



MENGEMBANGKAN RASA PERCAYA DIRI REMAJA USIA 11-15 TAHUN MELALUI KEGIATAN PENCAK SILAT DI PADEPOKAN BANDRONG Kp. LEGOK DALAM KOTA SERANG

Fatimah Tuhzahroh, Dwi Junianti Lestari, Alis Triena Permanasari
tuhzahrohfatimah@gmail.com | dwi@untirta.ac.id | triana@untirta.ac.id

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya rasa percaya diri pada remaja di Padepokan Bandrong Legok yang ditunjukkan dengan remaja yang kurang disiplin dalam berlatih, takut berpendapat, grogi ketika tampil depan teman-teman, dan adanya remaja yang kurang percaya diri pada saat berinteraksi. Dengan adanya kegiatan pencak silat menjadi salah satu menumbuhkan rasa percaya diri pada seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses latihan pencak silat di Padepokan Bandrong Legok Kota Serang dan faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri terhadap latihan pencak silat. Penelitian dilakukan di Kp. Legok Dalam Rt/Rw 01/02 Kelurahan Dranggong Kecamatan Taktakan dengan objek percaya diri pada remaja. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi dengan narasumber terkait serta data yang bersifat pustaka, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu ditemukan gambaran umum proses latihan pencak silat di Padepokan Bandrong, memiliki 6 tahapan, yaitu: (1) Pembukaan dengan membaca do'a bersama-sama menumbuhkan rasa yakin pada diri sendiri dan bertanggung jawab, (2) Pemanasan yang dilakukan 5 menit untuk meregangkan otot-otot menumbuhkan rasa yakin pada diri sendiri dan optimis, (3) Latihan inti menumbuhkan rasa objektif, yakin pada diri sendiri, bertanggung jawab, mencoba hal baru, dilakukan secara bergantian dengan grup laki-laki dan perempuan, (4) Evaluasi, kegiatan ini dilakukan supaya mengetahui kesulitan yang dialami remaja, (5) Penutup, berakhirnya kegiatan dan ditutup membaca do'a bersama-sama yang dipimpin oleh pelatih. Kemudian terdapat adanya faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri remaja yaitu: (1) Pelatih, (2) Teman Sebaya, (3) Gerak Silat, (4) Acara

Kata Kunci : Percaya Diri, Remaja, Pencak Silat

PENDAHULUAN

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

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

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

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

Berdasarkan Hasil Observasi yang telah dilakukan di Padepokan Bandrong Legok Kota Serang pada tanggal 28 November dan 5 Desember 2022 ditemukan tentang kurangnya percaya diri anak pada pelatihan silat. Anak beranggapan bahwa pelatihan silat itu susah, dan gerakan yang menurut mereka sulit untuk dipahami dan dilakukan, apalagi ketika anak diminta untuk maju kedepan mencontohkan gerakan yang sudah diberikkan oleh pelatih, mereka tidak percaya diri, malu, takut ditertawakan oleh temannya, malu dilihat pelatih. Hal ini disebabkan oleh lingkungan yang tidak mendukung, tidak bersungguh-sungguh mengusahakan sesuatu, dan percaya diri yang kurang pada anak.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 November dan 5 Desember 2022 pada pelatih dan anak-anak, bahwa didalam pelatihan pencak silat Bandrong

di legok ini memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk melakukan gerakan. Di awal pelatihan, pelatih biasanya memberikan pembiasaan doa dan dilanjutkan memberikan motivasi dengan menggunakan metode pendekatan, sehingga anak-anak lebih terbuka dan nyaman untuk melakukan gerakan silat dan mempercayai sepenuhnya kepada anak-anak. Selain itu, anak-anak selalu mengikuti event atau kejuaraan agar anak-anak tidak malu tampil di depan umum.

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

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

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

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

METODE PENELITIAN

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

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

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

Adapun dengan penelitian deskriptif kualitatif pada penelitian ini digunakan untuk memperoleh informasi data mendeskripsikan fenomena berdasarkan data mengenai

Mengembangkan Rasa Percaya Diri melalui Pelatihan Gaerak Silat Pada Usia 11-15 Tahun di Padepokan Bandrong Legok. Dengan pendekatan kualitatif diharapkan dapat mengungkapkan proses serta faktor yang mempengaruhi penerapan metode mengembangkan rasa percaya diri terhadap gerak silat pada usia 11-15 tahun di Padepokan Bandrong.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

A. Profil Padepokan Bandrong Legok Kota Serang



Gambar 4.1 Tempat Padepokan Bandrong Legok Kota Serang (Dokumentasi: Fatimah Tuhzahroh, Malam minggu 13 Mei 2023)

Lembaga Seni Budaya Padepokan Pencak Silat Bandrong “Titisan Ki Renggong”. Akte notaris: H. M. Islamsyah Arifin, SH. No. 61 Tanggal 18 Februari 2014. Sekertariat: Kp. Legok Dalam Rt. 01/02 Kel. Dranggong Kec. Taktakan Kota Serang- Banten. Email: titisankirenggong@yahoo.com. Telp. 081310916936

1. Sejarah Kelahiran

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

2. Legalitas

- Akte notaris: H. M Islamsyah Arifin No. 61 tanggal 18 Februari 2014
- SK DPD PPSBBI Kota Serang: No. 05/SK/PPSBB/III/2014, tanggal 01 Maret 2014 M Bertepatan dengan 29 Rabiul Akhir 1435 H.

3. Pendiri

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

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

4. Pengurus Padepokan

Ketua : Ahmad Faroji Jauhari, S. Ag.,M. Pd

Sekretaris : Tufli Juhari, S. Pd. I

Bendahara : Yayat Rohayati, S. Pd. I

5. Logo Bandrong



Gambar 4.2 Logo Pencak Silat Bandrong

a. Biru Laut

Sebagai warna dasar, artinya Bandrong lahir dan di besarkan dari masyarakat pesisir dan bagai dari angkatan laut Kesultanan Banten.

b. Bintang Di atas Menara

Melambangkan ketuhan yang Maha Esa yakni Allah SWT.

c. Menara Banten

Melambangkan kedaerahan dan identitas masyarakat Banten, Karena Bandrong merupakan salah satu angkatan bersenjata Kesultanan dan Kesatuan angkatan laut.

d. Ikan Bandrong

Melambangkan kekuatan dan ketajaman menerkan musuh, karena ikan Bandrong merupakan salah satu ikan predator, ia bisa melompat terbang tinggi untuk melumpuhkan mangsanya, dengan gigi yang tajam, ia dapat menembus benda yang keras.

e. Dua Pulo

Melambangkan bahwa Bandrong dibesarkan di daerah Pulau Kale (PuloKali) salah satu kampung dimana Bandrong bertahan hingga kini.

f. Pita Lingkaran

Melambangkan pemersatu dan satu tujuan untuk mempertahankan nilai-nilai luhur

g. Ksatria dalam Pencak Silat

Merah putih dalam lingkaran melambangkan bahwa Bandrong dalam maungan dan menjaga keutuhan NKRI. “ Merah “Keberanian dan “ Putih” kesucian.

h. Tulisan Melingkar

Perguruan pencak silat Bandrong Banten Indonesia melambangkan mempertegastujuan beraktivitas dalam membina dan mengembangkan Seni dan Budaya Banten.

- i. Dua Bintang Dalam lingkaran Teks Dan Warna Hitam Dasar Melingkar
Dua Bintang memperkokoh organisasi dengan asas islam dan Pancasila serta Al-Qur'an dan Hadist.
- j. Hitam
Hitam Dasar melingkar melambangkan kejujuran dan keterbukaan terhadap pendapat serta handap-asor dalam segala sikap, dan dua bintang Putih melambngkan Kesucian Jiwa.

B. Pelatih

Ahmad Faroji S. Ag., M. pd merupakan pelatih Pencak Silat di Padepokan Bandrong Titisan Ki Renggong, beliau lahir di Serang, 02 Juni 1975, berdomisili di Kp. Legok Dalam Rt. 01/ Rw. 02 Kelurahan Deranggong, Kec. Taktakan, Kota Serang. Beliau menempuh pendidikan formal SDN Pulau Ampel pada tahun 1988, MTs Sumuranja tahun 1991, MAN 1 Serang tahun 1997, STAIN Serang tahun 2001 dan melanjutkan S2 di UID Jakarta lulus pada tahun 2004. Pengalaman dalam dunia Pencak Silat Bandrong, beliau belajar Pencak Silat Bandrong sejak kelas 1 MTs sampai sekarang, prestasi yang pernah diraih dalam dunia pencak silat banrong, juara III dalam acara festival Pencak Silat Se - Provinsi Banten.

C. Hasil Peneitian

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

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

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

a. Persiapan latihan

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

b. Pelaksanaan Latihan

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

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

Berdasarkan pemaparan yang diberikan pelatih mengenai aturan waktu latihan, pada saat latihan inti tersebut sangat membantu dal hal mengajarkan kedisiplinan remaja, terbukti pada saat observasi berlangsung peneliti tidak menemukan remaja yang terlambat dan bercanda pada saat latihan berlangsung. Sebelum melaksanakan latihan pencak silat, semua remaja yang mengikuti latihan, duduk menghadap pelatih, kemudian salah satu remaja memimpin untuk berdo'a bersama-sama. Dengan posisi duduk kepala ditundukkan kebawah, kemudian mengikuti aba-aba dari salah satu remaja, agar latihan kali ini berjalan dengan lancar dan diberi pelindung dari Allah SWT, kegiatan berdo'a ini dilakukan dengan bersama-sama. Seperti yang terlihat dari dari gambar berikut:



Gambar 4.3

**Kegiatan Do'a bersama-sama sebelum Latihan
(Dokumen: Fatimah Tuhzahroh, 13 Mei 2023)**

Ketika berdo'a selesai remaja berdiri bersama-sama dan akan memulai pemanasan, terbagi menjadi dua bagian, grup laki-laki dan grup perempuan, pemanasan ini dilakukan dari ujung kepala sampai ujung kaki, dipimpin oleh pelatih sebelum melanjutkan pada gerakan inti pencak silat. Gerakan yang

biasa digunakan pada saat pemanasan yaitu, memutar kepala, mengangkat kaki, memutar lengan, untuk membantu kelenturan saat bergerak, membuat otot menjadi tidak kaku, serta mencegah cedera. Aktivitas ini berlangsung 5 menit dan dilanjut remaja diberikkan arahan untuk masuk ke grup yang sudah dibagikan. Pemanasan sangat penting agar kegiatan berjalan aman dan nyaman saat melakukan kegiatan gerak silat, dengan pantauan pelatih dari awal hingga akhir agar pemanasan berjalan dengan lancar dan tertib.

Menurut hasil observasi dan wawancara, pemanasan ini sangat penting sbeelum melakukan kegitan, untuk meregangkan otot agar tidak kram. Pemanasan ini tidak lama hanya 5 menit saja agar badan terasa panas. (CW 0109)



Gambar 4.4

**Remaja sedang melakukan mengangkat kaki
(Dokumentasi: Fatimah Tuhzahroh, 20 Mei 2023)**

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



Gambar 4.5
Remaja sedang melakukan memutar kepala
(Dokumentasi: Fatimah Tuhzahroh, 20 Mei 2023)

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



Gambar 4.6
Remaja sedang melakukan pemanasan
menekuk pergelanagn tangan
(Dokumentasi: Ftaimah Tuhzahroh, 20 Mei 2023)

Gerakan selanjutnya pemanasan menekuk pergekanagan tangan juga diperlukan guna mengamankan jurus silat ditempat. Caranya dengan melipat tangan ke bagian berlawanan, seperti tangan kanan ke bgian tangan kiri lalu ditekan perlahan dengan tangan kiri. Begitujuga sebaliknya tangan kiri ke bagian

tangan kanan yang ditahan dengan tangan kanan

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



Gambar 4.5

**Kegiatan Latihan Inti Grup Perempuan
(Dokumen: Fatimah Tuhzahroh, 3 Juni 2023)**



Gambar 4.6

**Kegiatan Inti Grup Laki-laki
(Dokumentasi: Fatimah Tuhzahroh, 3 Juni)**

Berdasarkan hasil pengumpulan data peneliti di lapangan, kegiatan evaluasi dilakukan setiap akhir pertemuan, evaluasi kegiatan meliputi kedisiplinan saat latihan, gerakan yang kurang, tanya jawab, serta saran dan motivasi pelatih

untuk remaja agar remaja tetap semangat dalam menjalankan kegiatan pencak silat yang akan datang. Contoh bentuk evaluasi kegiatan seperti ketika kegiatan berlangsung remaja ada yang bercanda atau tidak melakukan gerakan dengan baik. Biasanya remaja tersebut akan diberikan hukuman yaitu mengulangi jurus silat tersebut. Hal tersebut bertujuan untuk remaja dapat bertanggung jawab atas kesalahan yang dilakukannya, dan mengajarkan remaja untuk disiplin menaati peraturan yang ada. Berikut pemaparan pelatih dalam menjelaskan kegiatan evaluasi yang dilakukan setiap pertemuan:

Kemudian berakhirnya evaluasi dan tanya jawab berakhir sudah kegiatan kali ini yang ditutup do'a bersama yang dipimpin oleh pelatih agar tetap dilindungi dari kejahatan yang ada.



Gambar 4.6

**Kegiatan Evaluasi dan Penutup
(Dokumen: Fatimah Tuhzahroh, 17 Juni 2023)**

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

1. Pertemuan Pertama

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

2. Pertemuan Kedua

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

3. Pertemuan Ketiga

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

4. Pertemuan Keempat

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

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

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

a. Pelatih

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

dan fungsi yang sangat penting, yaitu sebagai perencana kegiatan, pembimbing, dan pengontrol setiap kegiatan

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

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

b. Teman Sebaya

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

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

c. Gerak Silat

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

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

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

d. Acara

Acara diluar maupun di dalam padepokan merupakan salah satu faktor mengembangkan rasa percaya diri sangat penting, dimana memacu remaja berani

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

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

D. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif di Padepokan Bandrong Legok Kota Serang Kp. Legok Dalam. Penelitian ini dimulai dari tanggal 13 Mei 2023 sampai 24 Juni 2023 dengan tujuan untuk bagaimana proses kegiatan pencak silat yang ada di Padepokan Bandrong Kota Serang Kp. Legok Dalam. Penelitian ini menggunakan teknik Pengumpulan data berupa, observasi, dokumentasi dan wawancara kepada narasumber, dan mengumpulkan dokumentasi untuk memperkuat penelitian.

1. Proses kegiatan Pencak silat untuk mengembangkan rasa percaya diri yang ditanamkan melalui kegiatan pencak silat di Padepokan Bandrong Legok Kota Serang

Kegiatan Pencak silat di pertemuan pertama dengan remaja berjumlah 10 remaja berjalan dengan baik, berlatih dengan materi yang sudah diberikan oleh pelatih yaitu jurus dari Padepokan Bandrong. Remaja mengikuti proses latihan dari awal hingga akhir dengan sangat baik dan antusias dan merespon dengan baik. Kegiatan dilakukan secara bertahap dari grup laki-laki terlebih dahulu yang menampilkan dilanjut grup perempuan. Proses kegiatan inipun setiap minggunya yang rutin melakukan hanya 7 remaja, terlihat dari progresnya. Remaja yang lebih sering ikut dalam kegiatan latihan lebih hafal jurus dan lebih percaya diri dibandingkan yang tidak sering ikut latihan.

Remaja yang sudah ikut kegiatan pencak silat di Padepokan Bandrong ini sudah mulai menanamkan sikap percaya diri. Mereka juga paham faktor-faktor percaya diri dan proses terbentuknya rasa percaya diri pada remaja, contohnya pada saat proses latihan, kemampuan mereka memberikan penjelasan yang cukup baik dan mudah dipahami, dan besar keyakinan dan tanggung jawab yang mereka memiliki. Karena didalam latihan pencak silat ini selalu diajarkan untuk memiliki rasa yakin yang sangat kuat dan rasa tanggung jawab yang baik. Dalam mengembangkan rasa percaya diri pada remaja mengikuti pencak silat di Padepokan Bandrong ini remaja mampu mempertahankan percaya dirinya terhadap orang lain, dan dengan berlatih fisik, ketahanan, keberanian, keahlian dalam bergerak dan kerohanian ternyata menumbuhkan jiwa yang berani, mempunyai tujuan dan mempunyai sikap yang optimis. Dalam mengembangkan percaya diri melalui

kegiatan pencak silat ini selalu diberi motivasi dan dorongan dari pelatih agar tidak putus asa, dan remaja tidak merasa rendah diri dan mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, yang didapatkan di lapangan, maka mengembangkan percaya diri melalui kegiatan pencak silat remaja usia 11-15 tahun, sebagai berikut: (Mastuti, 2018:13)

1. Pengembangan yang ditanamkan agar remaja memiliki yakin terhadap dirinya seperti ketahanan, jasmani, kerohanian.
2. Pengembangan yang ditanamkan dalam menumbuhkan rasa optimism pada diri remaja yaitu dengan jurus yang telah diajarkan.
3. Pengembangan yang ditanamkan pada pencak silat Padepokan Bandrong Legok Kota Serang sikap objektif, bertanggung jawab, mencoba hal baru dalam berkegiatan pada diri remaja yaitu seperti latihan fisisk, dan latihan kerohanian, mengikuti kegiatan yang ada diluar padepokan maupun kegiatan kegiatan padepokan Bandrong lainnya.
4. Proses pengembaganan yang ditanamkan di pencak silat Padepokan Bandrong Legok Kota Serang menanamkan sikap kedisiplinan, dan ketaatan pada aturan aturan yang telah disepakati bersama merupakan faktor tanggung jawab terhadap diri sendiri dan
5. Proses pengembangan yang ditanamkan di pencak silat Padepokan Bandrong legok Kota Serang menanamkan agar remaja dapat berfikir yang rasional, dan realistis dengan kegiatan latihan-latihan fisisk, ketahaan, dan kerohanian

Berdasarkan pemaparan tersebut tentunya hal ini berkesinambungan dengan kegiatan pencak silat. Pencak silat memiliki manfaat pribadi dan sosial. Berdasarkan budaya Indonesia aspek mental dan fisik, Pendidikan pencak silat bertujuan untuk melatih remaja dengan kualifikasi sebagai berikut: (Kriswanto, 2015: 35)

- 1) Menjalankan perintah Tuhan dan menjauhi larangannya.
- 2) Menjadikan manusia yang kepribadian dan cinta akan budaya Indonesia.
- 3) Percaya diri yang kuat.
- 4) Mampu mempertahankan harga diri.
- 5) Mampu mengontrol diri.
- 6) Tertanam jiwa tanggung jawab.
- 7) Mampu menjunjung tinggi kejujuran, keadilan, kesabaran.
- 8) Dapat menghormati satu sama lain, terkhusus bagi mereka yang lebih tua.
- 9) Berjiwa besar, tidak malu untuk meminta maaf, mengakui kesalahannya.

2. Faktor-faktor Mengembangkan Rasa Percaya Diri Remaja Usia 11-15 Tahun Melalui Kegiatan Pencak Silat Bandrong Legok Kota Serang

Faktor faktor mengembangkan rasa percaya diri remaja usia 11-15 tahun melalui kegiatan pencak silat di Padepokan Bandrong Legok Kota Serang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, terlihat faktor yang bisa mempengaruhi dan munculnya rasa percaya diri pada remaja ialah: pelatih sebagai fasilitator, pembimbing pada saat latihan pencak silat menjadi salah satu faktor utama munculnya rasa percaya diri, peneliti melihat remaja dnegan pelatih sangat mejalin

komunikasi agar remaja merasa nyaman pada saat latihan. Selain pelatih faktor yang bisa mempengaruhi rasa percaya diri yaitu teman sebaya, yang peneliti lihat adanya faktor teman sebaya ini menjadi salah satu faktor remaja bisa percaya diri, dengan teman sebaya menerima kehadirannya, remaja merasa diterima, disenangi, remaja itupun merasa nyaman ketika berada di lingkungan Padepokan. Peneliti melihat antara teman saling memberikan semangat kepada teman-teman lainnya, membuat remaja semakin bersemangat dan percaya diri karena ada dorongan dari teman sebaya. Selanjutnya faktor yang mempengaruhi munculnya rasa percaya diri yaitu jurus silat. Pada jurus silat ini peneliti melihat pada saat remaja menggerakkan jurus silat tersebut remaja sangat percaya diri, walaupun ada saja anak yang masih belum hafal dengan gerakannya tapi dengan motivasi pelatih dan kemauan remaja dalam berlatih untuk bisa. Jurus silat harus dilatih secara berulang-ulang sampai remaja bisa. Karena pada gerakan silat terdapat gerak silat yang menunjukkan, kekuatan, ketangkasan yang dimana membuat remaja semakin percaya diri menampilkan gerak-gerak dan jurus tersebut. Kemudian faktor lainnya pun adanya acara-acara yang diadakan dari Padepokan maupun acara kompetisi lainnya, membuat remaja tidak malu tampil didepan umum, dan melatih keberanian dan memunculkan rasa persaingan yang sehat dalam berkompetisi, peneliti melihat bahwa remaja sangat berantusias pada saat acara di padepokan Bandrong setiap satu tahun sekali, dan sangat berantusias untuk berkompetisi. Acara ini bertujuan untuk remaja yakin pada diri sendiri, bisa bertanggung jawab, optimis dalam melakukan segala hal, mencoba hal baru, dan bersikap tenang apabila ada kesulitan.

Berdasarkan pemaparan diatas Hurlock (2001: 54) menyatakan bahwa yang mempengaruhi percaya diri ialah:

a. Orang Tua

Orang tua berpengaruh sangat kuat untuk membina, dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap perkembangan remaja. Orang tua juga sangat penting berperan dalam mengembangkan rasa percaya diri.

b. Rasa aman

Rasa aman diteri dari rumah dan orang-orang yang ada di sekitarnya. Jika rasa aman sudah terbentuk maka individu akan melangkah dengan rasa percaya diri.

c. Kesuksesan

Kesuksesan yang dirasa dengan tingkat kesulitan yang besar akan menumpuk rasa percaya diri yang tinggi dibandingkan kesuksesan yang diperoleh dengan usaha sedikit.

d. Penampilan Fisik

Individu yang memiliki daya Tarik merasa sikap sosial menguntungkan dengan hal-hal ini akan mempengaruhi konsep diri sehingga akan lebih percaya diri. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan seseorang, salah satunya adalah penampilan fisik. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran persepsinya individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat hal menarik, diantaranya remaja perempuan teramati lebih percaya diri dibandingkan remaja laki-

laki di Padepokan Bandrong Legok, hal tersebut terjadi karena kurangnya kedisiplinan, komitmen pada remaja laki-laki.

KESIMPULAN

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

1. Proses Kegiatan yang rutin dilakukan 1 minggu sekali dengan rutin dengan menanamkan nilai yakin pada diri sendiri, optimis, objektif, tanggung jawab, serta mencoba hal-hal baru. Sehingga dari aspek yang ditanamkan melalui kegiatan yang ada di Pencak Silat Bandrong Legok Kota Serang ini sangat membantu para remaja dalam mengembangkan rasa percaya diri dari berbagai segi, serta membuat remaja dapat mengembangkan potensinya secara maksimal. Kegiatan pencak silat di Padepoka Bandrong legok telah membantu dalam mengembangkan rasa percaya diri remaja usia 11-15 Tahun. Kegiatan pencak silat untuk mengembangkan rasa percaya diri yang pertama pada saat latihan, remaja diharuskan datang jam 20.00 WIB. Mengenai tersebut membantu dalam mengajarkan kedisiplinan pada remaja. Terlihat pada saat observasi berlangsung peneliti menemukan hanya satu orang terlambat, karena jika terlambat remaja akan mendapatkan hukuman, biasanya hukuman remaja akan diberikan hukuman untuk melakukan pemanasan sendiri sebagai bentuk tanggung jawab atas kesalahannya. Kegiatan selanjutnya dalam mengembangkan rasa percaya diri yaitu berdoa bersama-sama yang dipimpin oleh salah satu remaja sebagai bentuk rasa tanggung jawab dan yakin pada diri sendiri. Kemudian setelah berdoa remaja melakukan pemanasan dengan serempak dengan arahan oleh pelatih dengan hitungan satu sampai delapan sebagai bentuk rasa optimis dalam melakukan pemanasan. Setelah kegiatan pemanasan selesai dilanjutkan dengan pemberian jurus oleh pelatih. Saat pemberian jurus pelatih biasanya mengetes sejauh mana ingatan remaja mengenai jurus yang sudah diberikan sebelumnya, dan tidak diperbolehkan menoleh ke kanan dan ke kiri, remaja dituntut untuk percaya diri. Setelah kegiatan ini selesai dilakukan selanjutnya evaluasi bertujuan untuk mengetahui kurangnya dari latihan saat itu, dan pelatih selalu memberikan motivasi serta arahan agar remaja pada saat latihan tetap semangat dan percaya diri. Setelah evaluasi pelatih berdoa bersama-sama untuk membaca doa karena berakhirnya latihan pada saat itu.
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi dalam mengembangkan rasa percaya diri Remaja Usia 11-15 Tahun melalui kegiatan Pencak Silat Bandrong Legok Kota Serang, meliputi:
Dalam mengembangkan rasa percaya diri ada faktor yang mempengaruhi yaitu, a. Pelatih sebagai orang tua diluar rumah sebagai motivasi dan berlatih, b. Teman sebaya sebagai pendorong timbulnya rasa percaya diri, c. Jurus Bandrong sebagai jurus yang kuat dan menimbulkan remaja bisa percaya diri dengan gerakan yang ada didalamnya serta bertanggung jawab dalam melakukan gerakan, d. acara sebagai faktor pendukung remaja bisa percaya diri dengan bisa mencoba hal baru.

DAFTAR PUSTAKA

- EuisThresnawaty, S., and Jl Cinambo No. "Perguruan Silat Bandrong Renggong Ampel di Kabupaten Serang."
- Firmansyah, Andri, Alis Triena Permanasari, and Dwi Junianti Lestari. "Struktur Gerak Dasar Silat Bandrong di Padepokan Tunas Muda Bojonegara Kabupaten Serang Banten." *MATRA: Jurnal Musik Tari Teater & Rupa* 1.2 (2022).
- Ms Athoullah, 2021 "Pencak Silat Bandrong Ngagurat Tapak Leluhur Banten" Dewan Pimpinan Pusat Perguruan Pencak Silat Bandrong.
- Nurhaeni, Yeyen, Alis Triena Permanasari, and Hadiyatno Hadiyatno. "Bentuk Penyajian Dan Struktur Gerak Tari Kreasi Dogdog Lojor Di Sanggar Putra Panglipur Kabupaten Lebak-Banten." *MATRA: Jurnal Musik Tari Teater & Rupa* 1.1 (2022).
- Syafrudin, Achmad Hufad, Suroso Mukti Ieksono, Aan Hendrayana. 2021. "Nilai-nilai Positif Yang Terkandung Dalam Pencak Silat Bandrong" 03 (3). 51-64.
- Setiawan Eko. EKSISTENSI BUDAYA PATRON KLIEN DALAM PESANTREN: Studi Hubungan Antara Kyai dan Santri, 2012
- Wahyuni, Sri. *ANALISIS STRUKTUR GERAK TARI PAKARENA IYOLLE'DI DESA KAMPILI KECAMATAN PALLANGGA KABUPATEN GOWA*. Diss. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR, 2018.