

# PEMBINAAN MENTAL TERHADAP PESILAT PUTRA PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATERANTING PACITAN TAHUN 2019

**Nofa Arief Wibowo**

STKIP PGRI Pacitan

Email: nofanwg@yahoo.co.id

## **Abstrak**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana hasil peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan Tahun 2019 yang dilaksanakan di organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan terhadap para pesilatnya. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang obyek yang diteliti atau berusaha menjawab pertanyaan, dan dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan jawaban tentang bagaimana hasil pembinaan mental yang telah dilaksanakan di UKM Pencak silat terhadap para anggotanya (pesilatnya). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan Tahun 2019 secara mayoritas adalah cukup baik. Hal ini ditunjukkan dengan prosentase jawaban responden melalui angket sebagai berikut : aspek peningkatan kemauan 52% menyatakan baik, aspek peningkatan stabilitas emosi 42% menyatakan cukup baik, aspek pengembangan pemikiran dan penalaran 99% menyatakan cukup baik, aspek pengembangan motivasi 40% menyatakan kurang baik, aspek pengembangan sikap dan tingkah laku 44% menyatakan baik, aspek peningkatan keyakinan 44,3% menyatakan cukup baik, aspek peningkatan kinerja fisik 93% menyatakan cukup baik, dan aspek peningkatan kinerja kejiwaan 59% menyatakan cukup baik.

**Kata Kunci:** *pembinaan mental, pesilat putra, PSHT*

## **Abstract**

*It is becoming increasingly difficult to ignore the significance of the coaching mentality in this age. To be in harmony with the concern, this research was aimed at revealing the man fighter outcome of the Persaudaraan Setia Hati Terate —Fighter Comradeship— Pacitan in 2019 which was carried out in the organization towards its male fighters. To explore the phenomenon, a descriptive study was employed to provide vivid details of the object as well as to answer the research questions of the mentality coaching results that had been carried out in the Pencak Silat UKM —student organization— to its members (the fighter). In conformity with the research findings, the role of mental coaching for the man fighter of Persaudaraan Setia Hati Terate Pacitan in 2019 was generally fair. It was indicated by the percentage of the respondents' answers through questionnaires for the following aspects: 52% of the volition enhancement was good, 42 % of the emotional stability was fair, 99% of the thought and reasoning development was fair, 40% of the motivation development was poor, 44% of the attitudes and behavior development was good, 44.3% of the confidence enhancement was fair; 93 % of the physical performance improvement was fair; finally, 59% respondents stated that the psychological performance improvement aspect was fair.*

**Keywords:** *mentality coaching, men fighter, PSHT*

## PENDAHULUAN

Bahwa yang disebut manusia adalah melingkupi raga dan jiwa, diri dan pribadi, fisik dan mental atau jasad dan ruh. Hal tersebut tidak dapat dipisahkan antara yang satu dengan yang lainnya (misalnya raga dan jiwa), apabila dipisahkan hilanglah sifat manusia yang sesungguhnya. Dimana manusia itu berkembang menurut kodrat iramannya masing-masing menuju kesempurnaan, demikianpun kehidupan manusia sebagai makhluk Tuhan. Pada prinsipnya setiap proses perkembangan manusia itu ada empat aspek yang melekat pada dirinya yaitu: aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Keempat aspek tersebut membutuhkan pendidikan dan pembinaan yang seimbang, serta selaras dengan kebutuhan masing-masing. Hal ini sering kita kenal dengan konsep pendidikan manusia seutuhnya. Karena pendidikan dan pembinaan yang dilaksanakan tanpa memperhitungkan keempat aspek yang ada pada manusia, yang itu merupakan suatu kebutuhan pokok dari setiap individu, maka tidak akan mendapatkan hasil yang memuaskan.

Bahkan akan mendapat permasalahan-permasalahan yang diakibatkan dari kesenjangan-kesenjangan yang timbul dari dalam diri masing-masing individu contohnya seorang pelatih suatu Ranting olahraga dalam melatih atletnya hanya menekankan pada aspek fisiknya saja tanpa memikirkan dan mengembangkan aspek mental, emosional maupun sosialnya maka kemungkinan besar akan menghasilkan atlet yang hanya kuat fisiknya saja akhirnya sulit untuk menjadi atlet yang berprestasi. Karena suatu prestasi itu tidak hanya di tentukan oleh aspek fisik saja, tapi aspek mental, emosional, sosial juga sangat berperan sekali terhadap pencapaian suatu prestasi. Bahwa atlet yang hanya mahir dari aspek fisiknya tanpa diikuti oleh kematangan aspek lainnya akan membawa nama buruk Ranting olahraga yang diikuti, kalau itu kebetulan atlet nasional akan membawa nama yang tidak baik bagi bangsa dan negara dimata dunia, karena suatu penampilannya dalam mengikuti pertandingan atau perlombaan hanya mengutamakan kemenangan dengan menghalalkan berbagai macam cara yang dilarang tanpa mengerti dan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas.

Pencak silat adalah salah satu Ranting olahraga yang ada di Indonesia dan merupakan olahraga asli bangsa Indonesia yang telah lama dipelajari oleh nenek moyang kita. Pencak silat merupakan gabungan dari dua kata yang oleh masyarakat didefinisikan sebagai suatu warisan budaya bangsa Indonesia dari para leluhur dalam bentuk ilmu beladiri sejak beberapa abad yang lalu, yang membentuk watak dan karakter manusia untuk menjadi seorang satria atau pendekar yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, menghormati dan mencintai sesamanya dan selalu siap membela keadilan dan kebenaran. Selain itu, jauh dari watak sombong dan takabur dan selalu satu dalam kata dan perbuatan, menjalani hidup sebagai ibadah kepada Sang Maha Pencipta dan penguasa alam semesta. (Maryono, 1998: 33).

Atas dasar itulah pencak silat diciptakan dan dapat berkembang bertahan sampai sekarang, serta rasanya tidak terlalu melebih-lebihkan apabila pencak silat dikatakan sebagai satu-satunya olahraga yang mampu mencerminkan kepribadian bangsa Indonesia dan masih layak untuk di pertahankan dalam menangkal pergeseran nilai-nilai luhur bangsa Indonesia dari derasnya arus globalisasi yang mengarah pada pengikisan nilai-nilai moralitas. Arti kata mental dalam kamus bahasa Indonesia adalah hal yang menyangkut batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga dan batin itu sendiri. Menurut Drever, *mind* atau mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan, baik yang disadari maupun tidak disadari, dari bagian dalam *psyche* yang terorganisasi (Setyobroto, 2001: 18). Jadi dapat diambil pengertian, bahwa pembinaan mental dari arti kata mental itu sendiri adalah suatu usaha yang terencana, teratur, terarah yang mempunyai tujuan meningkatkan kualitas diri dan pribadi serta proses kejiwaan seseorang dengan jalan berusaha memperbaiki suasana hati agar jiwanya lebih tenang dan tentram dan merasakan kebahagiaan hidup. mental ialah upaya berencana, teratur, terarah dan bertujuan untuk mencapai tujuan: yaitu tujuan untuk lebih meningkatkan kemauan, meningkatkan stabilitas emosional, pengembangan penalaran, motivasi, sikap, keyakinan, dan kinerja baik itu fisik maupun yang bersifat kejiwaan, (Setyobroto, 2001: 19-20).

**METODE**

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang obyek yang diteliti atau berusaha menjawab pertanyaan, dan dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan jawaban tentang bagaimana hasil pembinaan mental yang telah dilaksanakan di UKM Pencak silat terhadap para anggotanya (pesilatnya). Populasi penelitian ini yang digunakan seluruh siswa Persaudaraan Setia Hati (PSHT) Terate Ranting pacitan pada tahun 2019/2018 berjumlah 145 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes berupa angket. Agar data yang diperoleh dapat bermakna maka pengolahan data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan skala *Likert*.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Peranan Pembinaan Mental Terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan Aspek Pengembangan Sikap dan Tingkah Laku disajikan pada tabel berikut.

**Tab 1. Aspek Pengembangan Sikap dan Tingkah Laku**

No.	Pengembangan Sikap dan Tingkah Laku	Skor				Jumlah	No. butir soal
		4	3	2	1		
		F	F	F	F		
1	Perubahan sikap	13	1	7	9	30	20
2	Sikap pada bapak/ibu/guru	19	11	0	0	30	23
3	Sikap pada teman	14	14	2	0	30	24
4	Sikap pada adik	17	12	1	0	30	25
5	Sesuai tradisi masyarakat	8	18	4	0	30	35
6	Sifat	9	18	3	0	30	38
7	Persamaan status sosial	12	15	0	3	30	39
	Jumlah	13,14	12,71	2,43	1,71		

Keterangan : F = Frekuensi jawaban responden

Dapat dijelaskan bahwa pernyataan maupun pertanyaan dalam angket tentang perubahan sikap diperoleh jawaban 13 responden atau 43% menyatakan baik, 1 responden atau 3% menyatakan cukup baik, 7 responden atau 23% menyatakan kurang baik, dan 9 responden atau 30% menyatakan belum baik. Sikap pada bapak/ibu/guru diperoleh jawaban 19 responden atau 63% menyatakan baik, dan 11 responden atau 37% menyatakan cukup baik. Sikap pada teman diperoleh jawaban 14 responden atau 47% menyatakan baik, 14 responden atau 47% menyatakan cukup baik, dan 2 responden atau 7% menyatakan kurang baik. Sikap pada adik diperoleh jawaban 17 responden atau 57% menyatakan baik, 12 responden atau 40% menyatakan cukup baik, dan 1 responden atau 3% menyatakan kurang baik. Sesuai tradisi masyarakat diperoleh jawaban 8 responden atau 27% menyatakan baik, 18 responden atau 60% menyatakan cukup baik, dan 4 responden atau 3% menyatakan kurang baik. Sifat diperoleh jawaban 9 responden atau 30% menyatakan baik, 18 responden atau 60% menyatakan cukup baik, dan 3 responden atau 10% menyatakan kurang baik. Persamaan status sosial diperoleh jawaban 12 responden atau 40% menyatakan baik, 15 responden atau 50% menyatakan cukup baik, dan 3 responden atau 10% menyatakan belum baik.

Peranan Pembinaan Mental Terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan Aspek Peningkatan Keyakinan disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 2. Aspek Peningkatan Keyakinan**

No.	Meningkatkan keyakinan	skor				Jumlah	No. butir soal
		4	3	2	1		
		F	F	F	F		
1	Kerohanian	12	18	0	0	30	26
2	Ketaatan beribadah	13	17	0	0	30	27
3	Agama yang diyakini	12	17	1	0	30	28
4	Sesuai tuntunan hidup agama	9	21	0	0	30	29

No.	Meningkatkan keyakinan	skor				Jumlah	No. butir soal
		4	3	2	1		
		F	F	F	F		
5	Tidak berbuat dosa	10	18	2	0	30	41
6	Pengabdian pada Tuhan	15	15	0	0	30	31
7	Keimanan	11	18	0	1	30	42
	Jumlah	11,71	17,71	0,43	0,14		

Keterangan : F = Frekuensi jawaban responden

Dapat dijelaskan bahwa pernyataan maupun pertanyaan dalam angket tentang kerohanian diperoleh jawaban 12 responden atau 40% menyatakan baik, dan 18 responden atau 60% menyatakan cukup baik. Ketaatan beribadah diperoleh jawaban 13 responden atau 43% menyatakan baik, dan 17 responden atau 57% menyatakan cukup baik. Agama yang diyakini diperoleh jawaban 12 responden atau 40% menyatakan baik, 17 responden atau 57% menyatakan cukup baik, dan 1 responden atau 3% menyatakan kurang baik. Sesuai tuntunan hidup agama diperoleh jawaban 9 responden atau 30% menyatakan baik, dan 21 responden atau 70% menyatakan cukup baik. Tidak berbuat dosa diperoleh jawaban 10 responden atau 33% menyatakan baik, 18 responden atau 60% menyatakan cukup baik, dan 2 responden atau 7% menyatakan kurang baik. Pengabdian pada Tuhan diperoleh jawaban 15 responden atau 50% menyatakan baik, dan 15 responden atau 50% menyatakan cukup baik. Keimanan diperoleh jawaban 11 responden atau 37% menyatakan baik, 18 responden atau 60% menyatakan cukup baik, dan 1 responden atau 3% menyatakan belum baik

Peranan Pembinaan Mental Terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan Secara Keseluruhan disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 3. Peranan Pembinaan Mental Terhadap Pesilat Putra**

No.	Peningkatan kemauan	skor				Jumlah	No. butir soal
		4	3	2	1		
		F	F	F	F		
1	Peningkatan kemauan	15,75	11,25	2,38	0,63	30	1
2	Peningkatan stabilitas emosional	2,6	12,6	7,4	7,4	30	2
3	Pengembangan pemikiran dan penalaran	0,44	29,56	0	0	30	3
4	Pengembangan motivasi	0,5	6	12	11,5	30	4
5	Sikap dan tingkah laku	13,14	12,71	2,43	1,71	30	5
6	Meningkatkan keyakinan	11,71	17,71	0,43	0,14	30	40
7	Meningkatkan kinerja fisik	2	28	0	0	30	37
8	Meningkatkan kinerja kejiwaan	11,5	17,67	0,83	0	30	45
	Jumlah	7,21	16,94	3,18	2,67		

Keterangan : F = Frekuensi jawaban responden

Dapat dijelaskan bahwa pernyataan maupun pertanyaan dalam angket tentang (1) Aspek peningkatan kemauan diperoleh jawaban 15,75 responden atau 9% menyatakan baik, 11,25 responden atau 42% menyatakan cukup baik, 2,38 responden atau 8% menyatakan kurang baik, dan 0,63 responden atau 2% menyatakan belum baik. (2) Aspek peningkatan stabilitas emosional diperoleh jawaban 2,6 responden atau 9% menyatakan baik, 12,16 responden atau 42% menyatakan cukup baik, 7,4 responden atau 25% menyatakan kurang baik, dan 7,4 responden atau 25% menyatakan belum baik. (3) Aspek pengembangan pemikiran dan penalaran diperoleh jawaban 0,44 responden

atau 1% menyatakan baik, dan 29,56 responden atau 99% menyatakan cukup baik. (4) Aspek pengembangan motivasi diperoleh jawaban 0,5 responden atau 2% menyatakan baik, 6 responden atau 20% menyatakan cukup baik, 12 responden atau 40% menyatakan kurang baik, dan 11,5 responden atau 38% menyatakan belum baik. (5) Aspek pengembangan sikap dan tingkah laku diperoleh jawaban 13,14 responden atau 44% menyatakan baik, 12,71 responden atau 42% menyatakan cukup baik, 2,43 responden atau 8% menyatakan kurang baik, dan 1,71 responden atau 6% menyatakan belum baik. (6) Aspek peningkatan keyakinan diperoleh jawaban 11,71 responden atau 39% menyatakan baik, 17,71 responden atau 44,3% menyatakan cukup baik, 0,43 responden atau 1,4% menyatakan kurang baik, dan 0,14 responden atau 0,5% menyatakan belum baik. (7) Aspek peningkatan kinerja fisik diperoleh 2 responden atau 7% menyatakan baik, dan 28 responden atau 93% menyatakan cukup baik. (8) Aspek peningkatan kinerja kejiwaan diperoleh jawaban 11,5 responden atau 38% menyatakan baik, 17,67 responden atau 59% menyatakan cukup baik, dan 0,83 responden atau 3% menyatakan kurang baik.

### **Pembahasan**

Berikut ini akan dibahas secara rinci aspek-aspek peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan Tahun 2019 yang telah dilaksanakan di organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan terhadap para pesilatnya, yaitu:

1. Peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan kemauan  
Berdasarkan hasil penelitian dilapangan diperoleh hasil bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan kemauan adalah cukup baik.  
Bahwa secara umum latihan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan sangat berat, ini dibuktikan dengan banyaknya pengorbanan baik itu biaya, waktu, tenaga maupun pikiran guna memenuhi persyaratan menjadi

anggota. Pengorbanan waktu yaitu setiap anggota Persaudaraan Setia Hati Terate wajib mengikuti latihan rutin seminggu tiga kali serta banyaknya materi pelajaran yang harus dikuasai oleh setiap anggota menuntut mereka untuk lebih berpikir dan konsentrasi pada saat latihan.

2. Peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan stabilitas emosional

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan diperoleh hasil bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan stabilitas emosional adalah masih kurang baik.

Sesuai dengan kenyataan yang ada di lapangan bahwa tradisi di lingkungan latihan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate masih bersifat feodal. Hal ini terlihat di saat penentuan hukuman pada anggota yang melanggar aturan atau tidak mau melanggar perintah, banyak pelatih yang memberikan hukuman semuanya sendiri walaupun tujuannya baik dan terkesan pelatih selalu dianggap benar sehingga menimbulkan rasa takut yang berlebihan kepada pelatih. Latihan konsentrasi dan pernafasan yang bisa meningkatkan stabilitas emosional anggota kurang sekali kuantitas latihan, dan hal ini dipengaruhi oleh begitu banyaknya materi fisik yang harus diselesaikan juga.

3. Peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Pura Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek pengembangan pemikiran dan penalaran.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan diperoleh hasil bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek pengembangan pemikiran dan penalaran adalah cukup baik.

Materi pelajaran yang harus dikuasai oleh setiap anggota Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia hati Terate sangat

banyak, baik itu materi fisik maupun non fisik dan setiap empat bulan sekali diadakan tes ( ujian kenaikan tingkat ) sehingga menuntut pada anggota untuk selalu belajar dan berlatih menguasai pelajaran yang diberikan pelatih.

4. Peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek pengembangan sikap dan tingkah laku

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan diperoleh hasil bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek pengembangan sikap dan tingkah laku adalah kurang baik. Berangkat dari tujuan organisasi ini didirikan dan dikembangkan ingin membentuk manusia yang berjiwa Setia Hati yaitu manusia yang bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur untuk mendapatkan kepuasan hidup, maka tata tertib pergaulan, sikap dan tingkah laku di dalam latihan maupun di luar latihan benar-benar ditegakkan. Barang siapa melanggar aturan yang telah ditentukan oleh organisasi maka mendapat peringatan dan sanksi organisasi.

5. Peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek pengembangan motivasi

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan diperoleh hasil bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek pengembangan motivasi adalah cukup baik.

Hal ini diketahui dari kenyataan yang ada bahwa sebagian besar anggota yang mengikuti latihan masih dipengaruhi oleh dorongan orang lain baik itu orang tua, saudara, dan teman yang kebetulan anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate kalau dia tidak ikut latihan. Oleh karena itu sedikit anggota yang aktif dalam latihan atas dasar keinginannya yang timbul dari dalam dirinya.

6. Peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati

Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan keyakinan.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan diperoleh hasil bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan keyakinan adalah cukup baik.

Usaha peningkatan keyakinan ini dalam Organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate dilakukan pada saat-saat pengambilan sumpah dan wejangan-wejangan pelatih senior yang bertujuan untuk memantapkan niatan dalam melaksanakan ajaran Setia Hati dan meninggalkan segala larangannya dalam kehidupan sehari-hari.

7. Peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan kinerja fisik.

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan diperoleh hasil bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan kinerja fisik adalah cukup baik.

Latihan wajib organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate dalam seminggu tiga kali dengan materi gerak fisik yang meliputi teknik dasar, jurus, senam dasar, pola langkah, belaan belati, kripin, senam dan jurus toya, teknik jatuhan, sambung dan materi TC untuk persiapan pertandingan dilaksanakan pada jam-jam latihan tambahan. Dengan begitu padatnya jadwal latihan maka secara langsung dapat meningkatkan kekuatan fisik bagi seluruh anggota.

8. Peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan kinerja kejiwaan. Berdasarkan hasil penelitian dilapangan diperoleh hasil bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan yang berkaitan dengan aspek peningkatan kinerja kejiwaan adalah cukup baik. Hal ini terbukti dengan banyaknya anggota Persaudaraan Setia Hati Terate

yang menjadi tokoh masyarakat dan banyak yang berhasil dalam bidang yang digelutinya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa peranan pembinaan mental terhadap Pesilat Putra Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan Tahun 2019 yang telah dilaksanakan di organisasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan secara mayoritas adalah baik walaupun ada beberapa aspek yang dinilai cukup baik. Secara rinci sebagai berikut, pada aspek peningkatan stabilitas emosional adalah masih kurang baik, aspek pengembangan pemikiran dan penalaran adalah cukup baik, aspek pengembangan sikap dan tingkah laku adalah kurang baik, aspek pengembangan motivasi adalah cukup baik, aspek peningkatan keyakinan adalah cukup baik, aspek peningkatan kinerja fisik adalah cukup baik, dan aspek peningkatan kinerja kejiwaan adalah cukup baik.

### Saran

Mengacu beberapa aspek yang masih cukup baik, dapat dijadikan acuan bagi pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan untuk meningkatkan kualitasnya, baik secara fisik, tehnik dan kerohaniannya, selalau menjaga ajaran Persaudaraan Setia Hati Terate berbudi luhur. Hasil penelitian ini dapat ditindaklanjuti sebagai bahan referensi penelitian berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- AD / ART PSHT. 2000. *Hasil Musyawarah besar tahun 2017*: Madiun.
- AD / ART PSHT. 1994. *Hasil Musyawarah Besar V tahun 1994* : Madiun.
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*: Jakarta.
- Margono, S. 2000. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Maryono, O'ong. 1998. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nalapraya, E. 2002. *Pencak Silat menembus Dunia Antara Harapan dan Kenyataan*. Makalah disajikan dalam semunar nasional Persaudaraan Setia Hati
- PB IPSI 1992. *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat*. Jakarta: PB IPSI.
- Setyobroto, S. 2001. *Mental Training*. Jakarta. Percetakan Solo.
- Sugiyono. 2002. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Terate di kampus IAIN Sunan Ampel Surabaya, 28-30 November 2002.
- Team PSHT Ranting Pacitan. 2008. *Penataran Pelatih Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Pacitan*.