

BAB III

KONDISI MENTAL DAN FAKTOR PENGHAMBAT PUNGGAWA DAN PUNGGAWATI

A. Profil Pelatih, punggawa dan punggawati

1. Ahmad Jubaedi, S. Pd. I

Ahmad Jubaedi lahir di Serang, 13 Oktober 1989 beliau berkediaman di kaduwakap RT. 12/ RW. 04 Desa. Keramat Laban Kec. Padarincang Kab. Serang. Pendidikan formal beliau SD, SMP, sampai SMA di Rancaranji dan melanjutkan keperguruan tinggi di IAIN SMH Banten lulus pada tahun 2013 dengan gelar S. Pd. I.

Pengalaman dalam dunia pencak silat bandrong, yang pertama beliau latihan silat Gagak Lumayung dan yang kedua pastinya Bandrong Banten.

Beliau selalu berpesan “Pencak silat bukan hanya sekedar olah gerak untuk beladiri. Tapi banyak nilai yang dapat dipetik dalam pencak silat kita selalu diberikan pesan untuk senantiasa dekat dengan Allah SWT. Tidak

boleh takabur, ta'dzim kepada orang tua dan guru, dan berbuat baik selalu.”¹

2. Tubagus Habibi, S. Pd. I

Tubagus Habibi lahir di Serang, 17 April 1993 berdomisili di Kp. Cijeruk Desa. Sindongsari Kec. Petir Kab. Serang. Menempuh pendidikan formal SD Buah Gede1 SMP dan SMA di Bojonegara dan melanjutkan ke perguruan tinggi IAIN SMH Banten lulus pada tahun 2016 dengan gelar S. Pd. I

Pengalaman dalam dunia pencak silat Bandrong yang *pertama*, guru Tunggal Baku di SD Sumber Agung yang *kedua*, belajar silat Tapak Tilu dan yang *ke tiga*, belajar silat Bandrong dan Tapak Karuhun Banten.

Beliau berkata “Pencak silat dan akhlak bukan sesuatu yang bertentangan karena semakin sadar seorang murid yang belajar silat akan kemampuan yang dimilikinya

¹ Wawancara dengan Ahmad Jubaedi, pelatih padepokan Titisan Ki Renggong, serang 09 Februari 2018 14.30 WIB.

maka akan lebih santunlah ia bersikap, karena hakikat kekuatan yang besar ada pada akhlak yang santun”.²

3. Ahmad Khoerul Huda

Ahmad Khoerul Huda lahir di Serang, 24 September 1990 dan beralamat di Kp. Keramat Asem, Desa. Mekar sari Kec. Anyer Kab. Serang dan menempuh pendidikan Formal SD, SMP di Anyer dan SMA di Cinangka, terus melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi Islam di IAIN SMH Banten lulus pada tahun 2014.

Pengalaman dalam dunia pencak silat beliau mendalami Pencak Silat Bandrong pulau kali selama kurang lebih 3 tahun dan pernah mengikuti latihan gabungan Tapak Karuhun Banten di alun-alun kota Serang.

Beliau berpesan “Buat para generasi muda/ murid-murid padepokan pencak silat agar selau inget dengan sang maha kuat dan kuasa yaitu Allah SWT, ibadah

² Wawancara dengan Tubagus Habibi, pelatih padepokan Titisan Ki Renggong, serang 09 Februari 2018 12.30 WIB.

jangan disampingkan karena kekuatan spiritual akan mempengaruhi kekuatan fisik yaitu latihan pencak silat”.³

4. Sulthoni Faturrohim, S. Pd

Sulthoni Faturrohim lahir di Serang, 28 Desember 1990 beliau tinggal di Kp. Kejaban, Desa. Kemanduan Kec. Ciruas Kab. Serang beliau menempuh pendidikan Formal di SD Kejaban, MTS Al Khairiyah terus, meneruskan di MA Umul Quro, dan meneruskan ke jenjang perguruan tinggi IAIN SMH Banten lulus pada tahun 2015.

Beliau mempunyai pengalaman dalam dunia Pencak Silat Bandrong yang pertama beliau mempelajari silat Cimande Garuda Emas dan yang kedua beliau mendalami Bandrong Banten dan pernah mengikuti Tapak Karuhun Banten.

Beliau berkata “Pencak Silat adalah suatu seni yang di dalamnya banyak manfaatnya baik lahiriyah, jasmaniah dan batiniyah tidak hanya pandai dalam berkelahi, akan

³ Wawancara dengan A. Khoerul Huda, pelatih padepokan Titisan Ki Renggong, serang 08 Februari 2018 15.30 WIB.

tetapi mendalami keimanan dan ketakwaan kita terhadap Allah SWT”.⁴

5. Alaudin

Alaudin lahir di Serang, 3 Juni 1992 berdomisili di Kp. Kedawung RT/RW 01/01 Desa. Samparwadi Kec. Tirtayasa Kab. Serang Prov. Banten menempuh pendidikan formal SD Kedawung, SMPN 1 Tirtayasa dan SMAN 1 Pontang.

Pengalaman yang pernah diikuti selama menjadi punggawa di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisan Ki Renggong pertama ikut serta memeriahkan HUT Polri tahun 2017. kedua pernah mengikuti rekor murni Tapak Karuhun Banten tahun 2017.

Alaudin berpendapat “orang silat harus bisa sholat, orang yang bisa sholat harus bisa silat, karena untuk beladiri, bela bangsa, bela agama untuk keutuhan NKRI, Allahu akbar”.⁵

⁴ Wawancara dengan Sulthoni Faturrohim, pelatih padepokan Titisan Ki Renggong, serang 09 Februari 2018 15.30 WIB.

⁵ Wawancara dengan Alaudin, punggawa padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 09 Februari 2018 15.30 WIB.

6. Restu Bambang Guntoro

Restu Bambang Guntoro lahir di Serang, 27 Maret 1995 tinggal di Kp. Tegal Wangi Keruwuk RT 03 RW 07 Desa. Rawa Arum Kec. Gerogol Kota. Cilegon dan menempuh pendidikan formal di SD Kampung Baru, SMP Madinatul Hadid dan melanjutkan di MA Al Hidayah.

Pengalaman yang pernah diikuti oleh Restu Bambang yang pertama ia mengikuti Tapak Suci di Sekolahnya dan sekarang menjadi murid di Padepokan Titisan Ki Renggong, Restu Bambang selama menjadi punggawa di Padepokan ia pernah mengikuti POPDA Kab. Seran

Restu Bambang mengatakan “Dengan mengikuti Pencak Silat mampu mendekatkan diri seseorang kepada sang khalik selain belajar gerakan silat seseorang disadarkan pentingnya tauhid dan pelurusan akidah yang

hakikatnya seluruh kekuatan itu bersumber dari yang maha kuasa sehingga kita tidak sombong”.⁶

7. Hayati Nufus

Hayati Nufus adalah salah satu punggawati yang berprestasi dan menjadi kebanggaan padepokan beliau lahir di Serang, 23 Maret 2004 tinggal di Kp. Legok Dalam Rt/Rw 02/02 walaupun ia masih muda tetapi jurus-jurusnya sudah tergolong lebih dari yang lain dan Hayati Nufus sudah melakukan selametan 2 kali. Ia menempuh pendidikan formal di SDN Drangong 2 dan melanjutkan di SMPN) 6 Kota Serang.

Hayati Nufus berkata “berlatih itu kebutuhan jadi bila ingin berhasil melakukan sesuatu maka jadikanlah suatu itu seperti kebutuhan kita karena dengan cara itu kita bisa lebih bersungguh -sungguh dalam menjalankan sesuatu itu”.⁷

⁶ Wawancara dengan Restu Bambang Guntoro, punggawa padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 08 Februari 2018 09.30 WIB.

⁷ Wawancara dengan Hayati Nufus, punggawati padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 10 Februari 2018 20.30 WIB.

8. Muhamad Rohim

Muhamad Rohim adalah salah satu punggawa pasangan dari punggawati Hayati Nufus ia juga salah satu punggawa yang luar biasa ia lahir di Serang, 08 Januari 2001 berkediaman di Kp. Legok Dalam RT/RW 01/02 dan menempuh pendidikan formal SD, Drangong 1 SMPN 6 Kota Serang dan SMAN 5 Kota Serang. Sama seperti Hayati Nufus walaupun masih muda ia sudah menguasai jurus-jurus yang lebih dari yang lainnya dan sudah melakukan selamatan 2 kali arti dari selamatan ialah orang yang sudah menyelesaikan suatu jurus yang diberikan oleh guru besar dan sudah dipercaya untuk mengemban jurus-jurus yang diberikan.

Muhamad Rohim berkata “Manusia itu hanya bisa berdoa dan berikhtiar dan kalau itu sudah ditanamkan dalam diri manusia pastilah apa yang diinginkan akan

terlaksana dengan lancar dan tidak jauh dari apa yang kita inginkan”.⁸

B. Kondisi Mental Punggawa dan Punggawati

Untuk mencapai prestasi maksimal punggawa dan punggawati sering dihadapkan pada berbagai tantangan, baik pada saat berlatih maupun dalam situasi pertandingan. salah satunya adalah tidak percaya diri, kurangnya menjaga keakraban antara sesama punggawa dan punggawati, kecemasan, karena memiliki perasaan tidak enak hati ketika jarang sekali latihan karena memiliki kesibukan di rumahnya, kecemasan ketika cedera, stres ketika gugup dan merasa tertekan. Oleh sebab itu, punggawa dan punggawati harus memiliki berbagai kemampuan baik fisik, teknik, strategi, maupun mental yang baik. Pelaksanaan pembinaan mental dilakukan untuk menyiapkan mental punggawa dan punggawati menjelang perlombaan maupun mau melakukan kegiatan, juga ditunjukkan untuk membina daya tahan mental punggawa dan punggawati. Keterampilan mental sangat

⁸ Wawancara dengan Muhamad Rohim, punggawa padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 10 Februari 2018 20.30 WIB.

efektif untuk meningkatkan performa punggawa dan punggawati.

C. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Mental Punggawa dan Punggawati

Perkembangan mental punggawa dan punggawati tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor yang terjadi pada punggawa dan punggawati dalam meningkatkan mental, menjadi mental yang tangguh tentunya tidak dilakukan dengan proses yang mudah tanpa hambatan. Berikut faktor penghambat yang penulis paparkan selama melakukan wawancara mendalam kepada punggawa dan punggawati dan guru.

1. Keluarga

Selama rutinitas latihan tentu dalam prosesnya mengalami hambatan yang akan mengganggu perkembangan mental dan kualitas berlatih. Sarip pernah mengaku bahwa pada saat latihan sedang mencapai tahap pra kompetensi kelulusan keluarganya mempunyai masalah sehingga menjadikan dirinya sulit untuk berlatih karena

tugas utama dirinya adalah mengabdikan pada orang tuanya sehingga program yang dilakukan dengan keras secara perlahan akan menurunkan kemampuan dan daya ingatnya, secara otomatis mentalnya pun akan mengalami penurunan.⁹ Mengatasi masalah keluarga bukanlah waktu yang singkat, sekitar satu bulanan ia vakum dalam latihan. Selama waktu tersebut tentu kegiatan latihan terhenti dan akan menurunkan performa sarip dalam mengingat pelajaran yang sudah diajarkan gurunya. Alasan ini pula yang penulis temui selama melakukan penelitian di Padepokan Pencak Silat Bandrong Titisian Ki Renggong.

2. Sakit/Cedera

Sakit maupun cedera merupakan kondisi yang selalu dihindari dan ditakuti oleh punggawa dan punggawati karena kondisi fisik mengalami luka, seperti keseleo pada saraf otot, memar, dan lain sebagainya. Hal tersebut pernah dirasakan oleh Alaudin, saat dirinya melakukan program latihan, punggng bagian

⁹ Wawancara dengan Sarip, Punggawa Padepokan Titisian Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 22.10 WIB.

belakangnya keram otot sehingga harus memerukan tindakan husus dan dengan terpaksa Alaudin tidak dapat berlatih dengan maksimal. Menurutnya, “ketika mengalami cedera otot, saya merasa tak punya harapan, mental saya jatuh dan saya merasa bersalah ketika mengalami cedera”.¹⁰ Menurut Ahmad Faroji, selama dirinya melatih punggawa dan punggawati telah banyak yang cedera yang ia tangani dan penyebab punggawa dan punggawati cedera ialah karena tidak disiplin dalam pola latihan tetapi tanpa di pungkiri, cedera sangat mempengaruhi psikologis punggawa dan punggawati ketika dirinya tidak bisa mengikuti program latihan maupun pementasan dan perlombaan. Dalam sesi wawancara berakhir, Ahmad Faroji memberikan pernyataan, “cedera itu kenyataan pahit bagi semua punggawa dan punggawati, sehingga saya selalu menekankan kepada seluruh punggawa dan punggawati untuk pandai menjaga kondisi dan melakukan peregangan

¹⁰ Wawancara dengan Alaudin, Punggawa Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 22.20 WIB.

otot secara maksimal sebelum program latihan rutin di mulai”.¹¹

3. Kecemasan

Kecemasan selalu dirasakan oleh Hayati Nufus dalam setiap menjalankan program latihan rutin, dirinya merasa setiap akan menjalankan program latihan rutin, pikirannya mengatakan keragu – ragan dalam menyelesaikan program.¹² Hal serupa dirasakan oleh Farah, ia mengalami kecemasan emosi yang tidak menyenangkan (*State anxiety*) saat perlombaan Pencak silat IPSI Se Provinsi Banten 2016 di Keramat Watu.¹³ Kecemasan yang dialami oleh punggawa dan punggawati jelas menghambat mental punggawa dan punggawati baik saat menjalankan program maupun perlombaan. Kecemasan muncul berawal dari ketidakpercayaan diri

¹¹ Wawancara dengan Ahmad Faroji, Guru Besar Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 23.15 WIB.

¹² Wawancara dengan Hayati Nufus, Punggawati Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 22.45 WIB.

¹³ Wawancara dengan Farah, Punggawati Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 22.45 WIB.

dari punggawa dan punggawati akan kemampuan dirinya pada saat perlombaan berlangsung.

4. Kedisiplinan

Kedisiplinan merupakan sikap yang sulit untuk menjadi sebuah kebiasaan, perlu niatan kuat dan latihan berulang-ulang untuk mempunyai kedisiplinan yang tinggi. Kedisiplinan memiliki arti luas yaitu disiplin terhadap waktu, pola makan dan bersosialisasi. Ketika punggawa dan punggawati tidak disiplin dalam menjaga kondisi fisiknya, maka tentu akan merugikan punggawa dan punggawati itu dalam kemampuan beladiri dan perkembangan mentalnya.

Menurut Hayati Nufus, “menurutnya mental juga dikarnakan faktor ketidak disiplin dalam mengatur pola istirahat, yang seharusnya digunakan buat istirahat tetapi malah digunakan buat bermain Gadget, sehingga ketika latihan Hayati Nufus terlihat lesu dan kecapean dan ketika guru menegurnya, maka timbul rasa jengkel. Namun jika diperhatikan, akar masalah dan sebab masalah yang

ditimbulkan ialah karena Hayati Nufus tidak disiplin dalam mengatur pola hidup”.¹⁴

5. Stres

Banyak punggawa dan punggawati mengalami stres pada saat menempuh pelajaran jauh untuk kompetisi atau perlombaan. Hal tersebut dialami oleh Hayati Nufus pada saat mengikuti perlombaan Pencak silat IPSI Se Provinsi Banten 2016 di Keramat Watu. Stres yang dirasakan oleh Hayati Nufus karena kelelahan, selain faktor kelelahan faktor suhu atau cuaca di sana panas, sehingga dirinya harus mampu beradaptasi. Stres yang dialami oleh Hayati Nufus dapat mengakibatkan menurunnya semangat dan moods untuk bertanding.

¹⁴ Wawancara dengan Hayati Nufus, Punggawati Padepokan Titisan Ki Renggong, Serang 27 Februari 2018 Pukul 22.50 WIB.