

ANALISIS SENI TUNGGAL PADA PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE RAYON CEREMEH

Andri Sartika¹, Viktor Pandra² & Wawan Syafutra³
Universitas PGRI silampari^{1,2,3}
aandrisartika22@gmail.com

Submitted: 2024-10-28
Accepted: 2024-12-29

Published: 2024-12-30

DOI: 10.55526/sjs.v4i2.743

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis seni tunggal pada persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh. Subjek penelitian ini adalah 15 orang yang mengikuti Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 peserta, 20% berada dalam kategori "Sangat Baik", 33,33% "Baik", 20% "Sedang", 20% "Kurang", dan 6,67% "Sangat Kurang", dengan rata-rata nilai sebesar 58,44. Variasi hasil ini disebabkan oleh perbedaan dalam intensitas latihan, motivasi individu, dan dukungan lingkungan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang signifikan dalam penguasaan teknik seni tunggal di antara 15 peserta Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh, dengan rata-rata nilai sebesar 58,44 yang masuk dalam kategori "Sedang".

Kata kunci: Analisis, Seni Tunggal, Setia Hati Terate.

ABSTRACT

The aim of this research is to analyze single art in the Setia Hati Terate Rayon Ceremeh brotherhood. The subjects of this research were 15 people who participated in the Terate Rayon Ceremeh Faithful Brotherhood. The research method used is descriptive qualitative with data collection through interviews, observation and documentation. The results showed that of the 15 participants, 20% were in the "Very Good" category, 33.33% "Good", 20% "Medium", 20% "Poor", and 6.67% "Very Poor", with an average -average -average value of 58.44. This variation in results is due to differences in training intensity, individual motivation, and environmental support. The conclusion of this research shows that there is significant variation in the mastery of single art techniques among the 15 participants of Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh, with an average score of 58.44 which is in the "Medium" category.

Keywords: Analysis, Solo Art, Loyal Heart Terate.

Pendahuluan

Menurut Setyo Budiwanto (2012), faktor-faktor dasar dalam latihan Pencak Silat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan psikis (mental). Faktor-faktor ini saling terkait dan disusun dalam program latihan sebagai bagian integral dari setiap persiapan. Usia atlet, potensi individu, dan tahap latihan menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan dalam menyusun program latihan.

Persiapan fisik dan teknik membentuk dasar bagi pengembangan kemampuan berikutnya. Kemampuan fisik diperlukan untuk meningkatkan keterampilan teknik, yang pada gilirannya mempersiapkan atlet untuk memahami dan mengimplementasikan strategi taktik yang lebih baik. Sebaliknya, kondisi fisik yang tidak memadai dapat mengganggu stabilitas teknik, yang pada akhirnya mempengaruhi pelaksanaan strategi taktik dan kekuatan mental atlet (Misbakhuddin, 2010).

Pencak Silat, sebagai cabang beladiri, menuntut kondisi fisik yang prima, penguasaan teknik yang baik, pemahaman taktik yang mendalam, dan kematangan psikis yang solid.

Kelemahan dalam salah satu dari aspek-aspek tersebut dapat memengaruhi performa secara keseluruhan dalam latihan dan pertandingan. Sebagai contoh, ketidakstabilan dalam kondisi fisik dapat mengakibatkan inkonsistensi dalam teknik, yang pada gilirannya dapat disebabkan oleh kurangnya strategi taktik yang efektif.

Seni tunggal pada Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan bagian integral dari tradisi bela diri Indonesia yang kaya akan nilai-nilai budaya dan spiritual. PSHT didirikan dengan tujuan utama untuk mempertahankan warisan budaya dan melatih para anggotanya dalam seni bela diri yang efektif serta filosofinya yang dalam. Seni tunggal PSHT mencakup berbagai teknik pertahanan diri, strategi serangan, dan latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik dan mental praktisi.

Secara historis, PSHT telah mengakar dalam kehidupan masyarakat Indonesia, khususnya di Jawa, sebagai sebuah aliran bela diri yang tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik tetapi juga menghormati nilai-nilai tradisional seperti kesetiaan, kejujuran, dan

penghargaan terhadap sesama. Seni tunggal PSHT tidak hanya berfokus pada teknik bertarung semata, tetapi juga pada pengembangan karakter yang kuat dan pemahaman yang mendalam terhadap prinsip-prinsip moral dan spiritual. Dengan demikian, seni tunggal PSHT bukan hanya sekadar kumpulan gerakan fisik, tetapi juga sebuah warisan budaya yang mengandung nilai-nilai filosofis yang mendalam, mengajarkan keselarasan antara tubuh, pikiran, dan jiwa dalam perjalanan bela diri dan pengembangan diri.

Dalam penelitian terkait Event Banyuasin Open Cup II 2023, terlihat bahwa banyak atlet, baik pria maupun wanita, masih menghadapi tantangan dalam melakukan gerakan dengan benar, dengan kebenaran gerakan hanya mencapai sekitar 67 hingga 90 dari nilai maksimal 100. Kebenaran gerakan ini menjadi kriteria utama penilaian dalam kategori seni tunggal baku (Setyo Suprpto, 2008).

Dalam aturan pertandingan IPSI untuk kategori jurus tunggal, terdapat dua poin penilaian utama: kebenaran gerakan dan kemandirian. Kebenaran gerakan mencakup kesesuaian gerakan dalam

setiap jurus, urutan gerakan yang benar, dan keseluruhan presentasi gerakan yang akurat. Di sisi lain, kemandirian melibatkan stabilitas gerakan, ritme yang konsisten, interpretasi yang mendalam terhadap gerakan, serta kekuatan dan stamina yang diperlihatkan atlet dalam pertandingan.

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk menganalisis secara mendalam jurus tunggal dalam pertandingan Pencak Silat, khususnya berdasarkan pada data dari Event Banyuasin Open Cup II 2023. Ini akan membantu dalam mengembangkan program latihan yang lebih efektif untuk memperbaiki teknik, mengurangi kesalahan gerakan, dan meningkatkan peluang mencapai kebenaran gerakan yang sempurna.

Hasil observasi di lapangan PSHT Rayon Ceremeh menunjukkan variasi tingkat kecakapan praktisi dalam penerapan seni tunggal. Beberapa praktisi unggul dalam teknik dasar seperti postur stabil, gerakan kaki presisi, dan koordinasi tubuh yang baik saat menghadapi variasi gerakan lawan. Mereka mampu mempertahankan postur dan koordinasi yang benar, menunjukkan

kecepatan dan ketepatan dalam merespons serangan. Namun, tantangan utama yang dihadapi adalah adaptasi terhadap kondisi lapangan yang berbeda, seperti permukaan tidak rata dan ruang latihan sempit, serta penurunan konsistensi teknik selama latihan intensif. Praktisi sering mengalami penurunan kualitas teknik seiring waktu latihan yang panjang, yang disebabkan oleh kelelahan fisik dan kurangnya fokus mental. Perbaikan yang perlu ditekankan meliputi peningkatan kesadaran akan posisi tubuh dan respons cepat terhadap perubahan kondisi lapangan, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam penerapan teknik yang lebih kompleks. Praktisi perlu lebih waspada dan mampu menyesuaikan diri dengan cepat terhadap perubahan yang terjadi selama latihan atau pertarungan. Latihan yang berfokus pada konsistensi teknik dan simulasi situasi lapangan yang berbeda dapat membantu mengatasi tantangan ini. Pendekatan mental yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri juga penting untuk membantu praktisi mencapai potensi penuh mereka dalam seni bela diri PSHT di Rayon Ceremeh.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Aprin Toni, pelatih dari Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Rayon Ceremeh, terungkap beberapa masalah utama dalam pembinaan permainan sepakbola di klub ini. Salah satu masalah utama adalah kurangnya data yang sistematis mengenai tingkat keterampilan bermain sepakbola, khususnya dalam seni tunggal. Pelatih menyatakan bahwa klub belum melakukan tes atau pengukuran yang komprehensif terhadap kemampuan dasar peserta, sehingga sulit untuk menilai dengan akurat bakat dan potensi masing-masing individu. Hal ini berdampak pada kesulitan dalam memantau dan mengukur kemajuan yang dicapai oleh peserta dalam aspek teknis tertentu.

Selain itu, meskipun klub memiliki jumlah peserta yang cukup banyak secara kuantitas, masih terdapat tantangan dalam meningkatkan kualitas secara menyeluruh. Ini disebabkan oleh kurangnya variasi dalam kegiatan dan latihan yang dilakukan. Secara khusus, latihan cenderung lebih terfokus pada permainan bola tanpa memperhatikan pengembangan keterampilan teknis dan taktis secara holistik. Pelatih menyadari

bahwa diversifikasi latihan menjadi krusial untuk memperbaiki aspek-aspek tersebut dan meningkatkan kemampuan para peserta dalam situasi pertandingan yang sebenarnya.

Penelitian terkait Pencak Silat telah mengungkapkan bahwa persiapan fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis memainkan peran krusial dalam meningkatkan performa atlet. Misbakhuddin (2010) menyoroti bahwa kebugaran fisik yang baik mendukung stabilitas teknik dan kekuatan mental atlet, yang esensial dalam konteks latihan dan kompetisi. Studi oleh Setyo Suprpto (2008) menunjukkan bahwa kebenaran gerakan dan kemandirian dalam seni tunggal baku menjadi kriteria penilaian utama, mempengaruhi hasil dan evaluasi dalam pertandingan Pencak Silat. Laporan dari Event Banyuasin Open Cup II 2023 memberikan wawasan tentang tantangan yang dihadapi oleh praktisi dalam memperbaiki teknik dan mengurangi kesalahan gerakan selama kompetisi. Integrasi temuan-temuan ini mendukung pemahaman lebih dalam tentang pentingnya pengembangan teknik dan nilai-nilai budaya dalam praktik seni bela diri, khususnya dalam konteks

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Rayon Ceremeh.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan secara mendalam tentang praktik seni tunggal dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Rayon Ceremeh. Fokus utamanya adalah pada pengembangan teknik yang benar dan kebenaran gerakan, yang merupakan integral dalam latihan dan kompetisi Pencak Silat. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya, spiritual, dan filosofis yang mendalam, PSHT tidak hanya mempersiapkan praktisi untuk aspek fisik pertarungan, tetapi juga untuk pengembangan karakter dan kepercayaan diri yang kuat. Penelitian ini mencerminkan komitmen PSHT dalam mempertahankan warisan budaya Indonesia sambil memperkaya pengalaman bela diri melalui pemahaman yang mendalam terhadap prinsip-prinsip moral dan spiritual.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa seni tunggal dalam Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Rayon Ceremeh bukan hanya tentang keterampilan fisik semata, tetapi juga mencakup nilai-nilai budaya, spiritual, dan filosofis yang dalam. Dengan menekankan pada pengembangan teknik yang benar dan kebenaran gerakan, PSHT tidak hanya mengajarkan bela diri

sebagai keterampilan bertarung, tetapi juga sebagai cara untuk memperkaya dan memperkuat karakter serta kepercayaan diri praktisi. Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik untuk menganalisis seni tunggal pada persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh, yang berlokasi di Jalan Wirakarya No. 70 RT.02, Kelurahan Ceremeh Tabu, Kecamatan Lubuklinggau Timur II, Kota Lubuklinggau. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga Agustus 2024, melibatkan serangkaian tahapan mulai dari pengumpulan data untuk memahami konteks penelitian, hingga pelaksanaan tindakan berupa implementasi teknik pelatihan seni tunggal, dan observasi hasilnya melalui instrumen yang telah disiapkan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial dari sudut pandang partisipan. Metode ini dipilih untuk menggali secara mendalam mengenai kemampuan seni tunggal pada para pemain di Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri

dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui observasi langsung terhadap interaksi antara pelatih dan pemain di lapangan, serta melalui wawancara dan kuesioner yang diberikan kepada 15 pemain yang menjadi responden. Data sekunder diperoleh dari referensi tertulis seperti buku, skripsi, dan sumber lain yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mendapatkan data secara langsung dari subjek yang diamati, sementara wawancara bertujuan untuk menggali informasi lebih dalam dari para responden mengenai teknik-teknik seni tunggal yang diajarkan. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data-data yang diperlukan dalam penulisan laporan penelitian.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif, dengan fokus pada pengamatan dan penilaian gerakan seni tunggal yang dilakukan oleh para pemain. Setiap gerakan dinilai berdasarkan indikator yang telah ditentukan, dan hasil penilaian tersebut dianalisis untuk menentukan

tingkat kemampuan pemain dalam seni tunggal. Keabsahan data diuji melalui uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas, untuk memastikan bahwa data yang diperoleh adalah valid dan dapat diandalkan.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Hasil analisis keterampilan seni tunggal pencak silat pada peserta Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh menunjukkan variasi kemampuan yang signifikan di antara 15 peserta yang dianalisis. Mayoritas peserta (33,33%) berada dalam kategori "Baik" dengan nilai antara 61 hingga 80, yang menunjukkan penguasaan teknik seni tunggal yang cukup solid. Sebagian peserta lainnya (26,7%) masuk dalam kategori "Sedang" dengan nilai 41 hingga 60, yang mengindikasikan bahwa meskipun mereka memiliki pemahaman dasar yang memadai, peningkatan keterampilan tetap diperlukan untuk mencapai kategori yang lebih tinggi.

Sebanyak 20% peserta berada dalam kategori "Kurang" dengan nilai 21 hingga 40, dan 20% lainnya berhasil mencapai kategori "Sangat Baik" dengan nilai

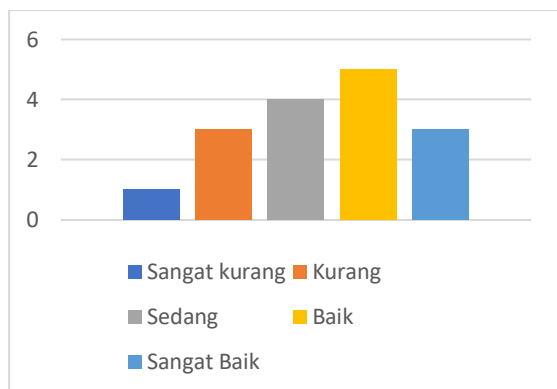
antara 81 hingga 100. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang cukup mencolok antara peserta yang menguasai teknik dengan baik dan mereka yang membutuhkan peningkatan yang signifikan. Selain itu, terdapat 6,7% peserta yang berada dalam kategori "Sangat Kurang" dengan nilai di bawah 20, menandakan tantangan besar yang memerlukan perhatian khusus dari pelatih untuk mengembangkan keterampilan mereka.

Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi analisis seni tunggal pada peserta Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh.

Tabel 1 Tabel Distribusi Frekuensi Analisis Gerak Seni Tunggal

No	Rentang Norma	Kategori	Persentase	Frekuensi
1	0-20	Sangat Kurang	6,7%	1
2	21-40	Kurang	20%	3
3	41-60	Sedang	26,7%	4
4	61-80	Baik	33,33%	5
5	81-100	Sangat Baik	20%	3
Jumlah			100%	15

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data hasil penelitian survei seni tunggal pencak silat peserta Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh tampak seperti gambar sebagai berikut:



Gambar 1 Histogram analisis seni tunggal pada Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh

Wawancara yang dilakukan dengan beberapa peserta mengungkapkan perbedaan pendekatan dalam menjalani tahapan seni tunggal, mulai dari persiapan awal hingga pelaksanaan dan follow-through gerakan. Sebagian besar peserta menekankan pentingnya pemanasan, visualisasi, dan pengaturan posisi tubuh untuk memaksimalkan performa. Selama pelaksanaan gerakan, perhatian terhadap koordinasi antara bagian tubuh dan ritme gerakan menjadi fokus utama untuk mencapai hasil yang optimal.

Follow-through atau penyelesaian gerakan juga mendapat perhatian khusus dari peserta. Mereka menyadari bahwa penyelesaian yang tepat sangat penting untuk memberikan kesan yang kuat dan menunjukkan kontrol penuh atas gerakan yang telah dilakukan. Pendekatan ini

menunjukkan bahwa keterampilan seni tunggal tidak hanya bergantung pada kekuatan dan kecepatan, tetapi juga pada keselarasan dan konsistensi dalam setiap tahapan gerakan.

Observasi terhadap teknik dasar menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori "Baik" dengan persentase 40%, sementara kategori "Sedang" dan "Kurang" masing-masing diisi oleh 20% peserta. Tidak ada peserta yang berada dalam kategori "Sangat Kurang" dalam observasi ini. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta memiliki dasar yang cukup kuat dalam teknik dasar seni tunggal, meskipun ada beberapa yang memerlukan peningkatan lebih lanjut.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun sebagian besar peserta menunjukkan kemampuan yang memadai dalam seni tunggal, variasi yang signifikan dalam tingkat keterampilan memerlukan perhatian khusus dalam program pelatihan. Pelatih harus mempertimbangkan pendekatan yang lebih individual dalam mengembangkan keterampilan peserta, dengan fokus pada aspek-aspek tertentu seperti pemanasan,

visualisasi, koordinasi, dan kontrol gerakan, untuk memastikan peningkatan yang merata di seluruh kategori keterampilan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis secara umum peneliti menemukan variasi yang mencolok dalam penilaian keterampilan seni tunggal di antara peserta Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh. Nilai rata-rata sebesar 58,44 yang masuk dalam kategori "Sedang" mengindikasikan bahwa tingkat penguasaan seni tunggal oleh para peserta masih memerlukan peningkatan, meskipun beberapa peserta telah mencapai hasil yang sangat baik. Penilaian ini mencerminkan tidak hanya variasi dalam kemampuan individu tetapi juga variasi dalam proses pembelajaran yang dialami oleh masing-masing peserta.

Peserta yang mendapatkan nilai tinggi, seperti Ahmad R., Fajar N., dan Kevin M., kemungkinan besar memiliki beberapa keunggulan yang mendukung performa mereka. Pertama, mereka mungkin memiliki pengalaman yang lebih lama dalam latihan seni tunggal,

yang memberikan mereka keunggulan dalam menguasai gerakan dengan baik. Selain itu, dedikasi mereka terhadap latihan yang konsisten dan rutin kemungkinan besar memainkan peran penting. Penguasaan teori dasar, kemampuan memahami dan mengaplikasikan teknik dengan benar, serta keterampilan motorik yang sudah terlatih adalah faktor-faktor yang turut mendukung pencapaian hasil yang sangat baik.

Di sisi lain, peserta yang memperoleh nilai rendah seperti Joko R. dan Iwan J. mungkin mengalami berbagai kendala. Salah satu kemungkinan adalah kurangnya pemahaman mendalam tentang teknik dasar seni tunggal, yang bisa disebabkan oleh ketidakcukupan bimbingan selama sesi latihan. Kurangnya motivasi dan disiplin dalam berlatih juga bisa menjadi faktor utama. Selain itu, faktor-faktor psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri atau kecemasan saat berlatih dan mengikuti ujian bisa menghambat performa mereka. Kondisi lingkungan yang kurang mendukung, seperti tidak adanya ruang latihan yang memadai atau ketidakmampuan mengakses sumber

daya pembelajaran tambahan, juga bisa menjadi penghambat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat ketidakseimbangan dalam penguasaan teknik seni tunggal di antara peserta. Rata-rata nilai yang berada di kategori "Sedang" mencerminkan bahwa meskipun ada beberapa individu yang berhasil dengan sangat baik, masih ada sejumlah peserta yang belum mencapai standar keterampilan yang diharapkan. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya perbaikan dalam pendekatan pembelajaran dan latihan yang diterapkan oleh Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh. Selain itu, kesimpulan ini juga mengindikasikan pentingnya pendekatan yang lebih personal dan adaptif dalam melatih keterampilan seni tunggal untuk memastikan semua peserta dapat mencapai potensi maksimal mereka.

Peserta yang masuk dalam kategori "Sangat Baik" seperti Ahmad R., Fajar N., dan Kevin M. menunjukkan penguasaan yang luar biasa dalam teknik seni tunggal. Mereka mampu menampilkan gerakan dengan tingkat presisi yang tinggi, kecepatan yang stabil, serta kontrol yang baik terhadap tempo

dan ritme. Ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya memahami teknik dengan baik, tetapi juga memiliki koordinasi fisik yang baik dan pengalaman yang cukup dalam latihan. Kualitas gerakan mereka konsisten, dan mereka mampu mengaplikasikan teori seni tunggal ke dalam praktik dengan efektif.

Peserta dalam kategori "Baik", seperti Budi S., Candra A., dan Nando K., juga menunjukkan kemampuan yang solid, meskipun belum seoptimal kategori "Sangat Baik". Mereka mampu mengeksekusi gerakan dengan baik, namun mungkin kurang konsisten dalam beberapa aspek seperti kelenturan atau keseimbangan gerakan. Sementara itu, peserta yang masuk dalam kategori "Sedang" seperti Dedi M. dan Luki A. mungkin menunjukkan kemampuan dasar yang memadai tetapi masih kesulitan dalam mempertahankan ketepatan dan konsistensi gerakan, terutama dalam situasi yang membutuhkan koordinasi yang lebih kompleks.

Peserta yang berada di kategori "Kurang" dan "Sangat Kurang", seperti Gani T., Iwan J., dan Joko R., tampaknya mengalami kesulitan signifikan dalam

menguasai teknik dasar. Mereka mungkin menunjukkan gerakan yang kaku, tidak stabil, dan kurang terkoordinasi. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memerlukan bimbingan tambahan untuk memahami dan mempraktikkan teknik dengan benar. Keterbatasan dalam fleksibilitas, kekuatan, atau pemahaman teori dasar bisa menjadi faktor penghambat bagi mereka.

Nilai rendah yang diperoleh beberapa peserta bisa disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang utama adalah kurangnya motivasi dan disiplin dalam menjalani latihan. Peserta yang tidak berlatih secara rutin dan tidak memiliki komitmen yang kuat cenderung mengalami kesulitan dalam menguasai teknik seni tunggal. Faktor psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri juga dapat menyebabkan performa yang buruk, terutama ketika peserta merasa tidak mampu atau takut gagal.

Faktor eksternal juga berperan penting, termasuk kurangnya dukungan dari lingkungan, seperti keluarga atau pelatih. Lingkungan latihan yang tidak mendukung, seperti tidak adanya fasilitas yang memadai atau waktu latihan yang

terbatas, dapat menghambat perkembangan keterampilan peserta. Selain itu, kurangnya akses terhadap sumber daya pembelajaran, seperti video tutorial atau buku panduan, bisa membatasi kemampuan peserta untuk belajar secara mandiri di luar sesi latihan resmi.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan strategi yang holistik dan terarah. Pertama, peningkatan intensitas dan kualitas latihan sangat diperlukan. Pelatih bisa memperbanyak frekuensi latihan dan memastikan bahwa setiap peserta mendapatkan waktu latihan yang cukup untuk mengasah keterampilan mereka. Latihan yang lebih terfokus dan intensif dapat membantu peserta memperbaiki teknik mereka dan meningkatkan performa secara keseluruhan.

Kedua, bimbingan personal adalah langkah penting untuk memberikan perhatian khusus kepada peserta yang mengalami kesulitan. Dengan pendekatan yang lebih individual, pelatih dapat mengidentifikasi kelemahan spesifik setiap peserta dan memberikan solusi yang tepat, seperti latihan tambahan yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka.

Ketiga, peningkatan motivasi dan dukungan sangat penting. Peserta perlu mendapatkan dorongan dan pengakuan atas usaha mereka, baik dari pelatih maupun dari lingkungan sekitar. Pemberian penghargaan, baik dalam bentuk pujian, sertifikat, atau insentif lainnya, dapat membantu meningkatkan motivasi mereka untuk berlatih lebih keras.

Terakhir, peningkatan fasilitas dan sumber daya pembelajaran juga harus diperhatikan. Penyediaan ruang latihan yang lebih baik, peralatan yang memadai, serta akses ke materi pembelajaran tambahan dapat memberikan kontribusi besar dalam meningkatkan kemampuan peserta. Dengan demikian, diharapkan nilai rata-rata peserta dapat meningkat, dan kesenjangan keterampilan di antara peserta dapat diminimalisir.

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang signifikan dalam penguasaan teknik seni tunggal di antara 15 peserta Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh, dengan rata-rata nilai sebesar 58,44 yang masuk dalam kategori "Sedang". Sebanyak 20% peserta berada dalam kategori "Sangat

Baik", 33,33% dalam kategori "Baik", 20% dalam kategori "Sedang", 20% dalam kategori "Kurang", dan 6,67% dalam kategori "Sangat Kurang". Oleh karena itu, peningkatan intensitas latihan, bimbingan personal, motivasi, dan penyediaan fasilitas yang lebih baik diperlukan untuk mengoptimalkan keterampilan peserta secara keseluruhan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang signifikan dalam penguasaan teknik seni tunggal di antara 15 peserta Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Ceremeh, dengan rata-rata nilai sebesar 58,44 yang masuk dalam kategori "Sedang".

Daftar Pustaka

- Darmawan, I. (2019). *Komparasi Teknik Bela Diri Tradisional di Indonesia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Goeyardi, A. (2019). *Jurnal Pencak Silat dan Budaya Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Haris, T. (2018). *Pendidikan Karakter Melalui Seni Bela Diri*. Bandung: Alfabeta.
- Haryanto, B. (2017). *Sejarah dan Perkembangan Persaudaraan Setia*

- Hati Terate*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Kriswanto. (2015). *Budaya dan Warisan Pencak Silat di Nusantara*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lubis, H. (2016). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat di Indonesia*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Misbakhuddin, D. (2010). *Pencak Silat: Seni Bela Diri Warisan Nusantara*. Penerbit Buku Kompas.
- Nugroho, S. (2018). *Teknik dan Filosofi Pencak Silat*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Salim, A. (2015). *Metode Penelitian: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setyo Budiwanto. (2012). *Pencak Silat: Dasar-dasar Latihan*. Penerbit Kanisius.
- Setyo Budiwanto. (2012). Pengembangan Teknik dan Kebenaran Gerakan dalam Seni Tunggal Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Bela Diri*, 8(3), hal 10-25.
- Siswantoro, D. (2017). *Dasar-Dasar Analisis Data Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudarsono. (2017). Seni Tunggal dalam Pencak Silat: Makna dan Implementasinya dalam Latihan. *Jurnal Pencak Silat*, 10(2) hal 45-58.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suprpto, H. (2008). *Pencak Silat: Sejarah, Filosofi, dan Teori*. Penerbit Balai Pustaka.
- Suprpto. (2015). Estetika dalam Seni Tunggal Pencak Silat. *Jurnal Estetika Budaya*, 3(1), hal 20-35