

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan segala aktivitas gerak yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong manusia dalam kehidupan untuk membentuk manusia yang jasmani dan rohani disertai dengan watak dan kepribadian yang disiplin. Menurut (Susanti, 2020) olahraga adalah kegiatan gerak tubuh dilakukan manusia yaitu seperti berjalan, berlari, berdiri, melompat, melempar, serta jongkok yang mana memiliki suatu tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Melalui kegiatan olahraga aktivitas yang dilakukan lebih terstruktur karena olahraga mempunyai seperangkat peraturan. Perkembangan dunia olahraga yang pesat saat ini memiliki banyak penggemar dari berbagai lapisan masyarakat. Mengacu pada Undang-Undang nomor 3 tahun 2005 mengenai sistem keolahragaan nasional, pembinaan olahraga dilakukan melalui tiga domain, yakni olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Kerangka pemikiran tersebut diketahui juga dengan pilar bangunan olahraga yaitu pendidikan jasmani atau yang disebut juga olahraga pendidikan, olahraga rekreasi atau olahraga masyarakat dan olahraga prestasi, ketiga pilar tersebut saling terkait satu dengan yang lain (dalam Setiyawati, 2020).

Olahraga sebagai pendidikan merupakan pendidikan jasmani dan olahraga yang diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk dapat memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Sedangkan olahraga rekreasi adalah olahraga

yang dilakukan oleh masyarakat dengan minat dan kemampuan yang tumbuh serta berkembang sesuai dengan situasi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Sebagian orang menganggap status sosial seseorang dapat ditingkatkan yaitu dengan memperlihatkan berbagai macam prestasi dalam kehidupannya. Dalam hal ini olahraga juga mampu menjadi salah satu cara untuk menunjukkan individu tersebut dapat berprestasi dan berkembang dengan menjadi atlet (Abadi dalam Setiyawati, 2020).

Terdapat banyak jenis olahraga yang dapat dipilih masyarakat untuk mencapai prestasi, salah satunya adalah olahraga beladiri. Berbagai macam jenis beladiri pun bermunculan mengikuti kebutuhan masyarakat akan olahraga dan dari banyaknya kompetisi beladiri. Salah satu olahraga beladiri yang populer baik di Indonesia maupun kancah Internasional yaitu olahraga beladiri karate. Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang bersifat individu, yaitu satu orang melawan satu orang dalam pertandingannya (dalam Ikram, 2022). Karate adalah salah satu seni beladiri yang berasal dan berkembang di Negara Jepang, karate terdiri dari dua kata yaitu “Kara” yang berarti kosong dan “Te” berarti tangan, sehingga karate dapat diartikan sebagai beladiri dengan tangan kosong. Pada umumnya penggunaan kata karate juga diikuti dengan kata Do. Dalam hal ini kata Do berarti seni. Sehingga karate menjadi karate-do yang berarti seni beladiri dengan menggunakan tangan kosong (Aulia, 2019). Olahraga karate adalah cabang olahraga beladiri yang menggunakan anggota tubuh tanpa senjata, yang mana terlatih baik dan juga alami. Cabang olahraga beladiri tersebut pada

dasarnya memiliki agresivitas yang tinggi. Selain mengajarkan dalam kuat fisik dan pandai bertarung, tidak hanya kuat fisik beladiri karate juga mengajarkan sikap mental (dalam Syauki dkk., 2021). Pada saat ini di Indonesia ada 2 Induk Organisasi Cabang Olahraga Karate, yaitu FORKI (yang menganut Cabang Olahraga Karate Aliran) dan FKTI (yang menganut Cabang Olahraga Karate tanpa Aliran). LEMKARI (LEmbaga 2 KARate-do Indonesia), adalah pendiri utama FORKI, juga didirikan pada tahun yang sama dengan FORKI (Perkembangan Karate Di Indonesia, 14 April 2015) (dalam Aulia, 2019).

Setiap cabang olahraga membutuhkan beberapa keahlian khusus yang harus dimiliki seorang atlet tidak hanya memerlukan stamina yang harus prima akan tetapi dalam penguasaan teknik dan strategi juga harus terus dilatih pembiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang. Atlet sering di tuturkan sebagai atlit yang mana berasal dari bahasa Yunani yaitu athlos yang berarti kontes merupakan olahragawan yang mengikuti dalam pertandingan olahraga kompetitif. Seorang atlet merupakan individu yang memiliki keunikan tersendiri, memiliki bakat tersendiri, dan pola perilaku serta memiliki kepribadian tersendiri, latar belakang kehidupan yang berpengaruh secara spesifik pada dirinya. Salah satu faktor penting untuk dimiliki oleh seorang atlet yaitu kekuatan mental. Pada pertandingan olahraga rentan sekali emosi negatif muncul karena dipengaruhi oleh lawan main. Pada olahraga khususnya yang menerapkan kekuatan fisik akan mudah sekali terpancing emosinya oleh serangan lawan (dalam Zulfatiana, 2023).

Ketika menghadapi lawan di arena pertandingan, ideal seorang atlet yang sudah profesional akan memperlihatkan performa maksimal yang dimiliki, dan

mampu mengarahkan diri, tindakan, memusatkan perhatian pada aktivitas bertanding serta mampu mengekspresikan emosi dengan tepat seorang atlet juga mengerahkan semua kemampuan yang didapat ketika persiapan latihan yang dilakukan sehari-hari, dan juga mengerahkan teknik-teknik yang sudah diberikan oleh sang pelatih. Akan tetapi performa atlet tersebut juga bisa dipengaruhi oleh lawan yang dapat memancing emosi atlet ketika bertanding. Emosi negatif seperti marah yang muncul saat pertandingan bisa disebabkan karena ada terjadinya pukulan dari lawan yang mengenai area pelanggaran atlet tersebut dan memiliki keinginan untuk membalas. Emosi negatif lainnya yang sering muncul yaitu saat atlet dari awal pertandingan sudah tertinggal jauh *point* juga pada saat atlet tersebut merasa bahwa serangan yang dia berikan kepada lawan dianggap tidak masuk oleh wasit dan menjadikan atlet tersebut tidak mendapatkan *point* tambahan. Emosi negatif yang muncul pada diri atlet saat bertanding dapat mempengaruhi teknik serangan yang dikeluarkan. Emosi tersebut juga mempengaruhi kontrol diri pada seorang atlet itu sendiri (dalam Susanti, 2020).

Menurut averill (1973) Kontrol diri adalah kemampuan dalam diri individu memodifikasi perilaku yang diinginkan serta kemampuan dalam memilih tindakan yang diyakini. Sedangkan menurut Pramesthi & Hakim (dalam Zulfatiana 2023) kontrol diri adalah kemampuan pada diri seseorang dalam mengurangi kebiasaan yang negatif atau kurang baik dengan mengubah perilakunya agar dapat mengarahkan diri atau menahan diri sendiri ke arah yang positif saat menghadapi keadaan yang menekan atau menghambat impuls yang ada.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor proses perhatian dan faktor proses kesadaran terhadap emosi-emosi negatif yang muncul. Seseorang yang mampu menyadari emosi negatif yang muncul dalam dirinya dan dapat mengendalikan perhatiannya pada suatu kondisi (*attentional process*) maka seseorang tersebut mampu menahan dorongan-dorongan dan mengendalikan tingkah lakunya. Emosi dianggap dapat mempengaruhi faktor kontrol diri pada diri seorang atlet yaitu sikap mengendalikan pikiran dan tindakan agar tindakan seseorang sesuai dengan norma-norma yang benar Sarbudin dkk (dalam Zulfatiana, 2023). Sedangkan menurut (Ghufron & Risnawita, 2012) ada dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri pertama yaitu faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia pada seseorang, kedua yaitu faktor eksternal diantaranya yaitu lingkungan keluarga terutama orang tua untuk menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri pada seseorang. Seorang atlet yang memiliki kontrol diri yang baik, juga harus memiliki kestabilan emosi yang baik.

Menurut Hurlock (Fitriyah dkk, 2019) kestabilan emosi adalah keadaan konstan dari satu emosi atau suasana hati berpindah ke suasana hati lain pada suatu periode sebelumnya. Sedangkan menurut Schneiders (dalam Santrock, 2003) kestabilan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki kestabilan emosi yang baik maka tidak bertindak secara emosional

disebabkan faktor eksternal dirinya, sehingga individu tidak mudah terpengaruh hal-hal yang negatif.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 Juni 2024 dengan Pelatih Dojo Karate Lemkari Solok mengungkapkan bahwa atlet kurang dapat mengontrol tindakannya saat bertanding yaitu seperti atlet selalu gegabah waktu hendak menyerang, tidak memperhitungkan strategi dalam bertanding, serta panik dalam mengantisipasi serangan dari strategi lawan sehingga atlet mengalami cedera.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada atlet karate mereka mengakui bahwa emosi mereka belum stabil saat bertanding, mereka mengalami rasa cemas, tidak dapat mengendalikan respon emosional, serta atlet terpengaruh keadaan diluar lapangan pertandingan. Serta atlet juga mengakui dalam pertandingan mereka kesulitan agar tetap berpikir jernih dan fokus dalam pertandingan sehingga mereka kesulitan untuk melakukan serangan disebabkan kondisi terbawa emosi.

Penelitian mengenai kestabilan emosi dengan kontrol diri sebelumnya telah dilakukan oleh Dhea Ardyana Susanti pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Kempo Jawa Tengah”. Dengan hasil, ada hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atlet kempo jawa tengah. Serta penelitian yang telah dilakukan oleh Adilla Zulfatiana pada tahun 2023 dengan judul “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat bertanding Pada Atlet Silat Perguruan Putra Setia”. Dengan

hasil ada hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri pada atle pencak silat perguruan putra setia. Adapun perbedaan penelitian yang akan dilakukan peneliti dengan peneliti sebelumnya yaitu dalam hal sampel penelitian, tempat dari penelitian dan tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan fenomena yang dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Saat Bertanding Pada Atlet Karate Lemkari Solok”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada Atlet Karate Lemkari Solok.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian dalam penulisan ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada Atlet Karate Lemkari Solok.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dalam lingkup pengetahuan psikologi mengenai hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri saat bertanding pada Atlet Karate Lemkari Solok dan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan serta pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Memberi informasi mengenai faktor-faktor penyebab kestabilan emosi dan kontrol diri pada atlet, sehingga pelatih dapat membantu atlet mengatasi kestabilan emosi dan kontrol diri.

b. Bagi Atlet

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi atlet untuk dapat lebih memperhatikan kestabilan emosi dan kontrol diri dalam bertanding.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dengan pengangkatan topik yang sama diharapkan dapat menjadi analisis untuk dapat mengembangkan teori-teori yang sudah ada serta pertimbangan pada variabel-variabel lain yang mempengaruhi topik.