

## BAB IV

### PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Paparan Data dan Temuan Peneliti

PSHT Ranting Pakong merupakan salah satu tempat Latihan pencak silat yang terletak di Jl. Raya Pakong No. 15, Bicolorong, Kec. Pakong, Kab. Pamekasan. PSHT Ranting Pakong berdiri pada tahun 2009, dan di sah kan pada tahun 2011, yang didirikan oleh Ali Wafa, Fendy Firmawan, dan Ahmad Mahfud.

**Tabel 4.1 Identitas Informan**

No	Subjek Penelitian	Jabatan/sabuk	Jenis Kelamin
1	Ali Wafa	Pelatih	Laki-Laki
2	Helman Fahrozi	Pelatih	Laki-Laki
3	Maisaroh	Pelatih	Perempuan
4	Wulan Kasih Anenda	Siswa/Putih	Perempuan
5	Hendra Andrian	Siswa/Putih	Laki-Laki
6	Misbahul Munir	Siswa/Jambon	Laki-Laki
7	Salsabila Putri Arofah	Siswa/Putih	Perempuan
8	Fira Septiani Umaroh	Siswa/Jambon	Perempuan

Sedangkan jadwal kegiatan wawancara dan observasi pada informan terinci pada table dibawah ini:

**Tabel 4.2 Jadwal Kegiatan Observasi dan Wawancara**

No	Subjek Penelitian	Tempat	Kegiatan Wawancara	Kegiatan Observasi
1	Ali Wafa	Ranting Pakong	26 Maret 2025	28 Maret 2025
2	Helman Fahrozi	Ranting Pakong	26 Maret 2025	2 April 2025
3	Maisaroh	Ranting Pakong	9 April 2025	5 April 2025
4	Wulan Kasih Anenda	Ranting Pakong	26 Maret 2025	12 April 2025
5	Hendra Andrian	Ranting Pakong	26 Maret 2025	16 April 2025
6	Misbahul Munir	Ranting Pakong	9 April 2025	16 April 2025
7	Salsabila Putri Arofah	Ranting Pakong	9 April 2025	19 April 2025
8	Fira Septiani Umaroh	Ranting Pakong	9 April 2025	22 April 2025

### 1. Pelaksanaan Latihan Pencak Silat di PSHT Ranting Pakong

Pelaksanaan Latihan pencak silat PSHT di ranting pakong dilaksanakan selama 2x dalam 1 minggu, Latihan ini sudah dilaksanakan secara terstruktur sesuai dengan kurikulum PSHT pusat madiun, yang menjadi prioritas dalam Latihan PSHT Ranting Pakong ialah pembentukan karakter siswa, mulai dari latihan mental, fisik dan kerohanian. Selain itu yang menjadi prioritas dalam Latihan adalah prestasi dan nilai persaudaraan. Menurut pendapat pelatih proses pelaksanaan Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong yang dalam hal ini peneliti berkesempatan langsung untuk mewawancarai pelatih Ali Wafa terkait tugas yang diemban oleh pelatih dalam pelaksanaan Latihan PSHT Ranting Pakong, beliau menyampaikan bahwasanya:

“Pelaksanaan Latihan pencak silat di PSHT Ranting Pakong ini terlaksana secara tersusun, terstruktur dan terjadwal sesuai dengan kurikulum persaudaraan setia hati terate pusat madiun, seperti memberikan materi pencak silat, jurus, senam dan dower. Dalam PSHT Ranting Pakong juga mengajarkan tentang berbudi luhur dan spiritual yang baik.”<sup>48</sup>

Hasil dari pertanyaan yang disampaikan oleh Ali wafa bahwasanya mengenai pelaksanaan Latihan PSHT di Ranting Pakong terlaksana sesuai dengan kurikulum dari pusat madiun. Contoh pelaksanaan yang sesuai dengan kurikulum pusat madiun yaitu pemberian materi, jurus, senam, mental serta kenaikan sabuk.

Hal yang sama juga diutarakan oleh pelatih yang lain mengenai pelaksanaan Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong yaitu Helman Fahrozi, beliau menyampaikan bahwasanya:

“Pelaksanaan Latihan pencak silat di PSHT Ranting Pakong itu di laksanakan sesuai dengan kurikulum pusat madiun yang merupakan pusat dari organisasi PSHT Sendiri. Pelaksanaannya mulai dari malam kamis dan malam minggu.”<sup>49</sup>

Hasil dari pertanyaan yang disampaikan oleh Helman Fahrozi bahwasanya Latihan pencak silat PSHT di Ranting Pakong sesuai dengan kurikulum pusat Madiun, yang dilaksanakan pada malam kamis dan malam minggu.

Maisaroh juga berpendapat bahwasanya:

“Pelaksanaan latihan pencak silat di PSHT Ranting Pakong berjalan secara rutin dan sudah mengikuti kurikulum resmi dari PSHT Pusat Madiun. Latihan kami tidak hanya berfokus pada teknik bela diri saja, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan persaudaraan. Latihan dilakukan sesuai jenjang tingkatan siswa, mulai dari tingkat dasar

---

<sup>48</sup> Ali wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>49</sup> Halem Fahrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

sampai tingkat lanjutan. Materi yang diajarkan meliputi gerakan dasar, jurus, padanan jurus, serta latihan fisik untuk menjaga stamina dan kekuatan tubuh. Kami juga menyisipkan pembinaan mental dan spiritual dalam setiap sesi latihan, biasanya lewat doa bersama atau penyampaian filosofi PSHT<sup>50</sup>

Hasil dari pertanyaan yang disampaikan oleh Maisaroh bahwasanya Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong dilaksanakan secara rutin serta mengikuti kurikulum pusat madiun. Pelaksanaan Latihan pencak silat di PSHT Ranting Pakong tidaknya melatih beladiri saja melainkan juga pembentukan karakter siswa.

Dari pernyataan yang disampaikan oleh pelatih diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong ini dilaksanakan secara terstruktur sesuai dengan kurikulum Persaudaraan Setia Hati Terate pusat madiun, Latihan dilakukan 2x dalam 1 minggu yaitu pada malam kamis dan malam minggu. Materi yang diajarkan mencakup jurus, senam dan us dower sesuai dengan kurikulum dari pusat madiun. Selain hal tersebut dalam PSHT Ranting Pakong juga ditekankan pentingnya berbudi luhur serta spiritual yang baik.

Selain wawancara dengan pelatih, peneliti juga mewawancarai beberapa siswa mengenai motivasi yang dapat melatar belakangi siswa mengikuti Latihan pencak silat. Salah satu siswa berpendapat bahwasanya, Latihan pencak silat dapat memotivasi dirinya untuk terus berkembang sebagaimana yang disampaikan oleh Wulan Kasih Anenda siswa sabuk putih pencak silat PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

---

<sup>50</sup> Maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

“Motivasi saya dalam mengikuti latihan pencak silat di Ranting Pakong adalah yang pertama saya ingin menjadi seorang atlet agar dapat membanggakan kedua orang tua saya, karena yang saya tau di PSHT Ranting Pakong ini sering mengikuti perlombaan di luar madura ataupun di pulau madura sendiri, kedua saya ingin mendapat saudara yang banyak. Dan yang ketiga, pengalaman bela diri, karena saya itu kan cewek, jadi saya ingin bisa menjaga diri saya sendiri dengan belajar bela diri.”<sup>51</sup>

Pernyataan yang disampaikan oleh wulan menyampaikan bahwasanya motivasi wulan dalam mengikuti latihan pencak silat yaitu karena tiga hal. *Yang pertama* wulan ingin menjadi seorang atlet yang berprestasi untuk membanggakan kedua orang tuanya, *yang kedua* wulan ingin menambah teman dan saudara, dan *yang ketiga* yaitu karena wulan adalah seorang cewek maka wulan ingin menjaga diri dengan cara mempelajari bela diri.

Pernyataan yang disampaikan oleh Wulan juga didukung oleh pernyataan yang disampaikan oleh Hendra Andrian siswa sabuk putih pencak silat PSHT Ranting Pakong, hendra menyampaikan bahwasanya:

“Memotivasi saya mengikuti Latihan pencak silat di PSHT Ranting pakong itu memiliki fisik dan mental yang lebih kuat, karena setelah lulus MA saya berencana mendaftarkan diri pada AL selain saya Latihan mandiri di rumah saya juga menambah kekuatan fisik dan mental saya dengan mengikuti Latihan di PSHT Ranting Pakong.”<sup>52</sup>

Pernyataan yang disampaikan oleh Hendra andrian menyampaikan bahwasanya motivasi mengikuti latihan di PSHT Ranting Pakong untuk memperkuat fisik dan mental sebagai persiapan mendaftar TNI AL setelah lulus sekolah.

Pernyataan lain juga disampaikan oleh Misbahul Munir sebagai siswa PSHT ranting pakong, munir menyampaikan bahwasanya:

---

<sup>51</sup> Wulan Kasih Anenda, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>52</sup> Hendra Andrian, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

“Ingin mendalami ilmu beladiri pencak silat dan ingin menambah persaudaraan, karna di PSHT Sendiri salah satu tujuannya yaitu mempererat persaudaraan antara sesama.”<sup>53</sup>

Misbahul Munir menyampaikan bahwasanya motivasi mengikuti Latihan pencak silat adalah ingin belajar bela diri dan menambah persaudaraan. Di PSHT Persaudaraan Setia Hati Terate, salah satu nilai utamanya adalah mempererat persaudaraan antar anggota tanpa memandang latar belakang.

Selain Munir, Fira Septiani Umaroh juga menyampaikan hal yang serupa mengenai hal yang dapat memotivasi dirinya dalam mengikuti latihan pencak silat, fira menyampaikan bahwasanya:

“Yang memotivasi saya ikut Latihan PSHT itu keluarga saya sendiri, termasuk ayah saya sudah mengikuti Latihan PSHT ini sejak dulu maka dari itu saya merasa ada dorongan diri untuk mengikuti latihan pencak silat PSHT.”<sup>54</sup>

Fira Septiani Umaroh menyampaikan bahwasanya Motivasi mengikuti latihan PSHT berasal dari pengaruh keluarga, terutama ayahnya yang sudah lebih dulu menjadi anggota. Hal ini menunjukkan terdapat dorongan dari lingkungan terdekat.

Salsabila Putri Arofah juga menyampaikan pendapatnya mengenai hal yang dapat memotivasi dirinya dalam mengikuti latihan pencak silat, salsabila menyampaikan bahwasanya:

“Motivasi saya mengikuti pencak silat PSHT yaitu saya mempunyai Keinginan untuk mengasah kemampuan diri, baik fisik maupun mental, karena saya ingin menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih kuat dengan mengikuti PSHT ini.”<sup>55</sup>

Dari pernyataan yang disampaikan oleh beberapa siswa dapat disimpulkan bahwasanya, Siswa PSHT Ranting Pakong mengikuti Latihan

---

<sup>53</sup> Misbahul Munir, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

<sup>54</sup> Fira Septiana Umaroh, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

<sup>55</sup> Salsabila Putri Arofah, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

pencak silat karena keinginannya yang ingin menambah saudara serta memang ingin belajar pencak silat untuk menjaga diri dan juga termotivasi dari latihannya yang berorientasi pada prestasi serta dalam Latihan pencak silat terdapat latihan mental dan kepercayaan diri yang mana hal tersebut merupakan proses Latihan dasar Pencak silat PSHT Ranting Pakong.

Jadwal khusus untuk pelaksanaan Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong sudah di rencanakan oleh pelatih PSHT Ranting Pakong mulai dari Latihan reguler hingga Latihan tambahan, sesuai dengan apa yang disampaikan oleh ali wafa selaku pelatih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Jadwal-jadwal memang sudah direncanakan, dan untuk Latihan reguler atau siswa-siswa yang Latihan secara reguler di ranting pakong itu terjadwal malam kamis dan malam ahad, jadi untuk penambahan materi senam, jurus dan ke-sh an dilaksanakan pada malam kamis dan malam ahad. Dan untuk siswa sabuk putih ada tambahan Latihan yaitu di malam selasa. Sedangkan untuk pelatihan tambahan seperti Latihan TC, atlit dilaksanakan pada siang hari yaitu hari minggu, selasa dan hari jum`at. Latihan TC atau Atlit ini biasanya di ambil dari siswa yang Latihan Reguler, untuk siswa yang minat menjadi seorang atlit maka aka nada Latihan khusus.”<sup>56</sup>

Ali Wafa menyampaikan bahwasanya jadwal Latihan di PSHT Ranting Pakong dilaksanakan pada malam kamis dan malam minggu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, serta memperdalam materi yang telah diajarkan. Selain Latihan reguler siswa PSHT Ranting Pakong juga mendapatkan latihan tambahan yaitu TC (*Training Center*) dan Atlit yang dijadwalkan pada hari selasa, kamis dan jum`at serta

---

<sup>56</sup> Ali Wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

dirancang khusus oleh pelatih PSHT Ranting Pakong untuk mengembangkan potensi siswa secara maksimal.

Pernyataan Ali juga di dukung oleh pelatih yang lain yaitu Helman Fahrozi, Dimana beliau menyampaikan bahwasanya:

“Untuk jadwal Latihan siswa di PSHT Ranting Pakong dilaksanakan pada malam hari, yaitu 2x dalam seminggu yakni malam kamis dan malam ahad, dan untuk siswa sabuk putih atau calon warga dilaksanakan 3x dalam seminggu yakni malam selasa, malam kamis dan malam ahad. Kemudian ada tambahan Latihan untuk siswa TC dan Atlit dengan tujuan siswa dapat mengembangkan kemampuannya dengan baik, Latihan tersebut dilaksanakan pada siang hari yaitu, hari selasa, jum`at dan minggu.”<sup>57</sup>

Helman Fahrozi menyampaikan bahwasanya jadwal latihan di PSHT Ranting Pakong disusun secara terstruktur berdasarkan sabuk siswa. Siswa umum berlatih dua kali seminggu (malam Kamis dan Ahad), sementara calon warga (sabuk putih) mendapat porsi latihan lebih intensif, tiga kali seminggu (malam Selasa, Kamis, dan Ahad). Selain itu, terdapat sesi tambahan untuk siswa TC dan atlet, yang dilakukan siang hari (Selasa, Jumat, dan Minggu), hal tersebut bertujuan untuk mengembangkan kemampuan secara lebih optimal. Pola ini menunjukkan pendekatan bertahap dan adaptif dalam proses pembinaan fisik dan mental.

Maisaroh juga berpendapat bahwasanya:

“Ya, di PSHT Ranting Pakong memang sudah ditentukan jadwal latihan secara khusus dan teratur. Jadwal ini dibuat untuk memastikan agar siswa bisa mengikuti latihan dengan konsisten. Biasanya latihan diadakan pada malam hari, setelah Isya, karena di waktu tersebut para siswa sudah selesai dengan aktivitasnya.

---

<sup>57</sup> Helman Fahrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (26 Maret 2025)

Latihan dilakukan 2x dalam 1 minggu yaitu malam kamis dan malam minggu.”<sup>58</sup>

Pernyataan yang disampaikan oleh beberapa pelatih PSHT Ranting Pakong dapat disimpulkan bahwasanya jadwal pelaksanaan Latihan PSHT Ranting Pakong sudah dikonsepsi oleh pelatih yang dilaksanakan secara rutin setiap malam kamis dan malam minggu untuk meningkatkan kemampuan fisik, menambah materi jurus, senam dan keSH-an yang telah diajarkan. Dengan Latihan yang teratur siswa dapat menguasai materi hingga tingkat lanjut, sekaligus mental yang lebih kuat. Selain Latihan reguler, terdapat latihan tambahan yang mencakup Latihan TC (*Training Center*) dan latihan Atlet latihan tambahan ini dijadwalkan setiap hari Selasa, Kamis dan Jum`at agar siswa dapat mengembangkan kemampuan mereka secara maksimal.

Pada Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong terdapat prioritas dalam pelaksanaan latihan tersebut yaitu memfokuskan pada pembentukan mental dan karakter siswa serta prestasi siswa, sebagaimana yang disampaikan oleh Ali Wafa selaku pelatih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Skala prioritas yang dilaksanakan untuk pelatihan yaitu yang pertama untuk siswa Reguler kita para warga (pelatih) memprioritaskan kepada pembentukan karakter siswa mulai dari pelatihan secara fisik, mental kerohanian dan lain-lain. Sedangkan prioritas lain yaitu di ranting pakong sendiri prioritas utamanya adalah prestasi, jadi semua yang ikut Latihan di PSHT Ranting Pakong tujuan akhirnya adalah di prestasi dan persaudaraan”<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

<sup>59</sup> Ali Wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

Di Latihan PSHT Ranting Pakong skala prioritas dibagi menjadi dua bagian, yang pertama pelatih difokuskan pada pembentukan mental dan karakter baik dalam segi fisik, mental maupun kerohanian. Yang kedua prestasi sehingga setiap siswa diajarkan untuk mencapai prestasi sebaik mungkin tanpa melupakan nilai persaudaraan, sebagai fondasi utama dalam organisasi PSHT.

Pernyataan Ali juga di dukung oleh pelatih yang lain yaitu Helman Fahrozi, Dimana beliau menyampaikan bahwasanya:

”Sebenarnya yang menjadi prioritas yang pertama yaitu menanggukhan persaudaraan terhadap siswa, tetapi pada Latihan materi dan fisik itu harus di seimbangkan antara jiwa dan kerohanian supaya nanti kedepannya bisa kokoh, selain itu prestasi juga menjadi prioritas ketika latihan PSHT Ranting Pakong agar siswa dapat mengembangkan bakatnya di bidang pencak silat”<sup>60</sup>

Helman fahrozi menyampaikan bahwasanya prioritas utama dalam latihan PSHT Ranting Pakong adalah penanaman nilai persaudaraan antar siswa, yang mencerminkan tujuan utama organisasi sebagai wadah pembentukan karakter dan solidaritas sosial. Namun demikian, aspek materi dan latihan fisik juga mendapatkan perhatian yang seimbang, sebagai upaya untuk membentuk individu yang kuat secara jasmani dan rohani. Pendekatan holistik ini menunjukkan bahwa PSHT tidak hanya fokus pada kekuatan fisik, tetapi juga pada pembinaan mental dan spiritual.

Maisaroh juga berpendapat bahwasanya:

---

<sup>60</sup> Helman Fahrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (26 Maret 2025)

“Prioritas dalam pelaksanaan latihan di PSHT Ranting Pakong adalah memberikan pembinaan yang seimbang antara fisik, mental, dan spiritual. Kami ingin setiap siswa tidak hanya kuat dalam hal teknik bela diri, tetapi juga memiliki kepribadian yang baik, sopan, dan menjunjung tinggi nilai persaudaraan.”<sup>61</sup>

Maisaroh Menyampaikan bahwasanya PSHT Ranting Pakong menerapkan pendekatan latihan yang menyeluruh, dengan fokus pada pengembangan fisik, mental, dan spiritual yang seimbang. Tujuan utamanya adalah menciptakan individu yang tidak hanya ahli dalam teknik pencak silat, tetapi juga memiliki karakter yang baik, sopan, dan peduli terhadap sesama. Persaudaraan menjadi nilai dasar yang diterapkan dalam setiap latihan, menggambarkan misi PSHT sebagai organisasi pencak silat yang berfokus pada pembentukan kepribadian serta keterampilan bela diri.

Pernyataan yang disampaikan oleh beberapa pelatih PSHT Ranting Pakong dapat disimpulkan bahwasanya prioritas utama dalam Latihan PSHT Ranting Pakong yaitu membentuk karakter siswa melalui Latihan fisik, mental dan kerohanian hal tersebut harus diseimbangkan. Kemudian prestasi juga menjadi prioritas dalam Latihan Pencak silat PSHT Ranting pakong agar siswa dapat berprestasi di bidang bela diri sehingga bisa membanggakan kedua orang tuanya. Jadi yang menjadi prioritas dalam Latihan PSHT Ranting Pakong yaitu membentuk Siswa yang Tangguh, berkarakter dan berprestasi tanpa melupakan nilai persaudaraan, sebagai fondasi utama dalam organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate.

---

<sup>61</sup> maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

Terdapat suatu metode Latihan yang digunakan pulatih untuk melatih siswa PSHT di Ranting Pakong, sesuai dengan apa yang disampaikan oleh ali wafa selaku pelatih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Untuk metode Latihan di PSHT Ranting Pakong itu banyak sekali, jadi kita juga mengadopsi semua metode pembelajaran yang ada di pendidikan formal. Jadi karna PSHT ini merupakan pendidikan non-formal tetapi di PSHT Ranting pakong ini juga mengadopsi metode Latihan di pendidikan formal, semua metode dapat di coba mulai dari metode Latihan lembut, keras dan semi militer, intinya semua metode yang kita ketahui semua di terapkan sesuai dengan situasi dan kondisi siswa di PSHT Ranting Pakong, yang paling sering di gunakan yaitu metode sesuai dengan kurikulum yaitu pemberian materi, menghafal, permainan, streng, kondisen, dower dan sebagainya.”<sup>62</sup>

Ali Menyampaikan bahwasanya walaupun PSHT Ranting Pakong merupakan pendidikan non-formal, pelatih mengadopsi berbagai metode yang umum digunakan dalam pendidikan formal. Tetapi tidak keluar dari kurikulum SH Terate, Metode Latihan sangat beragam mulai dari Latihan lembut, keras sehingga semi-militer yang disesuaikan dengan kondisi siswa.

Pernyataan Mas Ali juga di dukung oleh pelatih yang lain yaitu Helman Fahrozi, Dimana beliau menyampaikan bahwasanya:

“Untuk metodenya memang kita tidak boleh menyimpang dari kurikulum dari pusat, tetapi kadang untuk penerapannya itu berbeda karena kita melihat dari kondisi siswanya terlebih dahulu, ada yang kecil ada yang besar, trus ada yang umurnya masih muda ada yang remaja, dewasa dan yang sudah tua. Jadi untuk metodenya berbeda beda antara yang kecil dan yang besar”<sup>63</sup>

Helman fahrozi menyampaikan bahwasanya Metode Latihan PSHT di Ranting Pakong bervariasi berdasarkan kondisi siswa, Pendekatan ini

---

<sup>62</sup> Ali Wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 maret 2025)

<sup>63</sup> Helman Fahrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

menunjukkan fleksibilitas dalam mengakomodasi perbedaan individu agar latihan dapat efektif dan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing siswa.

Maisaroh juga berpendapat bahwasanya:

“Metode Latihan psht di ranting pakong di seuaikan dengan tingkatan sabuk siswa mulai dari sabuk polos dengan sabuk putih, dengan cara latihan untuk mengingat Kembali materi yang telah di berikan dengan dibimbing oleh pelatih. Setiap sesi latihan dimulai dengan pelatih yang memperlihatkan gerakan atau jurus, lalu siswa diminta untuk menirukan dan mengulangnya hingga mereka benar-benar menguasai materi yang di berikan.”<sup>64</sup>

Maisaroh menyampaikan bahwasanya metode latihan di PSHT Ranting Pakong disesuaikan berdasarkan tingkatan sabuk siswa, dimulai dari sabuk polos hingga sabuk putih. Proses latihan difokuskan pada pengulangan materi yang telah diajarkan sebelumnya, dengan bimbingan langsung dari pelatih. Metode ini menekankan pada pembelajaran bertahap dan penguasaan teknik secara mendalam melalui repetisi, yang efektif untuk membentuk pemahaman dan keterampilan siswa dalam pencak silat.

Pernyataan yang disampaikan oleh pelatih PSHT Ranting Pakong dapat disimpulkan bahwasanya metode Latihan di PSHT Ranting Pakong disesuaikan dengan kondisi siswa untuk memastikan efektifitas perkembangan yang optimal, metode yang digunakan seperti pemberian materi, menghafal, permainan, dan streng, terdapat perbedaan metode Latihan mulai dari yang lembut hingga yang keras, dari yang kecil hingga yang besar sesuai dengan kurikulum SH Terate.

---

<sup>64</sup> Maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

Di PSHT Ranting Pakong Terdapat perbedaan Latihan antara siswa pemula atau siswa yang sudah tinggi Tingkat sabuknya, sesuai dengan apa yang disampaikan oleh mas ali wafa selaku pelatih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Karena kita amenggunakan kurikulum seperti di sekolah semua yang masuk di PSHT Ranting Pakong, yang pemula memang berbeda latihannya dengan yang Tingkat lanjut, jadi kami menggunakan metode 0-100, yang awal masuk di anggap 0 semua mekipun sudah pendekar di perguruan lain, tapi Ketika baru masuk di PSHT Ranting Pakong kami tetap awali dari 0 ke 1-2-3 dan selanjutnya, sehingga adik-adik kita yang baru masuk itu tidak terkejut dengan proses Latihan. Istilahnya kemampuan mereka akan bertambah tanpa ada syok baik secara fisik atau mentalnya.”<sup>65</sup>

Ali Wafa menyampaikan bahwasanya di Latihan PSHT Ranting Pakong terdapat perbedaan Latihan antara pemula dan Tingkat lanjut, pelatih menggunakan metode 0-100 siswa yang baru dianggap masih 0 belum tau apa-apa dan siswa yang sudah bergabung lumayan lama di Latihan PSHT dianggap 50-100 siswa sudah tau mengenai materi-materi dan pelaksanaan Latihan di Ranting Pakong, hal tersebut dilakukan agar siswa tidak syok dengan pelaksanaan latihan PSHT di Ranting Pakong.

Pernyataan Ali juga di dukung oleh pelatih yang lain yaitu Helman Fahrozi, Dimana beliau menyampaikan bahwasanya:

“ada perbedaan antara pemula dan Tingkat lanjut, karna dalam PSHT Ranting Pakong ini terdapat 4 tingkat untuk siswa, dari polos, jambon, ijo, dan putih atau calon warga. Ibaratkan dengan manusia siswa polos itu masih bayi, jambon balita, ijo itu remaja dan putih itu dewasa, maka untuk proses latihannya juga berbeda menyesuaikan dengan sabuk agar siswa tidak kaget, kadang jika proses Latihan terlalu keras waktu siswa di sabuk polos maka

---

<sup>65</sup> Ali Wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

siswa akan banyak berhenti sebaliknya jika proses Latihan di mulai dari lembut hingga keras maka proses Latihan siswa itu tertata.”<sup>66</sup>

Helman fahrozi menyampaikan bahwasanya terdapat perbedaan Latihan antara sabuk polos, jambon, hijau dan putih. Yang bertujuan untuk menyesuaikan tingkat pemahaman dan kemampuan fisik siswa.

Maisaroh menyampaikan bahwasanya:

“Di dalam PSHT, terdapat perbedaan yang sangat jelas antara pesilat pemula dan pesilat tingkat lanjut. Misalnya, seorang pemula atau pesilat dengan sabuk polos bisa diibaratkan seperti anak SD masih belajar hal-hal dasar, sabuk polos baru mulai belajar dasar-dasar bela diri, seperti teknik pukulan, tendangan, dan jurus-jurus dasar. Sedangkan sabuk jambon diibaratkan dengan anak SMP Pada tingkat ini, mereka sudah mulai memahami teknik dasar dengan lebih baik, dan mulai menggabungkan gerakan-gerakan yang lebih kompleks. Dan sabuk ijo diibaratkan dengan anak SMA Mereka sudah menguasai teknik-teknik dasar dan menengah, serta mulai mempelajari aplikasi gerakan dalam situasi nyata, seperti dalam latihan berpasangan dan sparring. Yang terakhir sabuk putih di ibaratkan dengan mahasiswa Pada tingkat ini, mereka sudah menguasai berbagai macam teknik, taktik, dan filosofi bela diri dengan baik.”<sup>67</sup>

Pernyataan yang disampaikan oleh pelatih PSHT Ranting Pakong dapat disimpulkan bahwasanya Latihan PSHT Ranting Pakong memiliki perbedaan proses Latihan dari siswa pemula dan siswa Tingkat lanjut, pada PSHT terdapat 4 tingkatan sabuk untuk menjadi pelatih yang pertama siswa polos atau hitam, jambon atau pink, ijo dan putih atau calon warga. Sabuk polos diibaratkan bayi yang baru lahir, masih polos dan belum tahu banyak hal, sabuk polos atau hitam merupakan tahap awal yang masih dalam proses pengenalan terhadap Latihan dasar PSHT. Kemudian jambon atau pink diibaratkan balita, anak yang baru belajar berjalan dan berbicara,

---

<sup>66</sup> Helman Fahrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>67</sup> Maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

sabuk jambon merupakan siswa sudah mulai Teknik-teknik pencak silat serta mengenai prinsip budi pekerti dan persaudaraan dalam PSHT. Sabuk ijo diibaratkan seorang remaja, sabuk ijo merupakan siswa yang sudah mengalami perkembangan lebih lanjut dalam keterampilan fisik, mental, materi serta pemahaman yang cukup mendalam tentang PSHT. Yang terakhir sabuk putih atau calon warga diibaratkan sudah dewasa, sabuk putih merupakan tingkatan akhir sebelum di sah kan menjadi pelatih PSHT. Proses Latihan PSHT menggambarkan perkembangan hidup manusia dari fase ketidaktahuan sehingga mencapai kebijaksanaan dan memiliki tanggung jawab agar siswa tidak syok Ketika masih baru mengikuti Latihan baik fisik maupun mentalnya.

Selain terdapat perbedaan Latihan antara pemula dan Tingkat lanjut kadang siswa juga memiliki hambatan yang dialami Ketika mengikuti Latihan PSHT Ranting Pakong. sebagaimana yang disampaikan oleh Wulan Kasih Anenda siswa sabuk putih pencak silat PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Terdapat beberapa hambatan yang sering saya alami terutama Ketika pulang dari Latihan itu kan larut malam, saya sering di bicarakan oleh tetangga saya katanya Perempuan sering keluar malam, padahal tetangga saya tidak paham mengenai latihan pencak silat. Kemudian Ketika tidak ada kendaraan di rumah, karna rumah saya termasuk jauh dari pada rumah teman-teman saya, jadi hal tersebut juga menjadi hambatan saya Ketika ingin hadir latihan, terpaksa saya izin tidak masuk Latihan di waktu itu.”<sup>68</sup>

Wulan berpendapat bahwasanya hambatan Ketika Latihan itu Ketika pulang Latihan larut malam karena sering dibicarakan oleh tetangga-

---

<sup>68</sup> Wulan Kasih Anenda, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

tetangganya, selain itu Ketika tidak ada kendaraan juga menjadi penghambat untuk bisa hadir ke Latihan.

Pernyataan dari Wulan berbeda dengan pendapat yang di sampaikan oleh Hendra Andrian siswa sabuk putih pencak silat PSHT Ranting Pakong, Hendra menyampaikan bahwasanya:

“Untuk hambatan alhamdulillah tidak ada, karna dari keluarga dan orang terdekat saya mendukung saya mengikuti Latihan di PSHT Ranting Pakong.”<sup>69</sup>

Hendra Andrian menyampaikan bahwasanya tidak ada hambatan dalam mengikuti latihan di PSHT Ranting Pakong karena dukungan penuh yang diterima dari keluarga dan orang terdekat. Dukungan ini sangat penting dalam proses pembelajaran, karena lingkungan yang mendukung memberikan motivasi dan stabilitas emosional, yang memudahkan individu untuk berkomitmen terhadap latihan dan mengatasi tantangan yang mungkin muncul.

Pernyataan yang disampaikan oleh hendra sependapat dengan pernyataan yang disampaikan oleh Misbahul Munir, dia menyampaikan bahwasanya:

“Untuk hambatan saya rasa tidak ada karna dari orang tua dan keluarga sudah didukung.”<sup>70</sup>

Fira septiani umaroh juga menyampaikan bahwasanya dalam mengikuti latihan pencak silat dia tidak merasa ada hambatan yang terlalu berpengaruh dalam mengikuti pencak silat, fira menyampaikan bahwasanya:

---

<sup>69</sup> Hendra Andrian, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>70</sup> Misbahul Munir, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

“Untuk hambatan tidak ada, dari keluarga dan teman terdekat saya sudah mendukung untuk mengikuti Latihan PSHT, untuk proses Latihan di PSHT tidak menjadikan hambatan saya untuk terus Latihan malahan proses tersebut menjadi tantangan bagi saya bagaimana saya agar dapat melewatinya.”<sup>71</sup>

Fira septiani umaroh menyampaikan bahwasanya tidak ada hambatan signifikan dalam mengikuti latihan di PSHT karena adanya dukungan dari keluarga dan teman-teman terdekat. Dukungan sosial ini memberikan motivasi yang kuat untuk terus berlatih. Proses latihan di PSHT, meskipun mungkin menantang, justru dilihat sebagai sebuah tantangan positif.

Pernyataan yang disampaikan oleh siswa lain yaitu Salsabila Putri Arofah menyampaikan bahwasanya:

“Tidak, saya tidak menghadapi hambatan saat mengikuti latihan pencak silat di PSHT Ranting Pakong. saya merasa didukung oleh keluarga, pelatih dan teman-teman seperguruan saya. Setiap tantangan justru saya anggap sebagai Pelajaran bagi saya untuk terus berkembang lebih baik, baik dalam hal fisik maupun mental.”<sup>72</sup>

Pernyataan yang disampaikan oleh beberapa siswa diatas dapat disimpulkan bahwasanya kebanyakan siswa tidak merasa ada hambatan dalam mengikuti latihan pencak silat, meskipun pernyataan tersebut tidak dirasakan oleh semua siswa karena ada salah satu siswa yang merasa ada hambatan dalam mengikuti latihan pencak silat karena terkendala dari kendaraan dan waktu latihan yang sering pulang terlarut malam. Akan tetapi hambatan tersebut tidak menjadi penghalang bagi siswa untuk tetap mengikuti latihan pencak silat karena siswa tersebut masih tetap mengikuti latihan pencak silat sebagaimana mestinya.

---

<sup>71</sup> Fira Septiani Umaroh, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

<sup>72</sup> Salsabila Putri Arofah, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)



Gambar 4.1 Pelaksanaan Latihan Pencak Silat PSHT Ranting Pakong

Dokumentasi di atas merupakan dokumentasi pada saat pelaksanaan Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong, sesi latihan pada waktu tersebut dipimpin oleh pelatih bernama Dayat. Jenis latihan yang dilaksanakan merupakan pemantapan gerakan senam, yang termasuk pada salah satu materi pencak silat PSHT Ranting Pakong. Latihan tersebut termasuk pada kategori Latihan reguler yang dilaksanakan secara rutin pada malam Kamis dan malam Minggu.<sup>73</sup>

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti saat kegiatan Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong diketahui bahwa Latihan dilaksanakan pada malam Kamis dan malam Minggu dengan pemberian materi dan penguatan fisik terhadap setiap siswa. Latihan tersebut termasuk pada kategori Latihan reguler.<sup>74</sup>

Berdasarkan pemaparan data di atas maka beberapa temuan yang dapat peneliti rinci adalah sebagai berikut:

- a. pelaksanaan latihan pencak silat di PSHT ranting pakong telah menyesuaikan dengan kurikulum PSHT Pusat Madiun

<sup>73</sup> Dokumentasi pelaksanaan Latihan Pencak silat PSHT Ranting pakong (26 Maret 2025)

<sup>74</sup> Observasi 28 Maret – 5 April 2025

- b. metode Latihan di PSHT Ranting Pakong disesuaikan dengan kondisi siswa, metode yang digunakan seperti pemberian materi, menghafal, permainan, dan streng, sesuai dengan kurikulum SH Terate.
- c. dalam mengikuti latihan pencak silat, siswa termotivasi oleh dirinya sendiri seperti keinginan menambah saudara dan bela diri.

## **2. Pembinaan pencak silat dalam mengembangkan mental siswa PSHT Ranting Pakong**

Latihan pencak silat PSHT Ranting pakong tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik saja, tetapi juga berperan besar dalam mengembangkan mental siswa, hal tersebut dapat membantu siswa menjadi pribadi yang lebih tangguh dan beretika. Sesuai dengan apa yang disampaikan oleh mas ali wafa selaku pelatih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“PSHT memang berbeda dengan perguruan yang lain yang hanya mengkhususkan pada permainannya saja atau kepada Latihan olahraganya saja, akan tetapi pencak silat PSHT ini lebih mengutamakan atau lebih memfokuskan pada pendidikan mental dan karakter, masalah fisik, masalah hafalan dan lainnya itu merupakan proses pendidikan dalam mencetak mental dan karakter siswa. Pada PSHT Ranting Pakong tidak hanya menerapkan materi yang bersifat hafalan atau Latihan fisik secara khusus tetapi terdapat Latihan mental misalnya pada kenaikan sabuk, dan pada Latihan mesti ada mental. Jadi, untuk merubah mental dan karakter memang harus di latih pelan-pelan akan tetapi pasti, meskipun waktunya tidak pendek biasanya kisaran 1-3 thn, bahkan ada yng sampai 11 thn ikut pendidikan karakter di SH Terate”<sup>75</sup>

Ali menyampaikan bahwasanya latihan pencak silat PSHT Ranting pakong tidak hanya berfokus pada Latihan fisik, tetapi lebih menekankan

---

<sup>75</sup> Ali Wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

pada pembentukan mental dan karakter. Hafalan dan Latihan hanyalah bagian dari proses pendisiplinan mental tersebut, selain itu Latihan mental juga di terapkan Ketika tes kenaikan sabuk, perubahan mental dilakukan secara bertahap dan membutuhkan waktu yang cukup lama.

Pernyataan Ali juga di dukung oleh pernyataan yang disampaikan pelatih yang lain yaitu Helman Fahrozi, Dimana beliau menyampaikan bahwasanya:

“Untuk pengembangan mental di PSHT Ranting Pakong itu memiliki beberapa cara tetapi melihat dari kondisi siswanya terlebih dahulu Ketika siswa itu memang ada keterbelakangan mental tidak harus di samakan dengan yang lain, Ketika yang lain di hukumi dengan fisik siswa yang memiliki keterbelakangan mental dihukum dengan fisik yang cukup ringan, sehingga nanti Ketika jadi warga/pelatih siswa itu tidak melewati batas dari pelatihnya. Memiliki mental yang kuat dan tetap menghormati pelatihnya. Dan Untuk perkembangan mental itu juga di terapkan Ketika Latihan tes kenaikan sabuk dan memerlukan waktu yang cukup lama.”<sup>76</sup>

Helman fahrozi menyampaikan bahwasanya PSHT Ranting Pakong mengembangkan mental siswa dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Siswa dengan keterbelakangan mental diberikan hukuman fisik yang lebih ringan dibandingkan siswa lainnya, untuk memastikan mereka tetap menghormati pelatih dan menjaga mentalitas yang kuat tanpa melampaui batas kemampuan mereka. Pengembangan mental juga diterapkan melalui proses latihan dan ujian kenaikan sabuk, yang memerlukan waktu dan kesabaran, guna membentuk ketahanan mental yang baik pada setiap siswa.

Maisaroh juga berpendapat bahwasanya:

---

<sup>76</sup> Helman Fahrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

“Pengembangan mental siswa PSHT Ranting pakong dilakukan secara bertahap, salah satunya melalui tes kenaikan sabuk, Tes ini bukan hanya sekedar ujian teknik, tapi juga menjadi momen penting untuk menguji kekuatan mental, disiplin, dan tanggung jawab siswa terhadap Latihan. Saya anggap tes kenaikan sabuk ini bentuk latihan mental yang paling lengkap, karena dari situ kami bisa melihat seberapa kuat siswa secara lahir dan batin, serta apakah mereka benar-benar siap naik tingkat atau tidak hanya dalam sabuk, tapi juga dalam kedewasaan.”<sup>77</sup>

Maisaroh menyampaikan bahwasanya Sebagai peneliti, dapat dijelaskan bahwa pengembangan mental siswa di PSHT Ranting Pakong dilakukan melalui tes kenaikan sabuk, yang tidak hanya menguji keterampilan teknis, tetapi juga mentalitas, disiplin, dan tanggung jawab siswa. Tes ini dianggap sebagai bentuk latihan mental yang menyeluruh, karena menilai kekuatan fisik dan mental siswa serta kesiapan mereka untuk naik tingkat, baik dalam keterampilan maupun kedewasaan.

Pernyataan yang disampaikan oleh beberapa pelatih PSHT Ranting Pakong dapat disimpulkan bahwasanya PSHT memiliki perbedaan dengan perguruan silat lainnya karena tidak hanya Latihan fisik dan Teknik saja melainkan juga mengembangkan pendidikan mental serta pembentukan karakter. Latihan mental diterapkan berbagai kegiatan termasuk dalam proses kenaikan sabuk pembentukan mental membutuhkan waktu yang cukup lama berkisar 1-3 tahun. Dalam pembentukan mental PSHT Ranting pakong menyesuaikan pendekatan sesuai dengan kondisi siswa, jika ada siswa yang keterbelakangan mental mereka diberikan perlakuan berbeda dengan siswa lainnya, tujuan dari metode tersebut adalah agar siswa

---

<sup>77</sup> Maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

memiliki mental yang kuat serta menghormati pelatih dan aturan yang berlaku.

Salah satu siswa PSHT Ranting Pakong juga memberikan pendapat bahwasanya, siswa sudah pernah mengikuti Latihan khusus untuk mengembangkan mentalnya. Sebagaimana yang disampaikan oleh Wulan kasih anenda siswa sabuk putih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Saya pernah mengikuti Latihan khusus untuk mengembangkan mental saya, seperti pada saat tes kenaikan sabuk, Ketika tes kenaikan sabuk bukan hanya di uji materi dan fisik melainkan ada post khusus tes mental, saya sering merasa cemas atau gugup terutama ketika harus tampil didepan penguji, namun saya belajar untuk mengendalikan rasa takut, situasi itu dapat membantu saya mengembangkan mental saya”<sup>78</sup>

Wulan menyampaikan bahwasanya ujian kenaikan sabuk merupakan salah satu Latihan agar dapat mengembangkan mentalnya, Ujian kenaikan sabuk sering menimbulkan kecemasan pada siswa, terutama saat tampil di depan penguji untuk di tes materi atau fisik hingga mentalnya. Namun, dari hal tersebut mereka diajarkan untuk mengelola rasa takut, dan memberikan yang terbaik untuk pengembangan mental.

Pernyataan dari Wulan juga didukung oleh pendapat dari Hendra Andrian siswa sabuk putih bahwa Latihan khusus untuk mengembangkan mental siswa yaitu dengan mengikuti tes kenaikan sabuk tetapi Hendra juga mengatakan bahwa Latihan biasa juga dapat mengembangkan mental siswa. Hendra menyampaikan bahwasanya:

“setiap poses latihan di ranting pasti dapat mengembangkn mental saya, misalnya dari Latihan fisik, materi, sambung, serta tes

---

<sup>78</sup> Wulan Kasih Anenda, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

kenaikan sabuk. Latihan fisik yang cukup oleh keras oleh mas pelatih mengajarkan saya untuk tidak menyerah dan ketika Latihan sambung mengajarkan saya supaya saya bisa mengontrol emosi saya, Dimana saya harus tetap tenang dan focus ketika menghadapi lawan saya.”<sup>79</sup>

Hendra menyampaikan bahwasanya Sebagai peneliti, dapat dijelaskan bahwa berbagai jenis latihan di PSHT Ranting Pakong, seperti latihan fisik, materi, sambung, dan tes kenaikan sabuk, berkontribusi pada pengembangan mental siswa. Latihan fisik mengajarkan ketahanan dan ketekunan, sedangkan latihan sambung mengajarkan pengendalian emosi, dengan fokus pada ketenangan dan konsentrasi saat menghadapi lawan.

Pernyataan yang disampaikan oleh hendra juga didukung oleh pernyataan yang disampaikan oleh Misbahul Munir bahwasanya:

“iya ketika saya Latihan biasa atau Ketika tes kenaikan sabuk, menurut saya ikut di PSHT sangat melatih mental saya agar saya tidak mudah terbawa oleh situasi atau emosi yang saya sendiri.”<sup>80</sup>

Misbahul munir menyampaikan bahwasanya partisipasi dalam latihan tes kenaikan sabuk di PSHT berperan penting dalam pembentukan mental siswa. Proses ini melatih kemampuan siswa untuk tetap tenang, tidak mudah terpengaruh oleh situasi, serta mengendalikan emosi, yang merupakan bagian penting dari pengembangan kedewasaan dan ketahanan mental.

Pernyataan yang serupa juga disampaikan oleh Fira Septiani Umaroh bahwasanya:

“Iya saya pernah mengikuti latihan khusus untuk mengembangkan mental, contohnya pada kegiatan tes kenaikan sabuk, pengalaman

---

<sup>79</sup> Hendra Andrian, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>80</sup> Misbahul Munir, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

saya tes kenaikan sabuk adalah tes kenaikan sabuk itu kan di mulai dari setelah isya` sampai subuh, nah ada waktunya ketika tubuh saya sudah lelah dan pikiran mulai kacau, hal tersebut dapat menimbulkan pikiran negatif pada saya seperti rasa ingin berhenti, tetapi di situlah saya benar-benar diuji. Saya diajarkan untuk tidak menyerah. Justru di titik itulah mental saya dilatih supaya saya bisa tetap kuat. Tes kenaikan sabuk juga ngajarin saya untuk tidak gampang putus asa dan tetap berjuang sampai akhir.”<sup>81</sup>

Fira septiani umaroh menyampaikan bahwasanya tes kenaikan sabuk di PSHT berfungsi sebagai sarana pembentukan mental yang intens. Dilaksanakan dari malam hingga subuh, kondisi fisik yang lelah dan tekanan psikologis menciptakan situasi yang menantang secara mental. Dalam kondisi tersebut, siswa diuji untuk tidak menyerah, mengatasi pikiran negatif, dan membangun ketahanan diri. Proses ini efektif dalam melatih daya juang, keteguhan hati, dan kemampuan bertahan dalam tekanan, yang merupakan inti dari pengembangan mental dalam pencak silat.

Pernyataan dari siswa yang lain juga didukung oleh pernyataan yang disampaikan oleh Salsabila Putri Arofah bahwasanya:

“Ketika Latihan biasa bahkan Ketika tes kenaikan sabuk juga dapat melatih mental saya. Karena hal tersebut membantu saya belajar untuk tetap tenang di bawah tekanan, mengontrol emosi, dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi kesulitan.”<sup>82</sup>

Pernyataan dari siswa diatas dapat disimpulkan bahwasanya proses pengembangan mental siswa PSHT Ranting Pakong salah satunya dapat dilaksanakan Ketika tes kenaikan sabuk, tes kenaikan sabuk dalam pencak silat PSHT tidak hanya sekadar evaluasi terhadap kemampuan fisik, tetapi juga merupakan proses yang menguji aspek mental dari seorang siswa.

---

<sup>81</sup> Fira Septiani Umaroh, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

<sup>82</sup> Salsabila Putri Arofah, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

Dalam ujian tersebut, siswa dihadapkan pada tantangan yang memerlukan pengelolaan kecemasan serta disiplin yang tinggi. Proses kenaikan sabuk tidak hanya berdampak pada penguasaan teknik beladiri dan fisik, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan mental dan karakter siswa, terutama dalam hal pengendalian diri dan kemampuan untuk menghadapi tekanan atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kenaikan sabuk PSHT berperan penting dalam membentuk individu yang lebih tangguh, baik secara fisik maupun mental.

PSHT Ranting Pakong merupakan tempat Latihan yang tidak hanya melatih fisik saja tetapi juga dapat mengembangkan mental siswa. Terdapat beberapa hal-hal yang mempengaruhi mental siswa dalam mengikuti Latihan pencak silat PSHT Ranting pakong yaitu terdapat factor internal dan factor eksternal, sesuai dengan apa yang disampaikan oleh mas ali wafa selaku pelatih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Factor-faktor yang dapat mempengaruhi mental itu banyak sekali, yang pertama factor eksternal ada factor-faktor luar yang mempengaruhi mental siswa pencak silat PSHT Ranting Pakong seperti masalah izin orang tua juga dapat mempengaruhi mental siswa, kemudian lingkungan teman-teman yang kurang baik, game yang datang dari eksternal sehingga Latihan diabaikan. Juga ada factor internal factor yang datang dari dalam, contohnya jika ada pelatih yang belum masuk kategori sebagai pelatih tetapi sudah melatih sehingga berpengaruh pada Latihan siswa PSHT Ranting Pakong karena metode itu harus di pelajari baik pelatih maupun siswa yang akan berdampak pada hasil Latihan terhadap siswa”<sup>83</sup>

Ali menyampaikan bahwasanya factor-faktor yang dapat mempengaruhi mental siswa PSHT Ranting Pakong yaitu factor internal dan factor

---

<sup>83</sup> Ali Wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

eksternal, faktor internal terkait dengan kepribadian diri siswa dan persepsi diri yang negative. faktor eksternal kualitas pelatih, di mana pelatih yang belum memenuhi kualifikasi bisa mempengaruhi metode latihan dan hasil yang diperoleh siswa, dan meliputi izin orang tua dan pergaulan yang kurang baik.

Pernyataan Ali juga di dukung oleh pelatih yang lain yaitu Helman Fahrozi, Dimana beliau menyampaikan bahwasanya:

“Yang dapat mempengaruhi mental siswa yaitu dari perkataan pelatihnya, jika pelatih berkata kotor saat proses Latihan maka akan menyakiti seorang siswa sehingga siswa tersebut akan kerdil mentalnya keras bukan berarti menyakitkan tetapi keras untuk membangun mental seorang siswa”<sup>84</sup>

Helman Fahrozi menyampaikan bahwasanya Yang dapat mempengaruhi mental siswa yaitu dari perkataan pelatihnya, jika pelatih berkata kotor saat proses Latihan maka akan menyakiti seorang siswa sehingga siswa tersebut akan kerdil mentalnya keras bukan berarti menyakitkan tetapi keras untuk membangun mental seorang siswa.

Maisaroh juga menyampaikan bahwasanya:

“terdapat banyak hal yang memengaruhi mental siswa dalam latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong. Mental berperan penting karena menjadi pondasi utama dalam membentuk karakter dan semangat siswa selama proses latihan. beberapa hal yang dapat memengaruhi mental siswa yaitu dari lingkungan sekitar, dukungan dari orang tua sangat berpengaruh dalam perkembangan mental siswa selain itu juga pelatih berpengaruh dalam proses perkembangan mental siswa Pelatih yang tegas tapi membangun, biasanya bisa memotivasi dan memperkuat mental siswa. Selain itu dari diri siswa sendiri jika siswa itu niat dalam Latihan. Siswa yang

---

<sup>84</sup> Helman Fahrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

memiliki motivasi kuat untuk belajar dan berkembang akan lebih berani terhadap tekanan atau tantangan”<sup>85</sup>

Maisaroh menyampaikan bahwasanya perkembangan mental siswa dalam latihan PSHT Ranting Pakong dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu lingkungan sosial, dukungan orang tua, gaya pembinaan pelatih, dan motivasi internal siswa. Mental menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter dan semangat selama latihan. Pelatih yang tegas namun suportif mampu memperkuat mental, sementara siswa yang memiliki niat dan motivasi tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan tantangan dalam proses latihan.

Pernyataan pelatih diatas dapat disimpulkan bahwasanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mental siswa yaitu factor internal dan factor eksternal. Faktor eksternal meliputi berbagai hal dari luar yang dapat memengaruhi kondisi mental siswa. Salah satunya adalah dukungan orang tua, dimana tidak adanya izin dari orang tua untuk berlatih dapat membatasi perkembangan siswa dalam mengikuti latihan dan mencapai potensi mereka. selain itu, pengaruh teman yang kurang baik juga menjadi faktor penting, karena pergaulan yang tidak mendukung dapat mempengaruhi motivasi dan sikap siswa terhadap Latihan. Dan juga kualitas pelatih karena pelatih yang kurang berkompeten atau belum memenuhi kualifikasi dapat berdampak pada metode latihan yang digunakan dan pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan. penting untuk dipahami bahwa keras bukan berarti menyakitkan, melainkan keras dalam hal ini bertujuan untuk membangun mental siswa. Faktor internal

---

<sup>85</sup> Maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

yaitu yang berkaitan dengan kepribadian diri siswa dan persepsi diri yang negatif sangat berpengaruh terhadap perkembangan mental dalam latihan pencak silat, termasuk di PSHT Ranting Pakong.

Salah satu siswa PSHT Ranting Pakong juga memberikan pendapat bahwasanya pencak silat dapat melatih mentalnya. Sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Wulan kasih anenda siswa sabuk putih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Menurut saya mengikuti Latihan pencak silat itu dapat mental saya, contoh kecilnya dulu sebelum mengikuti Latihan saya merupakan pribadi yang introvert di sekolah maupun di lingkungan rumah, dulu saya selalu menyendiri dan tidak berani berinteraksi dengan siapaun. Ketika saya mengikuti Latihan pencak silat psht di ranting pakong sedikit demi sedikit saya mulai berbaur dengan teman seletting saya karena selain di latihan kami juga sering berkumpul setiap minggu entah untuk mengingat materi bersama atau sekedar rujuk-rujak saja menurut saya hal tersebut dapat menambah nilai persaudaraan dan membuat saya lebih berani dalam berinteraksi dengan orang lain.”<sup>86</sup>

Pernyataan dari Wulan juga didukung oleh pendapat dari Hendra Andrian siswa sabuk putih pencak silat PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Iya, awalnya saya takut Ketika keluar malam entah takut diganggu makhluk halus atau dibegal tetapi Ketika sudah mengikuti Latihan saya lebih berani Ketika saya keluar malam atau pulang dari Latihan, karena Ketika Latihan di tes kenaikan sabuk di latih untuk mengambil sabuk di makan dan itu di lakukan sendiri-sendiri dan tidak membawa penerangan satupun tidak hanya itu saja Ketika saya berjalan sendiri untuk mengambil sabuk di pertengahan jalan banyak pelatih yang berpura-pura menjadi hantu atau sebagainya. Awalnya Ketika saya pertama kali ikut tes kenaikan sabuk jujur saya sangat takut sehingga saya menanagis dari hal itu tetapi Ketika sudah lama dan sudah melaksanakan tes beberapa kali alhamdulillah saya sudah mulai berani.”<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> Wulan Kasih Anenda, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>87</sup> Hendra Andrian, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

Hendra andrian menyampaikan bahwasanya proses tes kenaikan sabuk di PSHT Ranting Pakong memiliki peran penting dalam membentuk keberanian dan ketahanan mental siswa. Melalui tantangan seperti berjalan sendiri di malam hari tanpa penerangan dan menghadapi situasi menegangkan, siswa dilatih untuk mengatasi rasa takut, baik terhadap hal-hal gaib maupun ancaman di lingkungan. Awalnya menimbulkan ketakutan yang besar, namun seiring berjalannya waktu dan pengalaman, latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian siswa.

Pernyataan dari hendra dan wulan juga didukung oleh pernyataan yang disampaikan oleh Misbahul Munir bahwasanya:

“Iya dapat melatih, karena waktu Latihan PSHT Ketika saya tidak hafal materi pasti saya akan di hukum atau di marahi, hal tersebut dapat melatih mental saya dan dapat mengajarkan saya untuk berani menghadapi hal apapun entah di hukum atau di marahi saya harus tetap hadapi.”<sup>88</sup>

Misbahul Munir menyampaikan bahwasanya teguran atau hukuman saat latihan PSHT berfungsi sebagai sarana pembentukan mental. Siswa belajar menghadapi tekanan, tidak mudah menyerah, dan berani bertanggung jawab, yang memperkuat ketahanan mental dan kedewasaan mereka.

Pernyataan yang serupa juga disampaikan oleh Fira septiani umaroh bahwasanya:

“Tentu, latihan pencak silat PSHT sangat membantu dalam membentuk mental saya. Seperti Ketika Latihan saya diajarkan

---

<sup>88</sup> Misbahul Munir, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

untuk sabar, tekun, disiplin, dan kemampuan mengendalikan diri. Selama latihan, saya dilatih untuk tetap sabar menjalani setiap tahapan, mulai dari latihan materi dan Latihan lainnya dan selalu hadir tepat waktu sebagai bentuk tanggung jawab. Selain itu, saya juga dilatih untuk mengendalikan emosi, terutama saat latihan fisik atau sparring, agar tidak mudah terpancing amarah.”<sup>89</sup>

Fira septiani umaroh menyampaikan bahwasanya latihan pencak silat PSHT berkontribusi besar dalam pembentukan mental siswa melalui penanaman nilai kesabaran, ketekunan, disiplin, dan pengendalian diri.

Pernyataan dari beberapa siswa diatas juga didukung oleh pernyataan yang disampaikan oleh Salsabila putri arofah bahwasanya:

“iya bisa, karena dalam setiap sesi latihan, saya tidak hanya diajarkan teknik bela diri, tapi juga dibentuk untuk menjadi pribadi yang lebih kuat secara batin. Melalui latihan seperti jurus, sparring, maupun kenaikan sabuk, saya belajar untuk dapat mengendalikan emosi, menjaga fokus, dan berani menghadapi tantangan. Mental saya jadi lebih siap menghadapi tekanan, tidak mudah panik, dalam menghadapi situasi.”<sup>90</sup>

Pernyataan dari beberapa siswa diatas dapat disimpulkan bahwasanya latihan pencak silat dapat membantu siswa dalam mengembangkan mental mereka. Siswa menyampaikan bahwasanya proses Latihan yang membantu dia dalam mengembangkan mentalnya yaitu nilai persaudaraan karena dapat menjadikan seseorang lebih kuat secara mental. Latihan yang membantu dalam mengembangkan mentalnya yaitu tes kenaikan sabuk karena dapat menjadikan siswa lebih berani dalam menghadapi tantangan yang dialami.

---

<sup>89</sup> Fira Septiani Umaroh, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

<sup>90</sup> Salsabila Putri Arofah, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)



Gambar 4.2 Dokumentasi Kegiatan Tes Kenaikan Sabuk (Mandi Lumpur)

Gambar diatas merupakan dokumentasi pada saat kegiatan Tes kenaikan sabuk, yang Dimana siswa disuruh untuk mandi lumpur. Dalam tes kenaikan sabuk dalam latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong, terdapat salah satu rangkaian ujian yang cukup unik dan memiliki makna mendalam, yaitu mandi lumpur. Dalam proses ini, siswa diarahkan untuk masuk ke dalam kolam atau area berlumpur sebagai bagian dari ujian mental yang bertujuan untuk pengembangan mental siswa. Melalui kegiatan ini, siswa diuji sejauh mana mereka mampu bertahan dalam kondisi yang tidak nyaman, tetap menjaga fokus, dan menunjukkan tekad untuk menyelesaikan ujian samapi selesai. Mandi lumpur menjadi simbol pengingat bahwa manusia berasal dari tanah dan akan kembali ke tanah.<sup>91</sup>

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti saat tes kenaikan sabuk PSHT Ranting Pakong diketahui bahwa tes kenaikan sabuk merupakan salah satu kegiatan untuk mengembangkan mental siswa. Di kegiatan tes mental tidak hanya diuji fisik, materi dan ke SH an tetapi juga melatih mental, salah satunya terdapat rangkaian ujian yang unik yaitu

---

<sup>91</sup> Dokumentasi kegiatan tes kenaikan sabuk ( 2 April 2025)

mandi lumpur, siswa diuji sejauh mana mereka mampu bertahan dalam kondisi yang tidak nyaman, tetap menjaga fokus.<sup>92</sup>

Berdasarkan pemaparan data diatas maka beberapa temuan yang dapat peneliti rinci adalah sebagai berikut:

- a. Latihan pencak silat PSHT Ranting pakong dapat mengembangkan mental siswa melalui tes kenaikan sabuk.
- b. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mental siswa PSHT Ranting Pakong yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal berkaitan dengan kepribadian diri siswa dan persepsi diri yang negatif, dan faktor eksternal meliputi izin orang tua, kualitas pelatih dan pergaulan yang kurang baik.

### **3. Pembinaan pencak silat dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa PSHT Ranting Pakong**

Latihan PSHT Ranting pakong salah satu tujuannya yaitu pada pembentukan kepercayaan diri siswa dengan menerapkan berbagai kegiatan-kegiatan kepada siswa, sesuai dengan apa yang disampaikan oleh ali wafa selaku pelatih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Selain belajar pencak silat di PSHT Ranting Pakong juga banyak program seperti otboun, pelatihan kepemimpinan, organisasi, mereka disuruh memimpin, mereka di suruh menjadi panitia selain hal tersebut Ketika Latihan siswa juga di suruh memimpin barisan untuk membuka Latihan, secara bergantian kemudian Ketika Latihan jurus atau senam kadang siswa juga harus mempraktekkan ke depan satu-persatu, hal tersebut juga akan memunculkan kepercayaan diri kepada mereka bahwa ilmu yang mereka terima dari SH Terate dan yang mereka pelajari dapat meningkatkan

---

<sup>92</sup> Observasi, 12 April 2025

kepercayaan diri mereka baik di dalam Latihan ataupun nanti Ketika terjun di Masyarakat”<sup>93</sup>

Ali menyampaikan bahwasanya pada PSHT Ranting Pakong, selain mengajarkan pencak silat terdapat berbagai program untuk pengembangan kepercayaan diri siswa, seperti pelatihan kepemimpinan, kegiatan organisasi, serta kesempatan untuk memimpin atau menjadi panitia. Dalam Latihan PSHT Ranting pakong membiasakan siswa untuk memimpin barisan saat memulai latihan dan mempraktekkan jurus atau senam di depan siswa lainnya. Kegiatan tersebut dirancang untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Pernyataan Ali juga di dukung oleh pelatih yang lain yaitu Helman Fahrozi, Dimana beliau menyampaikan bahwasanya:

“Menurut saya Latihan khusus untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa itu sudah di terapkan sejak siswa masih polos sehingga siswa sudah sabuk putih contohnya Ketika siswa masih sabuk polos, jambon, dan ijo siswa di suruh memimpin letingnya untuk membuka Latihan, kemudian Ketika materi jurus/senam siswa disuruh untuk mempraktekkan kedepan secara satu persatu atau siswa akan mempraktekkan dengan bersamaan tetapi dengan mata tertutup. Ketika sudah sabuk putih atau sudah calon warga bukan hanya di latih materi, fisik tetapi ada juga untuk membuat pengembangan seperti materi yang di dapat disuruh membuat bela diri peraktis dan di presentasikan kedepan. Hal tersebut dapat melatih kepercayaan diri siswa.”<sup>94</sup>

Helman Fahrozi menyampaikan bahwasanya PSHT Ranting Pakong telah menerapkan latihan yang bertujuan mengembangkan kepercayaan diri siswa sejak tingkat sabuk polos. Melalui tugas memimpin latihan, praktek materi secara individu atau kelompok, serta presentasi bela diri praktis, siswa diajarkan untuk tampil percaya diri, mengasah keterampilan

---

<sup>93</sup> Ali Wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>94</sup> Helman Farhrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

berbicara di depan umum, dan menunjukkan kemampuan mereka secara mandiri. Pendekatan ini efektif dalam membangun rasa percaya diri siswa secara bertahap.

Maisaroh juga berpendapat bahwasanya:

“Ya, di PSHT Ranting Pakong kami memiliki beberapa latihan khusus yang bertujuan untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa. Contohnya berani tampil di depan umum, Saat ada acara tertentu, seperti pengesahan atau laporan tahunan, siswa diberi kesempatan tampil seni Tunggal ataupun beregu. Dari sini, mereka belajar mengatasi rasa gugup dan membentuk keberanian tampil di hadapan umum.”<sup>95</sup>

Maisaroh berpendapat bahwasanya PSHT Ranting Pakong mengembangkan kepercayaan diri siswa melalui latihan khusus, seperti memberikan kesempatan untuk tampil seni tunggal atau beregu di acara-acara penting. Hal ini membantu siswa mengatasi rasa gugup dan membentuk keberanian untuk tampil di depan umum.

Pernyataan oleh pelatih diatas dapat disimpulkan bahwasanya pada PSHT Ranting Pakong, selain belajar mengani pencak silat, siswa juga mengikuti berbagai program pengembangan diri seperti pelatihan kepemimpinan, organisasi, dan tanggung jawab sebagai panitia. Siswa dibiasakan untuk memimpin barisan, mempraktekkan jurus di depan, serta ketika siswa sudah sabuk putih siswa akan membuat dan mempresentasikan materi bela diri praktis di depan pelatih. Hal tersebut bertujuan untuk membangun rasa percaya diri siswa, yang tidak hanya berguna dalam latihan tetapi juga ketika berinteraksi di masyarakat.

---

<sup>95</sup> Maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

Salah satu siswa PSHT Ranting Pakong juga memberikan pendapat bahwasanya setiap siswa pasti pernah mengikuti Latihan untuk mengembangkan kepercayaan diri Ketika Latihan PSHT di ranting pakong. Sebagaimana yang disampaikan oleh Wulan kasih anenda siswa sabuk putih PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Pernah, Ketika saya masih jambon saya disuruh memimpin semua siswa PSHT Ranting Pakong termasuk letting saya untuk membuka Latihan, Ketika pertama kali saya merasa sangat gugup melakukan hal itu tapi Ketika sudah beberapa kali saya sudah terbiasa. Melalui Latihan pencak silat khususnya PSHT di Ranting Pakong saya merasa lebih percaya diri mulai dari memimpin, Ketika Latihan materi, serta dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain. Sebelumnya saya adalah pribadi yang sangat introvert dan cenderung menghindari interaksi sosial. tapi, setelah mengikuti latihan pencak silat ini, saya mulai lebih berani dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi sosial.”<sup>96</sup>

Wulan menyampaikan bahwasanya saat mengikuti latihan PSHT ranting pakong yang dapat mempengaruhi sikap serta rasa percaya dirinya. Pada awalnya, wulan merasa cemas dan kurang percaya diri, namun dengan latihan yang konsisten, ia semakin terbiasa dan berkembang, baik dalam memimpin maupun berinteraksi dengan orang lain.

Pernyataan dari Wulan juga didukung oleh pendapat dari Hendra Andrian siswa sabuk putih pencak silat PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Ya, saya pernah mengikuti latihan yang ditujukan untuk mengembangkan kepercayaan diri. di PSHT Ranting Pakong, saya dilatih untuk bisa lebih percaya diri, terutama dalam hal memimpin Ketika memulai latihan, berbicara di depan orang lain, hal tersebut dapat membuat saya lebih percaya diri semenjak saya mengikuti Latihan, banyak sekali Pelajaran dan pengalaman yang saya dapatkan dari Latihan misalnya saya yang awalnya takut

---

<sup>96</sup> Wulan Kasih Anenda, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

kegelapan, takut Ketika pulang malam Ketika ikut Latihan saya merasa lebih berani lagi.”<sup>97</sup>

Hendra menyampaikan bahwasanya PSHT Ranting Pakong mengembangkan kepercayaan diri siswa melalui latihan yang melibatkan kepemimpinan, berbicara di depan umum, serta menghadapi ketakutan pribadi, seperti takut kegelapan atau pulang malam. Pengalaman ini membantu siswa mengatasi rasa takut dan meningkatkan keberanian serta kepercayaan diri mereka.

Pernyataan dari kedua siswa tersebut juga didukung oleh Misbahul munir bahwasanya:

“Dari pengalaman saya Latihan di PSHT ini juga mengajarkan saya tentang percaya diri, contohnya ketika saya pertama kali ikut Latihan saya harus memperkenalkan diri terlebih dahulu di depan teman-teman saya yang dimana saya di saat itu belum mengenal siapapun, kemudian ketika Latihan materi jurus dan materi yang lain saya harus bergerak sesuai yang diajarkan mas pelatih tanpa harus malu untuk bergerak terhadap teman-teman saya, setiap proses latihan sesuai dengan pengalaman saya itu pasti diajarkan untuk lebih percaya diri karena ketika saya tidak percaya diri maka tidak akan tahu bagaimana jurus atau materi yang diajarkan.”<sup>98</sup>

Misbahul munir menyampaikan bahwasanya latihan di PSHT Ranting Pakong membangun kepercayaan diri siswa melalui berbagai pengalaman, seperti memperkenalkan diri di depan orang baru dan bergerak tanpa rasa malu saat mempraktikkan materi. Proses ini mengajarkan siswa untuk percaya diri agar dapat memahami dan menguasai jurus atau materi yang diajarkan dengan baik.

Hal yang serupa juga disampaikan oleh Fira septiani Umaroh sebagai siswa bahwasanya:

---

<sup>97</sup> Hendra Andrian, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>98</sup> Misbahul Munir, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

“Ya, saya pernah mengikuti latihan khusus untuk mengembangkan kepercayaan diri di latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong, misalnya dengan diminta maju ke depan untuk memperagakan jurus, memberikan aba-aba, atau bahkan sambung secara langsung di hadapan pelatih dan teman-teman.”<sup>99</sup>

Pernyataan dari Fira juga didukung oleh pendapat dari Salsabila putri Arofah siswa sabuk jambon, bahwa Latihan yang dapat mengembangkan kepercayaan diri siswa yaitu dengan mempraktekkan jurus didepan teman-temannya tetapi Salsabila juga menyampaikab bahwa mengikuti perlombaan silat dapat mengembangkan kepercayaan diri siswa. Salsabila menyampaikan bahawasanya:

“Iya, saya pernah mengikuti latihan khusus untuk mengembangkan kepercayaan diri di pencak silat PSHT Ranting Pakong. Dalam latihan tersebut, saya sering diberi kesempatan untuk tampil di depan, memperagakan jurus, selain itu saya juga sering ikut lomba sparing yang juga dapat melatih percaya diri saya, yang awalnya takut untuk sparing di depan umum karena banyak penonton dan di nilai sendiri oleh wasit juri sampai akhirnya berani karena dapat dorongan dari pelatih serta terbiasa Latihan TC. Hal tersebut membuat saya lebih percaya diri selain itu saya juga dapat berprestasi dan membanggakan orang tua saya.”<sup>100</sup>

Dari wawancara siswa PSHT ranting pakong dapat disimpulkan bahwasanya latihan pencak silat PSHT dapat membatu siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa. Proses pembentukan kepercayaan diri terjadi secara bertahap, melalui latihan rutin, pemberian peran aktif dalam kegiatan, serta pengalaman menghadapi situasi-situasi yang menantang. Baik secara individu maupun kolektif, para siswa merasakan dampak positif dari Latihan, tidak hanya dalam konteks pencak silat, tetapi juga dalam interaksi sosial dan pengembangan diri secara keseluruhan.

---

<sup>99</sup> Fira Septiani Umaroh, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

<sup>100</sup> Salsabila putri Arofah, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

Dalam PSHT ranting pakong proses pengembangan kepercayaan diri siswa dapat dilihat dari beberapa aspek seperti yang di sampaikan oleh ali wafa selaku pelatih psht ranting pakong, beliau menyampaikan bahwa :

“Pencak silat PSHT berbeda dengan cabang pencak silat yang lain, berbeda dengan cabang olahraga yang lain karna pencak silat PSHT dapat membentuk mental dan karakter maka secara tidak sadar kepercayaan diri siswa itu akan terbentuk meskipun tidak dengan waktu yang pendek, jadi di PSHT ranting pakong ini Ketika mereka diberikan mental, diberikan materi, disuruh berbicara di depan, dan di suruh memimpin, mereka akan terbentuk mental dan karekturnya termasuk percaya diri mereka akan semakin meningkat. Selain hal tersebut untuk mengembangkan mental siwa itu kita selaku peltih sering mendaftarkan siswa untuk mengikuti turnamnet pencak silat sepamekasan sampai sejawa timur guna mengembangkan kepercayaan diri pada siswa.”<sup>101</sup>

Ali menyampaikan bahwa pencak silat PSHT berbeda dari organisasi lain, karena lebih fokus pada pembentukan mental dan karakter maka secara tidak sadar kepercayaan diri siswa itu juga akan terbentuk meskipun tidak dengan waktu yang singkat. Yang diantaranya meliputi aspek Latihan, materi, berbicara di depan umum, dan sebagainya, untuk dapat meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, pelatih juga mendorong siswa untuk ikut turnamen di berbagai tingkatan untuk lebih mengasah mental dan kepercayaan diri mereka.

Pernyataan Ali juga di dukung oleh pelatih yang lain yaitu Helman Fahrozi, Dimana beliau menyampaikan bahwasanya:

“Untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa salah satunya Ketika siswa sudah sabuk putih, siswa akan membuat makalah yang berisi bela diri praktis kemudian akan di jelaskan satu persatu, kemudian sering mendaftarkan siswa untuk mengikuti event-event turnamnet pencak silat yang dilaksanakan di madura

---

<sup>101</sup> Ali wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

atau di luar pulau madura guna mengembangkan kepercayaan diri pada siswa.”<sup>102</sup>

Helman Fahrozi beliau menyampaikan bahwasanya PSHT Ranting Pakong mengembangkan kepercayaan diri siswa dengan melibatkan mereka dalam pembuatan makalah bela diri praktis dan presentasi di depan umum, serta mendorong partisipasi dalam turnamen pencak silat di dalam maupun luar Madura. Aktivitas ini membantu siswa mengasah keterampilan, memperkuat mental, dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Maisaroh berpendapat bahwasanya:

“Cara mengembangkan kepercayaan diri siswa PSHT Ranting Pakong itu menurut saya dilakukan melalui latihan yang bertahap dan terarah. Kepercayaan diri tidak bisa dibentuk secara instan, tapi harus melalui proses latihan yang konsisten dan lingkungan yang mendukung. Salah satunya dalam sambung, siswa dilatih untuk menghadapi lawan secara langsung. Hal ini melatih keberanian, ketenangan, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi situasi yang menantang.”<sup>103</sup>

Pernyataan oleh beberapa pelatih diatas dapat disimpulkan bahwasanya pada PSHT Ranting Pakong Secara keseluruhan, setiap jenis latihan dirancang untuk membentuk kepercayaan diri siswa, baik melalui pengembangan keterampilan fisik, mental, maupun sosial. Dengan melalui latihan secara rutin, siswa akan merasa lebih yakin dengan kemampuan diri mereka, lebih percaya diri dalam berbagai situasi, dan lebih siap menghadapi tantangan diluar Latihan.

---

<sup>102</sup> Helman Fahrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>103</sup> Maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

Latihan pencak silat dapat membantu siswa dalam mengatasi rasa gugup takut, sebagaimana yang di sampaikan oleh Wulan siswa sabuk putih PSHT Ranting Pakong yaitu:

“latihan pencak silat sangat membantu saya dalam mengatasi rasa gugup dan takut. Melalui latihan yang konsisten, saya diajarkan untuk tetap fokus dan tenang saat menghadapi berbagai tantangan. Contohnya, ketika pertama kali tampil di depan pelatih atau teman-teman, saya merasa sangat cemas. Namun, dengan bimbingan pelatih dan latihan terus-menerus, saya belajar mengendalikan perasaan tersebut. Latihan jurus, memimpin barisan, dan presentasi materi bela diri praktis mengajarkan saya untuk lebih percaya diri dan menghadapi rasa takut.”<sup>104</sup>

Wulan menyampaikan bahwa Latihan pencak silat memberikan dampak positif dalam mengatasi rasa gugup dan takut. Melalui latihan yang rutin siswa dapat belajar untuk tetap fokus, tenang, dan percaya diri saat menghadapi berbagai tantangan.

Pernyataan dari Wulan juga didukung oleh pendapat dari Hendra Andrian siswa sabuk putih pencak silat PSHT Ranting Pakong sebagai berikut:

“Dengan mengikuti Latihan PSHT dapat membantu saya mengatasi rasa gugup dan takut karena latihan PSHT mengajarkan saya untuk selalu siap dan berani menghadapi situasi apapun. Awalnya, saya sering merasa cemas, terutama ketika harus tampil di depan orang banyak atau pelatih. Namun, seiring berjalannya waktu saya belajar untuk mengendalikan rasa takut yang saya alami dengan mencoba lebih berani.”<sup>105</sup>

Hendra menyampaikan bahwasanya PSHT membantu siswa mengatasi rasa gugup dan takut. Melalui pembelajaran untuk selalu siap dan berani menghadapi berbagai situasi, siswa belajar mengendalikan kecemasan,

---

<sup>104</sup> Wulan Kasih Anenda, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>105</sup> Hendra Andrian, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (26 Maret 2025)

terutama saat tampil di depan umum atau pelatih, sehingga membangun rasa percaya diri dan keberanian mereka seiring waktu.

Pernyataan yang serupa juga disampaikan oleh Misbahul munir sebagai salah satu siswa bahwasananya:

“Dengan melawan rasa takut tersebut, jika rasa gugup atau takut itu tetap di miliki maka selamanya saya akan takut dan gugup, contohnya Ketika sambung dengan pelatih saya awalnya selalu takut tetapi karna di paksa oleh pelatih saya mau tidak mau saya harus tetap sambung dengan pelatih, hal itu membuat saya sadar bahwa apapun tantangannya di depan saya harus lebih berani saya harus melawan rasa takut tersebut.”<sup>106</sup>

Misbahul munir menyampaikan bahwasanya melawan rasa takut melalui tantangan seperti sparring dengan pelatih membantu siswa untuk mengatasi kecemasan. Dengan paksaan dan dorongan pelatih, siswa belajar untuk menghadapi ketakutan mereka, yang memperkuat keberanian dan mental mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Pernyataan dari ketiga siswa tersebut jugadidukung oleh pernyataan yang disampaikan oleh Fira septiani umaroh bahwasanya:

“Latihan pencak silat membantu saya mengatasi rasa takut dan gugup karena selama proses latihan, saya sering diuji keberanian dan kesiapan mental. Contohnya saat diminta tampil sendiri untuk menunjukkan jurus atau ketika harus melakukan latihan tanding secara langsung. Pengalaman itu dapat melatih saya untuk tetap tenang walaupun perasaan masih gugup. Saya belajar bahwa merasa takut itu hal yang normal, namun tidak boleh dibiarkan mengendalikan diri.”<sup>107</sup>

Fira septiani umaroh menyampaikan bahwasanya latihan pencak silat mengajarkan siswa untuk mengatasi rasa takut dan gugup dengan menguji keberanian dan kesiapan mental, seperti saat diminta tampil atau

---

<sup>106</sup> Misbahul Munir, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

<sup>107</sup> Fira Septiani Umaroh, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (9 April 2025)

bertanding. Pengalaman ini membantu siswa belajar tetap tenang meskipun merasa gugup, serta memahami bahwa rasa takut adalah hal yang normal, namun tidak boleh sampai mengendalikan diri.

Salsabila Putri Arofah juga menyampaikan pernyataan yang sama bahwasanya:

“latihan pencak silat sangat membantu saya dalam mengatasi rasa gugup atau takut karena selama latihan saya sering menghadapi situasi yang membuat saya harus berani dan percaya diri. Mulai dari Latihan fisik, Latihan materi, ke SH-an ataupun tes an semua pasti dilatih untuk lebih percaya diri.”<sup>108</sup>

Dari pernyataan yang disampaikan oleh beberapa siswa PSHT Ranting Pakong diatas dapat disimpulkan bahwasanya Latihan pencak silat PSHT dapat membantu siswa mengatasi rasa gugup dan takut dengan mengajarkan pengendalian diri dan rutin mengikuti Latihan, seperti mempraktekkan jurus dan memimpin barisan, membangun fokus, kepercayaan diri, dan mental yang lebih kuat. Selain melatih fisik, pencak suhilat juga memperkuat mental, sehingga peserta lebih tenang dan berani menghadapi tantangan. Latihan pencak silat tidak hanya membentuk kemampuan fisik, tetapi juga mental. Siswa dilatih untuk tetap fokus, tenang, dan siap menghadapi tantangan, baik dalam latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Mereka belajar bahwa rasa gugup adalah hal yang wajar, namun harus dihadapi dan diatasi dengan keberanian serta kepercayaan diri yang tumbuh melalui proses Latihan.

Dalam proses pembinaan siswa PSHT, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek penting yang harus dibentuk. Namun, dalam pelaksanaannya,

---

<sup>108</sup> Salsabila Putri Arofah, Siswa PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

sering kali ditemukan beberapa hambatan yang menghambat perkembangan kepercayaan diri siswa. seperti yang di sampaikan oleh mas ali wafa selaku pelatih psht ranting pakong, beliau menyampaikan bahwa:

“Saya kira banyak jika masalah hambatan karena semua Latihan pasti ada plus dan minins nya, pasti ada keunggulan dan hambantannya, keunggulannya siswa bisa lebih percaya diri, mentalnya bagus, fisiknya bagus dan ke-sh annya bagus dan lain sebagainya. Akan tetapi juga ada hambatan-hambatan yang kita rasakan selama kita melatih siswa terkadang kita saja salah ucap atau salah mengarahkan pada siswa akan menjadikan mental siswa menjadi turun. Dari hal tersebut siswa menjadi semakin takut untuk berlatih.”<sup>109</sup>

Ali berpendapat bahwa bahwa setiap kegiatan memiliki kelebihan dan kekurangan. Keunggulan dari latihan adalah siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat mental, fisik, serta kesehatan secara keseluruhan. Namun, di sisi lain, hambatan juga kerap terjadi, baik dari faktor internal siswa maupun dari pelatih sendiri. Salah ucap atau kesalahan dalam memberikan arahan bisa berdampak negatif pada mental siswa, yang kemudian membuat mereka takut dan enggan untuk berlatih

Pernyataan Ali juga di dukung oleh pelatih yang lain yaitu Helman Fahrozi, Dimana beliau menyampaikan bahwasanya:

“Banyak hambatan yang serig saya hadapi tetapi yang plaing utama yaitu siswa yang kurang berani saat Latihan sambung atau siswa yang tidak hafal materi karena kurang percaya diri dalam menghafalnya dan dari izin orang tua, hal juga menghambat saya dalam melatih siswa.”<sup>110</sup>

Helman fahrozi menyampaikan bahwasanya hambatan utama dalam latihan adalah kurangnya keberanian siswa saat sparring, ketidakmampuan

---

<sup>109</sup> Ali Wafa, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (26 Maret 2025)

<sup>110</sup> Helman Fahrozi, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawaancara Langsung* (26 Maret 2025)

menghafal materi karena kurangnya rasa percaya diri, serta izin dari orang tua yang membatasi latihan siswa. Hambatan ini mempengaruhi proses pembelajaran dan perkembangan siswa dalam latihan pencak silat.

Maisaroh juga berpendapat bahwasanya:

“Iya, memang ada beberapa kendala yang sering saya alami Ketika melatih siswa yang kurang percaya diri. Karena setiap siswa punya sifat dan latar belakang yang berbeda-beda, maka cara pendekatannya juga harus disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Banyak siswa yang merasa takut salah, takut dimarahi, atau takut diejek oleh teman-temannya ketika Latihan berlangsung. Rasa takut ini membuat mereka ragu-ragu saat melakukan gerakan atau tampil di depan umum, padahal kemampuan mereka sebenarnya cukup baik.”<sup>111</sup>

Maisaroh menyampaikan bahwasanya kendala utama dalam melatih siswa yang kurang percaya diri adalah perbedaan sifat dan latar belakang siswa, yang memerlukan pendekatan yang disesuaikan. Rasa takut akan kesalahan, dimarahi, atau diejek dapat membuat siswa ragu dalam melakukan gerakan atau tampil, meskipun kemampuan mereka sebenarnya cukup baik.

Pernyataan yang disampaikan oleh beberapa pelatih diatas dapat disimpulkan bahwasanya hambatan utama yang dihadapi dalam melatih siswa adalah timbulnya rasa takut dalam diri siswa. Hal ini ditandai dengan ketidakberanian saat latihan, ketidakhafalan materi, serta hambatan dari izin orang tua. Selain itu, rasa takut melakukan kesalahan, dimarahi, atau diejek oleh teman membuat siswa ragu dan tidak maksimal saat latihan maupun tampil di depan umum. Pelatih menyadari bahwa setiap siswa memiliki latar belakang dan karakter yang berbeda, sehingga

---

<sup>111</sup> Maisaroh, Pelatih PSHT Ranting Pakong, *Wawancara Langsung* (9 April 2025)

pendekatan yang dilakukan pun harus disesuaikan secara personal untuk membantu membangun kepercayaan diri mereka.



Gambar 4.3 siswa memimpin pemanasan

Gambar diatas merupakan dokumentasi siswa ketika memimpin pemanasan, Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kepercayaan diri siswa melalui praktik langsung di lapangan. Hal tersebut memberikan dampak positif bagi siswa karena dapat membantu mereka mengurangi rasa cemas, meningkatkan kemampuan berbicara didepan umum, serta membantu siswa untuk menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri.<sup>112</sup>

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti Ketika siswa tampil didepan umum diketahui bahwa siswa PSHT Ranting Pakong dibiasakan untuk tampil di depan umum misalnya memimpin do'a, pemanasan dan materi guna untuk mengembangkan rasa kepercayaan dirinya.<sup>113</sup>

Berdasarkan pemaparan data diatas maka beberapa temuan yang dapat peneliti rinci adalah sebagai berikut:

---

<sup>112</sup> Dokumentasi siswa memimpin pemanasan (9 April 2025)

<sup>113</sup> Observasi 16-26 April 2025

- a. Latihan pencak silat di PSHT ranting pakong dapat membangun kepercayaan diri siswa melalui praktik jurus atau senam serta memimpin pemanasan di depan siswa lainnya.
- b. kepercayaan diri siswa terhambat karena rasa takut yang berlebihan sehingga siswa enggan untuk tampil atau mencoba Gerakan Ketika Latihan.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan di atas, maka akan dibahas mengenai hasil dari penelitian yang dilakukan di PSHT Ranting Pakong melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi mengenai “Analisis Pembinaan Pencak silat Terhadap pengembangan mental dan kepercayaan diri siswa PSHT Ranting Pakong” berikut merupakan uraian pembahasan mengenai temuan yang sudah didapatkan di lapangan berdasarkan fokus penelitian sebagai berikut:

### **1. Pelaksanaan Latihan Pencak Silat di PSHT Ranting Pakong**

Menurut dongoran dkk, pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia, memiliki potensi besar sebagai sarana efektif dalam membentuk karakter generasi muda yang sejalan dengan nilai-nilai kebangsaan. Melalui latihan yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual. Latihan pencak silat di Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan suatu proses pembinaan yang menyeluruh, yang tidak hanya berfokus pada kekuatan fisik, tetapi juga membentuk ketahanan mental dan kedalaman spiritual peserta latih. Dengan metode latihan yang terstruktur dan disesuaikan dengan tingkatan siswa, PSHT berupaya

mencetak pribadi yang tidak hanya mahir dalam bela diri, tetapi juga memiliki moral dan etika yang baik. Setiap sesi latihan secara konsisten menanamkan nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan, rasa persaudaraan, dan tanggung jawab, yang menjadi bagian penting dalam membentuk kepribadian anggota.<sup>114</sup>

Pelaksanaan latihan pencak silat di PSHT harus mengikuti kurikulum SH Terate Pusat Madiun, yang merupakan pedoman resmi untuk mengatur kegiatan latihan dan pembinaan anggota di seluruh cabang dan ranting PSHT. Penerapan kurikulum dalam Latihan psht dapat mempengaruhi peninggatan keterampilan dan keseragaman Teknik diberbagai daerah.<sup>115</sup>

Kurikulum ini dirancang secara terstruktur dan sistematis dengan tujuan untuk menghasilkan pesilat yang tidak hanya mahir dalam bela diri, tetapi juga memiliki karakter, moral, dan kedisiplinan yang baik. Contoh implementasi kurikulum ini meliputi pemberian materi latihan, latihan fisik untuk meningkatkan kondisi tubuh, serta ujian kenaikan sabuk yang menjadi penilaian atas kemajuan setiap anggota.

Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong telah mengacu pada kurikulum resmi yang ditetapkan oleh pusat PSHT madiun yang mencakup Latihan fisik, materi, mental dan us dower. Jadwal latihan di PSHT Ranting Pakong sudah diatur dengan sistematis. Latihan biasanya dilakukan setiap malam Kamis dan malam Minggu, yang difokuskan untuk pemberian materi serta latihan teknik dasar sampai lanjutan. Di luar

---

<sup>114</sup> Siti Amriah, dkk. "Analisis Pola Pembinaan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Komisariat Universitas Jambi", *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, Vol. 07, No. 01, 2025

<sup>115</sup> Suryono, dkk. "Peran Kurikulum dalam Pembinaan Atlite Pencak Silat PSHT" *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 7, No. 2, 2022.

itu, ada juga latihan tambahan yaitu TC (*Training Center*) pada hari Selasa, Jumat, dan Minggu yang bertujuan untuk memperkuat daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan siswa agar lebih siap secara fisik dalam menghadapi ujian atau pertandingan.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa metode Latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong meliputi pemberian materi, menghafal, permainan, dan streng yang dirancang dengan menyesuaikan kondisi dan kemampuan masing-masing siswa. terdapat tahapan dari latihan yang bersifat ringan menuju latihan yang lebih keras dan intens, dari gerakan sederhana sampai kompleks, dan dari latihan untuk siswa tingkat awal hingga ke tingkat yang lebih tinggi. Semua metode tersebut tetap mengacu pada kurikulum resmi SH Terate, yang sudah disusun untuk membentuk pesilat yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga matang secara mental dan pemahaman materi.

Selain itu, Dalam mengikuti latihan pencak silat, sebagian besar siswa termotivasi dari diri mereka sendiri. Mereka ingin menambah saudara, memperluas pertemanan, dan juga belajar bela diri untuk melindungi diri dari hal-hal yang tidak diinginkan. Ada juga yang semangat ikut latihan karena terinspirasi dari orang tuanya yang dulu juga ikut pencak silat, sehingga timbul keinginan untuk mengikuti jejak tersebut. Namun, meskipun semangat mereka tinggi, beberapa siswa tetap menghadapi kendalaketika latihan, seperti jam latihan yang selesai terlalu malam. Tapi hambatan-hambatan ini tidak terlalu memengaruhi semangat mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa pelaksanaan latihan pencak silat PSHT Ranting Pakong telah sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan oleh pusat di Madiun. Latihan rutin dilaksanakan pada malam Kamis dan malam Minggu. Namun, kehadiran siswa cenderung lebih tinggi pada malam Minggu. Hal ini disebabkan karena pada malam Kamis keesokan harinya siswa harus bersekolah, sementara malam Minggu lebih diminati karena keesokan harinya merupakan hari libur, sehingga siswa merasa lebih leluasa untuk mengikuti latihan meskipun berlangsung hingga larut malam.

## **2. pembinaan pencak silat dalam mengembangkan mental siswa PSHT Ranting Pakong**

Pengembangan mental merupakan suatu proses yang berkelanjutan untuk memaksimalkan kapasitas psikologis individu, agar mampu meraih potensi terbaiknya dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam dunia olahraga. Proses ini mencakup peningkatan aspek-aspek seperti motivasi, fokus, konsentrasi, ketangguhan mental, pengendalian emosi, rasa percaya diri, serta kemampuan komunikasi yang efektif. Melalui pelatihan mental, pengelolaan stres, penguatan motivasi internal, penetapan tujuan, dan penerapan strategi pemulihan, individu dibantu untuk lebih memahami dan mengatur pikiran, emosi, serta perilakunya secara lebih optimal.<sup>116</sup>

Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate tidak hanya fokus pada pengembangan kemampuan fisik dan teknik bela diri, tetapi juga

---

<sup>116</sup> Manalu, Nimrot Capello, dkk. "Pengembangan Mental Atlet Wushu Sanda melalui Pendekatan Kepelatihan berbasis Psikologi Olahraga" *jurnal pendidikan olahraga*, Vol, 14. No, 6. 2024

mengembangkan mental dan karakter yang Tangguh. Dalam pencak silat PSHT, diterapkan lima prinsip utama dalam latihan, yaitu persaudaraan, olahraga, seni bela diri, dan aspek kerohanian. Yang bertujuan untuk membentuk pesilat yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga mampu mengembangkan mental dan karakter. Menurut Kholis, salah satu hambatan dalam pembinaan pencak silat adalah minimnya sarana prasarana serta pelatih yang kompeten. Oleh sebab itu, upaya untuk meningkatkan kualitas infrastruktur dan kemampuan pelatih menjadi hal penting dalam menjamin keberlanjutan pembinaan PSHT.

Latihan pencak silat di PSHT Ranting Pakong tidak hanya berfokus pada penguatan fisik saja, tetapi juga diarahkan untuk membentuk mental dan karakter siswa. Hafalan dan Latihan hanyalah bagian dari proses pendidikan mental yang biasanya diterapkan Melalui latihan rutin. selain itu Latihan mental juga di terapkan Ketika tes kenaikan sabuk, siswa tidak hanya diuji dari sisi kemampuan fisik atau hafalan materi, tetapi juga dari kesiapan mentalnya dalam menghadapi tantangan dan tekanan, baik secara individu maupun kelompok. Proses pembentukan mental ini memerlukan waktu dan tidak bisa terjadi secara instan. Biasanya dibutuhkan waktu sekitar 1-3 tahun, tergantung pada keseriusan dan konsistensi siswa dalam berlatih.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi mental siswa PSHT ranting pakong yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kepribadian diri siswa misalnya siswa memiliki pribadi yag gampang marah dan cemas. serta

persepsi diri yang negatif sangat berpengaruh terhadap perkembangan mental dalam latihan pencak silat, termasuk di PSHT Ranting Pakong. Kedua Faktor eksternal, seperti kualitas pelatih, Pelatih yang kurang tepat dalam memberikan arahan bisa membuat siswa kesulitan memahami materi atau bahkan kehilangan semangat berlatih. Dukungan dari orang tua dan lingkungan pergaulan siswa. Jika orang tua tidak memberikan izin, siswa dapat kesulitan untuk rutin mengikuti latihan. Begitu pula dengan pergaulan yang buruk dapat memengaruhi mental siswa, misalnya membuat mereka kehilangan motivasi, merasa minder, atau enggan untuk berkembang lebih jauh.

Dari hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa pembinaan pencak silat dapat mengembangkan mental siswa PSHT Ranting pakong melalui tes kenaikan sabuk, tetapi Hafalan dan Latihan juga bagian dari proses pendidikan mental yang biasanya diterapkan Melalui latihan rutin. Dan untuk faktor yang paling mempengaruhi mental siswa yaitu faktor eksternal yang meliputi kualitas pelatih, izin orang tua serta pergaulan yang kurang baik.

### **3. pembinaan pencak silat dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa PSHT Ranting Pakong**

Rasa percaya diri yang dimiliki seseorang dapat menaklukkan rasa takut dalam menghadapi berbagai situasi. Rasa percaya diri sangat penting untuk dimiliki oleh seseorang, rasa percaya diri yang baik adalah rasa yang telah terbentuk dari kecil dengan dibantu oleh bimbingan orang tua dan lingkungan sekitar. Menurut Triana, dkk. kepercayaan diri dapat

tumbuh melalui interaksi sosial, dorongan dari orang lain, serta Latihan. Salah satu bentuk latihan yang efektif adalah melalui Latihan seni bela diri pencak silat. Latihan pencak silat tidak hanya mengajarkan teknik pertahanan diri saat menghadapi bahaya, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kepercayaan diri.<sup>117</sup>

Menurut Mulyana, ajaran pencak silat tidak hanya memfokuskan pada olahraga beladiri, melainkan juga menekankan pada kepercayaan diri dan konsep diri. Oleh karena itu pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri melalui latihan pencak silat dapat dijadikan sarana untuk proses perkembangan dan menanamkan nilai-nilai karakter individu maupun keterkaitannya gender, yang dapat membangun karakter sebagai bangsa yang berbudi luhur dan beretika.<sup>118</sup>

Latihan pencak silat di PSHT Ranting Pakong tidak hanya berfokus pada penguatan fisik saja, tetapi juga diarahkan untuk membentuk kepercayaan diri pada siswa melalui berbagai program. Beberapa di antaranya adalah pelatihan kepemimpinan, keterlibatan dalam kegiatan organisasi, serta memberi kesempatan kepada siswa untuk memimpin atau menjadi panitia dalam kegiatan tertentu. selain itu, dalam setiap pelaksanaan latihan, siswa dilatih untuk memimpin barisan saat latihan dimulai dan ditugaskan mempraktikkan jurus atau senam di depan teman-teman mereka. hal tersebut ini melatih mereka untuk terbiasa tampil di depan umum dan memperkuat rasa percaya diri secara perlahan dan konsisten.

---

<sup>117</sup> Hani Fatonah, dkk. "Development of Confidence Through Pencak Silat Towards Students' Self-Trust", *Journal of Physical Education, Health and Sport*, Vol. 8, No. 2, 2021.

<sup>118</sup> Dimas Nandana, dkk. "Pengaruh Latihan Pencak Silat Terhadap Pembentukan Konsep Diri dan Kepercayaan Diri Siswa", *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 19, Vol. 1, 2020.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hambatan yang sering dialami siswa dalam latihan pencak silat psht biasanya disebabkan oleh rasa takut yang berlebihan. Ketakutan ini membuat siswa merasa ragu untuk tampil atau mencoba hal baru saat latihan. Rasa takut ini dapat muncul dari berbagai faktor, seperti takut salah, takut diejek oleh teman, atau takut tidak memenuhi ekspektasi pelatih. Akibatnya, siswa menjadi enggan untuk berpartisipasi aktif dalam latihan, dan hal ini dapat menghambat perkembangan mereka dalam menguasai teknik pencak silat.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa kepercayaan diri siswa meningkat seiring dengan kebiasaan mereka tampil di depan umum. Kebiasaan ini membuat siswa menjadi lebih berani dalam menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa bahkan menunjukkan rasa percaya dirinya dengan berpartisipasi dalam berbagai ajang perlombaan pencak silat.