontak dengan sesama, kesenangan ini dinyatakan dalam tukar pikiran, kemampuan membuka diri yang diimbangi dengan kemampuan untuk menutup diri dan menjaga rahasia. (8) Sifat generatifitas (sifat kebabak-ibuan). (9) Integritas, (a) Mempunyai kontinuitas di dalam hidupnya masa lampau tidak dilupakan dan masa depan dihadapi dengan kegairahan. (b) Kesanggupan untuk memperjuangkan nilai-nilai kehidupan yang nyata. (c) Berani memimpin dan bertanggung jawab, berani menanggung resiko *life is a challenges* (hidup adalah tantangan)”.

Berdasarkan pendapat ahli di atas kepribadian yang sehat dan ideal sangat dibutuhkan dalam berbagai hal khususnya seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Untuk mencapai kepribadian yang ideal tersebut yang perlu dibutuhkan meliputi hal-hal berikut seperti: kepercayaan yang mendalam terhadap diri sendiri dan orang lain, tidak malu-malu dan ragu tetapi berani, bersikap jujur terhadap diri sendiri berani melihat dengan saadar kekurangan diri, mampu berdedikasi, senang mengadakan kontak dengan sesama dan saling bertukar pikiran, berani menanggung resiko dan bertanggung jawab serta berfikir ke masa depan.

Menurut Prof. Dr. Slamet Imam Santoso dalam Singgih D. Gunarsa (1989:49-50) Kepribadian yang memiliki integritas harus memiliki sekurang-kurangnya lima sifat fundamental yaitu:

“(a) pintar-trampil-rapi, supaya pemikiran dan pekerjaannya bermanfaat dalam kehidupan masyarakat, (b) jujur terhadap pribadi dan orang lain, sekalipun tidak diawasi orang lain, (c) memiliki disiplin pribadi (*self discipline*), tidak perlu diatur oleh kopkamtib, polsus, hansip, satpam, atau computer, (d) tahu dengan kemampuan dan batas kemampuan pribadi, supaya bias bekerja atas dasar “*The right man in the right place*”, (e) mempunyai kehormatan diri yang murni, supaya tiap tindakannya bias di pertanggung-jawabkan”.

Jadi berdasarkan pendapat ahli di atas telah dijelaskan bahwa kepribadian seseorang mencakup fisik, mental, dan sosial yang secara sederhana mengandung aspek pintar-trampil-rapi, jujur, disiplin, tahu diri dan susila (hormat), sehingga segala perbuatannya dapat dipertanggung jawabkan.

3. Sifat-Sifat Kepribadian yang mempengaruhi Penampilan Atlet

Menurut Setyobroto (2001:63) “dalam olahraga banyak ahli mengadakan penelitian berkaitan dengan “*personality traits*” atau sifat-sifat kepribadian atlet, sehingga dapat membuat prediksi dengan tepat kemungkinan tingkah laku dan penampilan atlet menghadapi situasi tertentu dalam pertandingan”. Berdasarkan pendapat di atas beberapa upaya telah dilakukan untuk dapat memahami kepribadian atlet, namun karena sangat luas dan kompleksnya permasalahan maka langkah-langkah operasional yang banyak dilakukan adalah dengan meneliti sifat-sifat kepribadian (*personality traits*). Sifat-sifat kepribadian yang mempengaruhi penampilan atlet tersebut antara lain adalah sebagai berikut:

a. Penguasaan Diri (*Self Control*)

Penguasaan diri erat kaitannya dengan kematangan emosional atlet, tegasnya atlet yang dapat menguasai diri berarti dapat menguasai emosinya dalam menghadapi segala bentuk stimulasi yang tidak cocok

dengan perasaannya. Atlet yang dapat menguasai diri berarti juga dapat mengontrol emosinya, dapat menahan nafsu menghadapi kekecewaan, rasa marah dan sebagainya.

Sebagai kesatuan jiwa yang bersifat organis, maka fluktuasi emosional juga akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang lain, dan kematangan emosional akan mempengaruhi stabilitas psikis atlet. Seorang atlet yang dapat mengendalikan emosi atau dapat menguasai diri dalam situasi pertandingan yang penuh ketegangan, akan dapat menunjukkan prestasi yang tinggi. Orlick dalam Setyobroto (2002:78), mengemukakan beberapa indikator untuk mengetahui apakah atlet tersebut sudah memiliki penguasaan diri (*self control*) atau belum, adapun indikator-indikator tersebut antara lain:

"(a) Mampu melakukan sesuatu dengan baik dalam pertandingan besar seperti yang di lakukan dalam pertandingan biasa. (b) Mampu kembali bergairah dan termotivasi setelah mengalami kekalahan atau mendapat hukuman. (c) Mampu mengontrol tabiat yang didorong emosi. (d) Selalu bertindak positif dan dewasa terhadap pelatih dan teman anggota tim. (e) Mampu menghadapi ketegangan dengan tidak melakukan sikap-sikap dan tindakan negatif dalam bermain. (f) Selalu tenang dan penuh percaya diri dalam situasi tertekan".

Berdasarkan pendapat ahli di atas atlet yang bisa menguasai dirinya sangat diperlukan dalam pencak silat agar dapat meraih prestasi yang tinggi. Dengan penguasaan diri yang baik segala hal-hal yang dapat merugikan atlet dapat dihindari. Diantara ciri penguasaan diri tersebut ditandai dengan Mampu melakukan sesuatu dengan baik dalam pertandingan besar seperti yang di lakukan dalam pertandingan biasa.

Kembali, bergairah dan termotivasi setelah mengalami kekalahan atau mendapat hukuman, mengontrol tabiat yang didorong emosi, bertindak positif dan dewasa, tidak melakukan sikap-sikap dan tindakan negatif dalam bermain. Selalu tenang dan penuh. percaya diri dalam situasi tertekan.

b. Disiplin

Disiplin adalah sikap atau kesediaan psikologik untuk menepati atau mendukung nilai-nilai atau norma yang berlaku. Atlet yang disiplin akan berusaha menepati ketentuan, tata tertib, dan biasanya patuh pada pembuat peraturan (pelatih dan pembina). Tutko dan Richards dalam Setyobroto (2002:71) menegaskan bahwa: “disiplin dibutuhkan dalam hal: (1) mengutamakan dan mengatur kondisi fisik, (2) pengembangan penguasaan emosi, dan (3) menciptakan citra sebagai olahragawan yang sebenarnya”.

Berdasarkan penjelasan di atas disiplin atlet apabila dikembangkan lebih lanjut dapat menimbulkan kesadaran yang mendalam untuk menepati segala bentuk nilai-nilai, meskipun tidak ada yang mengawasi, bahkan akhirnya juga akan mematuhi rencana-rencana yang dibuatnya, sesuai dengan pengetahuan tentang hat-hal yang dianggap baik. Kesadaran yang timbul dari dalam dirinya sendiri, tanpa adanya pengawasan dari orang lain, menimbulkan disiplin diri sendiri.

Atlet pencak silat yang memiliki disiplin diri sadar untuk melakukan latihan sendiri tanpa ada yang memerintah dan mengawasi.

Atlet yang disiplin akan setia untuk menepati kebiasaan hidup sehat, mematuhi petunjuk-petunjuk pelatihnya, setia untuk melakukan program-program latihan, sehingga memberikan kemungkinan lebih besar untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

c. Sifat Tenang

Untuk dapat berprestasi tinggi, keadaan fisik maupun mental atlet harus dalam kondisi puncak. Seperti yang dikemukakan J. Cratty dalam Setyobroto (2002:41) yang menegaskan bahwa: "Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan mobilisasi total seluruh energi, dalam hal ini peranan kesiapan mental akan ikut menentukan". Berdasarkan pendapat sebelumnya untuk menghadapi suatu pertandingan mental perlu disiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemauan dan perasaannya siap menghadapi tugas-tugas dan menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi. Keadaan mental atlet yang kurang baik, misalnya resah atau cemas, biasanya akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir dengan tenang, daya konsentrasi dan koordinasinya juga akan terganggu.

Sifat tenang disebabkan manusia itu sendiri bersifat sabar dalam hidup dan kehidupannya. Dan sesungguhnya ketidaktenangan (mudah khawatir) itu disebabkan adanya ketidaksadaran akan kekurangan diri sendiri. Sifat mudah khawatir juga disebabkan adanya perasaan cemas (*anxiety*) yang berkepanjangan, rasa cemas itu disebabkan karena kekhawatiran terhadap suatu hal. Kecemasan pada dasarnya terjadi karena

atlet khawatir akan terganggu keamanan pribadinya (*emotional security*). Perasaan cemas erat hubungannya dengan kuat atau lemahnya kepercayaan pada diri sendiri, dan lebih luas lagi erat hubungannya dengan sifat-sifat pribadi atlet. Ada atlet yang sejak kecil memang memiliki sifat mudah cemas, merupakan sifat seseorang yang relatif tetap. Mungkin juga kecemasan terjadi pada atlet hanya pada waktu menghadapi keadaan tertentu saja, jadi sifatnya lebih situasional.

Gejala-gejala seorang atlet yang mengalami kecemasan (*anxiety*) dapat dilihat dari tingkah laku ataupun tanda fisiknya seperti mudah tersinggung, dingin pada tangan dan kaki, mulut kering, dan tampak pucat. Seperti yang diungkapkan Syahrastani (1999:85), yang menyatakan:

“Biasanya, seseorang yang mengalami *anxiety* cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur. Penderita *anxiety* sering mengalami gejala-gejala seperti: keringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan sudah berolahraga, jantung berdegup extra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangann dan kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain sebagainya”.

Berdasarkan penjelasan di atas dalam pencapaian prestasi yang diinginkan sifat tenang sangat diperlukan dan membantu atlet untuk dapat selalu berkonsentrasi dalam suatu kompetisi dan pertandingan. Dengan memiliki ketenangan maka konsentrasi akan terpusat pada suatu objek yang sedang dihadapi. Dengan demikian akan lebih mudah bagi seorang atlet untuk memenangkan pertandingan dan meraih prestasi.

d. Agresivitas

Seorang atlet yang agresif sangat diperlukan untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Sifat dan sikap-sikap agresif apabila tidak terkendali dapat menjurus pada tindakan-tindakan yang berbahaya, melukai lawan, melanggar peraturan dan mengabaikan sportivitas. Tindakan agresif selalu merupakan konsekuensi lebih lanjut dari gejala frustrasi, dalam arti frustrasi kadang mendorong timbulnya tingkahlaku agresif. Disamping tindakan agresif sebagai gejala atlet yang mengalami frustrasi, ada juga bentuk tingkah laku sebaliknya yang dilakukan seseorang yang mengalami frustrasi, yaitu justru berusaha untuk menyembunyikan diri atau isolasi diri.

Ada dua tipe sifat kepribadian yang agresivitas, yaitu: agresivitas yang kurang terkontrol dan agresivitas yang terkontrol dengan ketat. Tipe kepribadian yang agresivitasnya kurang terkontrol menunjukkan kurangnya larangan terhadap pengungkapan tingkah laku agresif dan kecendrungan untuk mengadakan respons terhadap frustrasi dengan tindakan agresif. Sedangkan tipe sifat kepribadian yang agresivitasnya selalu terkontrol dengan ketat, menunjukkan adanya control yang ekstrim kuat terhadap pengungkapan agresivitas dalam berbagai kondisi (Setyobroto, 2002).

Tindakan-tindakan agresif akan lebih banyak terjadi pada situasi hubungan yang tidak seimbang. Atlet pada umumnya terikat pada kelompok social, seperti keluarga, sekolah, teman berlatih, teman berkumpul, dan lain lain. Tindakan agresif seorang atlet akan lebih tertuju

pada orang yang tidak disenangi. Namun dalam hal tertentu dimana atlet tidak puas pada orang yang tidak disenangi, tetapi ia tidak berani atau merasa bersalah kalau menyerangnya, maka tindakan agresif ini akan dialihkan pada orang lain, oleh sebab itu sifat agresivitas ini harus bisa dikendalikan sebaik mungkin. Dalam mengendalikan atlet yang agresif, seorang pelatih harus mempunyai langkah-langkah agar agresivitas yang dipakai atlet tersebut terarah dan berguna, Setyobroto (2002:54) mengemukakan bahwa para pelatih harus menyiapkan tim dan pemain-pemainnya dengan petunjuk dan langkah-langkah praktis sebagai berikut:

“(1) anjuran untuk bermain agresif harus terarah, kapan dan bagaimana caranya yang tepat agar tidak perlu menimbulkan hal-hal negative yang melukai lawan. (2) bermain agresif harus disertai peningkatan penguasaan diri, agar dapat selalu mengontrol diri sendiri. (3) bermain agresif harus disertai disiplin dan rasa tanggung jawab, yaitu selalu patuh pada peraturan dan tunduk pada wasit serta dapat bertanggung jawabkan tindakannya. (4) perlu adanya pemberian penghargaan bagi mereka yang bertindak agresif tetapi tetap memelihara sportivitas, dan sebaliknya perlu diberikan hukuman bagi mereka yang melakukan tindakan tercela dan melanggar peraturan”.

Berdasarkan penjelasan di atas jelaslah bagi seorang atlet bermain agresif sangat dianjurkan, karena dengan agresif kita dapat mendominasi pertandingan dan memiliki peluang besar untuk mencapai prestasi. Agresif yang dimaksud disini yaitu bermain dengan disiplin, tidak melukai lawan, mematuhi wasit dan peraturan-peraturan, menjunjung tinggi sportivitas serta bertanggung jawab dengan tindakannya.

e. Sifat Keterbukaan

Keterbukaan itu artinya yaitu sifat membuka diri akan apa yang terjadi di lingkungan sekitar. Keterbukaan ini juga meliputi hubungan sesama atau pola interaksi. Dalam melakukan kegiatan olahraga atlet berinteraksi dengan orang lain, yaitu interaksi dengan sesama anggota tim, interaksi dengan pelatih, dan Pembina olahraga, interaksi dengan lawan bertanding dan juga berinteraksi dengan para penonton. Interaksi yang terjadi tersebut dapat menimbulkan masalah-masalah psikologi tertentu,

Interaksi antar sesama atlet, baik antara sesama atlet dalam satu tim maupun dengan lawan bertanding, dapat lebih merangsang atlet yang bersangkutan untuk membanding-bandingkan prestasinya dengan prestasi orang lain. Sifat keterbukaan ini sangat penting dimiliki oleh seorang atlet karena melalui sifat ini atlet dapat menerima suatu kegagalan dengan lapang dada dan menjadikan kegagalan itu sebagai pelajaran untuk mencapai prestasi yang lebih baik, selain itu atlet dengan sifat ini akan lebih terbuka dengan semua masukan yang bersifat membangun dan berguna untuk dirinya.

f. Sifat Rileks

Rileks merupakan strategi persiapan mental yang banyak menarik perhatian akhir-akhir ini, karena para pelatih menyadari bahwa suatu kompetisi akan menyebabkan ketegangan. Untuk itulah setiap individu harus dapat membedakan antara ketegangan (tension) dengan rileks. Ada teknik rileks yang dapat membedakan antara ketegangan dan rileks teknik

ini disebut Progressive Relaxation, dengan teknik mengajarkan secara progresif untuk tegang dan rileks, maka otot-otot badan menjadi sensitif dan dapat lebih menyesuaikan dengan keadaan. Selain teknik progresif ini, ada beberapa teknik lain yang dapat mengembangkan relaksasi dengan cara efektif, antara lain: *Biofeedback*, *transcendental meditation*, dan *imagery*.

g. Tidak Merasa Lebih Dari Atlet Lain (Tidak Sombong)

Sifat tidak merasa lebih dari atlet lain bagi seorang atlet sangatlah perlu, termasuk bagi seorang atlet silat. Biasanya perasaan sombong erat kaitannya dengan seorang atlet yang mempunyai rasa percaya diri secara berlebihan. Perasaan ini timbul karena seorang atlet merasa kalau dialah atlet yang paling baik dan pantas untuk mendapatkan prestasi setinggi mungkin, perasaan ini bisa menimbulkan seorang atlet mengalami kegagalan. Seperti yang diungkapkan oleh Setyobroto (2002:44) “sebab-sebab kegagalan dan frustrasi erat sekali hubungannya dengan *over confidence*, karena atlet yang *over confidence* sering memperkirakan kemampuannya melebihi kemampuan yang dimiliki”. Jadi berdasarkan penjelasan ahli tersebut sifat sombong merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, sifat ini akan menimbulkan akibat yang kurang menguntungkan karena sering menganggap enteng lawan dan sering merasa tidak terkalahkan.

h. Sifat Berani

Sifat berani seorang atlet akan berpengaruh terhadap kemampuan atlet tersebut akan menghadapi atau berinteraksi dengan lingkungan sekitar, termasuk penonton (masa). Sifat takut (tidak berani) bila dibiarkan berlarut-larut akan berakibat tidak baik bagi kesehatan mental, maupun kesehatan fisik. Seorang atlet yang dapat menguasai rasa malunya (berani) akan lebih dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, dibanding dengan atlet yang mempunyai sifat pemalu. Dalam menghadapi penonton (masa), sifat pemalu harus dapat diseimbangkan semaksimal mungkin, jika sifat ini sudah dikuasai maka kita sebagai seorang atlet sudah bisa menarik simpati penonton, dan tidak menyinggung perasaan penonton, dan itu jelas sekali mendukung untuk pencapaian prestasi.

i. Sifat Mandiri

Dalam ikatan kelompok atau tim tidak harus individu kehilangan atau menurun motivasinya untuk berprestasi, atau melemah rasa tanggung jawabnya. Peningkatan atau merosotnya prestasi atlet dalam ikatan tim dipengaruhi oleh banyak faktor, yang dapat dikelompokkan dalam faktor-faktor internal yang datang dari dalam diri subyek dan faktor-faktor eksternal yang timbul dalam proses interaksi atlet dengan orang lain disekitarnya. Pada atlet kecenderungan sifat tergantung pada kelompok atau sifat mandiri, didasari akan sikap mental atlet tersebut dalam memandang perlunya kerjasama tim atau tidak.

Seorang atlet adalah salah satu bagian dari sebuah tim, dan sebuah tim harus memiliki suatu motif untuk berprestasi, tanpa memiliki motif suatu tim tidak mungkin mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam suatu tim sering terjadi konflik, hal ini dikarenakan antar anggota terjadi persaingan yang tidak terarah, tidak sehat dimana, anggota tim lebih mementingkan kepentingan diri sendiri dari pada kepentingan timnya. Konflik-konflik seperti inilah yang kadang memicu atlet untuk menumbuhkan sifat mandiri dan tanpa tergantung pada, kelompok atau tim.

j. Stabilitas Emosi

Emosi atlet sangat besar pengaruhnya terhadap mental atlet. Emosi ditandai adanya perasaan (*feeling*) yang kuat, biasanya merupakan dorongan terhadap bentuk-bentuk tingkah laku tertentu. Apabila emosi atlet tergugah dengan hebat akan terjadi suatu gangguan terhadap fungsi-fungsi intelektualnya, yang berakibat penampilan atau permainan atlet menjadi kacau.

Emosi yang tidak stabil dapat diketahui pada waktu atlet mengalami kekalahan, apakah kinerjanya bertambah kacau atau dapat menguasai diri sehingga permainannya tidak kacau. Seperti yang dikemukakan Singgih D. Gunarsa (1989:156) yaitu “pengendalian emosi ketika bermain atau bertanding acap kali menjadi faktor penentu dalam mencapai kemenangan, sehingga para Pembina perlu mencari cara-cara yang sesuai dan berbeda antara seorang atlet dengan atlet lainnya dalam menguasai gejolak emosinya”.

Berdasarkan penjelasan di atas Pada saat seperti ini sudah barang tentu atlet yang tidak memiliki stabilitas emosional akan mudah terpecah perhatiannya, karena emosi sebagai sumber kemampuan jiwa manusia akan mempengaruhi sumber kemampuan jiwa yang lain. Atlet yang emosinya stabil, dapat bermain stabil, reaksinya terhadap kesalahan selalu konstruktif. Pelatih dapat mengukur dan menilai apakah atlet yang dibina dapat menguasai diri (menguasai emosi) apa tidak. Hal tersebut dapat diketahui dengan menilai kineja atlet pada waktu atlet mengalami situasi-situasi krisis.

4. Faktor Pembentukan Kepribadian Atlet

Sesuai dengan apa yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kepribadian adalah kesatuan kebulatan jiwa yang kompleks yang sangat bermanfaat untuk diketahui, manfaat itu dapat dirasakan terutama bagi pribadi orang itu sendiri, dengan kepribadian kita akan dapat mengoreksi kekeliruan-kekeliruan yang telah kita perbuat, kemudian dengan kepribadian kita dapat mengenal diri orang lain sehingga kita akan bertindak dengan cepat. Kepribadian itu kompleks, karena faktor faktor yang terlihat sangat kompleks pula. Pembentukan kepribadian itu adalah hasil interaksi antara faktor herediter yaitu pembawaan dan potensi-potensi, baik yang bersifat biologik maupun psikik (mental) dengan faktor lingkungan yang berupa pengalaman, pendidikan, latihan, kesempatan dan sebagainya (Singgih D.Gunarsa, 1989).

Sesuai dengan penjelasan di atas Syahrastani (1999:39) mengatakan bahwa, faktor faktor yang mempengaruhi pada kepribadian seseorang adalah:

“(a) Faktor Heriditer, faktor heriditer (keturunan) bersifat genetic. Walaupun sangat sukar dibuktikan tetapi semua percaya bahwa ini berpengaruh pada kepribadian seseorang. Kalau orang tua itu atlet bintang (bertaraf internasional), maka lebih besar kemungkinan anaknya menjadi atlet. Dalam dunia olahraga maupun seni banyak sekali menjadi contoh. (b) faktor Organobiotik. Faktor Organobiotik seseorang tentu saja tidak terlepas dengan faktor krturunan. Yang penting disini adalah bahwa keadaan dan kondisi organobiotik, yakni keadaan anatomis, fisiologik, fungsi otot serta perkembangannya, yang sempurna tentu sangat membantu untuk mencapai prestasi dalam olahraga. (c) faktor Psiko-edukatif, faktor psiko-edukatif ini amat dominan dalam kepribadian seseorang, karena corak khas pribadi seseorang selalu diwarnai penampilan tingkah lakunya. Maksud faktor psikoedukatif adalah faktor kejiwaan dalam manusia. Faktor ini akan dapat berkembang secara optimal jika memperoleh ransangan, latihan, belajar, dan pendidikan semuanya itu diperoleh seorang anak sejak perkembangannya yang dini dan berlangsung terus sepanjang hidupnya (bila individu masih bersedia) dengan bentuk bentuk yang normative (sesuai dengan tuntutan lingkungannya). (d) faktor sosio-kultural, faktor sosio-kultural/sosiobudaya yaitu adalah hal hal yang datang dari lingkungan budaya setempat. Hal ini sebenarnya sangat luas dan selalu tumpang tindih dengan faktor psiko-edukatif. Disini lebih ditekankan pada hal hal yang bersifat tradisi, etnis tabu dan lain-lain. (e) faktor Spritual, faktor sprital adalah hal-hal yang berhubungan dengan keyakinan hidup, keyakinan agama dan moral. Hal ini kiranya sangat penting bagi seorang atlet karena dia akan memiliki keyakinan diri yang kuat, yang bersumber dari keyakinan hidup serta agama, sehingga dalam berolahraga/bertanding akan lebih sportif”.

Jadi berdasarkan penjelasan ahli di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi serta membentuk kepribadian seorang atlet khususnya pencak silat diantaranya adalah faktor keturunan, faktor ini merupakan yang paling dominan mempengaruhi bagi seorang atlet dalam kepribadiannya. Selanjutnya faktor oganobiotik, faktor psiko-edukatif atau faktor kejiwaan. Selanjutnya faktor sosio-kultural, faktor sosio-kultural/sosiobudaya yaitu adalah hal hal yang datang dari lingkungan budaya setempat. Hal ini sebenarnya sangat luas

dan selalu tumpang tindih dengan faktor psiko-edukatif. Disini lebih ditekankan pada hal hal yang bersifat tradisi. Sedangkan faktor berikutnya adalah spiritual faktor ini merupakan hal-hal yang berhubungan dengan keyakinan hidup, keyakinan agama dan moral bagi seorang atlet pencak silat.

5. Kepribadian dan Penampilan Atlet

Setiap atlet atau pemain ingin mencapai yang terbaik dan berusaha mendapatkan apa yang terbaik berdasarkan kemampuan-kemampuannya sendiri. Kerena setiap atlet memiliki sumber daya untuk mencapai suatu prestasi. Sumberdaya tersebut terwujud dalam potensi jasmaniah-rohaniyah, yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi.

Kepribadian sangat berkaitan erat dengan penampilan atlet. Banyak kasus menunjukkan bahwa secara statistik ada hubungan korelatif, tetapi bukan hubungan sebab akibat. Sementara itu dari statistik juga dapat diketahui bahwa dalam kehidupan atlet ada hubungan erat antara kemampuan dan sifat ekstroversinya. B.C Ogelvie dalam Syahrastani (1999:44) menyimpulkan bahwa: adanya 8 sifat khusus yang sangat erat dengan penampilan atlet, yakni “*emotional stability* (kemantapan emosi), *tough-mindedness* (keuletan), *self-discipline* (tertib diri), *self assurance* (yakin diri), *low tension* (ketegangan kecil), *trust* (kepercayaan) dan *extroversion* (keterbukaan)”.

Seorang atlet yang memiliki kepribadian sehat akan berpenampilan yang baik dalam sebuah pertandingan hal ini dikarenakan, *self-controlnya* lebih baik, lebih dapat menguasai diri, menjadi lebih bersifat terbuka, mudah bergaul dan lebih dapat menyemarakkan suasana. Selain itu atlet

tersebut akan mempunyai kemampuan menolak kecemasan atau *anxiety* lebih tinggi secara meyakinkan, lebih mampu menjaga diri sendiri, tampak lebih gembira dan bahagia dalam menghadapi suatu keadaan, serta kurang mementingkan diri sendiri dan lebih stabil.

6. Kepribadian dalam Olahraga Pencak Silat

Kepribadian dalam olahraga sangat diperlukan untuk seorang atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal, mengatasi kecemasan, penguasaan diri ataupun mengatasi emosi dalam bertanding. Seorang atlet yang memiliki sifat-sifat kepribadian yang bagus akan lebih mudah melawan rasa kecemasan (*anxiety*), frustrasi, stress, dan rasa takut. Dengan kepribadian yang ideal, maka seorang olahragawan akan lebih mudah mengembangkan sikap-sikap yang positif, antara lain: kerjasama, sportivitas, bersikap positif terhadap kekalahan yang dialami, kebanggaan kelompok, dan tanggung jawab terhadap kelompok.

Di dalam olahraga pencak silat kepribadian itu sangat penting dan sangat berkaitan, karena di dalam arena pertandingan, kepribadian ini akan sangat membantu atlet dalam hal keadaan psikologisnya. Seperti yang diungkapkan Zulman (2007) bahwa:

"Pencak silat sangat berkaitan erat dengan kepribadian, dan kepribadian itu sangat penting untuk atlet pencak silat, dengan kepribadian maka seorang atlet pencak silat akan lebih disiplin, mempunyai aspek mental dan spiritual yang kuat, tidak melanggar aturan, Berta tidak merasa sombong atau merasa lebih dari orang lain. Dalam bertanding jika seorang atlet yang berkepribadian akan sedikit sekali melakukan pelanggaran aturan sehingga akan lebih baik hasil atau prestasinya. Selain dalam arena bertanding, hal tersebut juga dibutuhkan dalam latihan sehari-hari, didalam silat salah satunya ditandai dengan diwajibkannya berdoa sesudah dan sebelum latihan".

Berdasarkan uraian di atas seorang pelatih memiliki peranan yang sangat penting dalam penciptaan kepribadian yang ideal, yaitu melalui suatu bentuk mental training yang berkelanjutan (*kontinue*) sehingga didapatkan sikap kepribadian yang diharapkan. Tujuan membentuk pesilat ideal sebagai seorang kesatria pada umumnya juga tercermin dalam pembinaan mental yang dilakukan secara sistematis, bertahap dengan membentuk citra sebagai calon pesilat yang berjiwa kesatria, dan pada akhirnya menjadi pesilat yang bermental teguh, mantap dalam sikap dan tingkah lakunya, dan sebagai pendekar yang tidak gentar menghadapi keadaan yang bagaimanapun juga.

Pembinaan kepribadian yang harus dilakukan untuk atlet-atlet silat ini, bukan hanya sekedar untuk melatih keterampilan dan menguatkan mental pesilat, yaitu dengan mengatasi kelemahan-kelemahan yang ada dan meningkatkan kemampuan mentalnya, tetapi lebih dari itu pembinaan kepribadian juga diarahkan untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu atlet silat yang ideal, yang pada umumnya digambarkan sebagai seorang kesatria. Dengan memiliki kepribadian yang bagus maka seorang kesatria silat akan lebih mudah dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

B. Pertanyaan Penelitian

Didalam penelitian ini diajukan pertanyaan penelitian yaitu sebagai berikut: Bagaimana gambaran kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berpedoman pada temuan hasil penelitian tentang Studi tentang kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat, maka dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan pada bab IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa: kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat masuk dalam kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini adalah:

1. Agar kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat dapat dipertahankan dan bahkan lebih ditingkatkan lagi sehingga untuk masa yang akan datang dapat melahirkan prestasi yang baik dan cemerlang.
2. Pelatih pencak silat Kabupaten Pesisir Selatan Provinsi Sumatera Barat agar mampu menyeimbangkan antara pembinaan fisik, teknik, taktik, strategi dengan pembinaan psikologi.
3. Pemerintah Kabupaten Pesisir Selatan agar memperhatikan kebutuhan latihan bagi atlet pencak silat dalam segi psikologi agar prestasi dapat ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- D. Gunarsa, Singgih. 1989. *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Riduwan dan Sunarto. 2007. *Pengantar Statistik Untuk Peneliti: Pendidikan, Sosial, ekonomi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabet
- Setyobroto, Sudiby. 2002. *Psikologi Olahraga*, Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- _____. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo.
- Sujanto, Agus, dkk. 1997. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suryabrata, Sumadi. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. 2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Suwirman, 1999. *Pencak Silat Dasar*. Padang. FIK UNP.
- _____. 2006. *Pencak Silat Dasar*. Padang. FIK UNP.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Syahrastani. 1999. *Psikologi Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Tim Pencak Silat FIK UNP. 2006. *Pencak Silat*. Padang: FIK UNP.
- Undang-undang RI No 03. 2005. *Sistem keolahragaan nasional*. Yokyakarta: Pustaka Yudisti.
- Zulman. 2007. *Pencak Silat Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Zeno Triyuzi. (2011). *Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan*. FIK UNP.