

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportivitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas, dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, maju dan mandiri serta mengangkat harkat dan martabat bangsa. Olahraga kini menjadi suatu kebutuhan tidak hanya untuk mencapai kebugaran jasmani tetapi juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi banyak menghasilkan penemuan-penemuan baru, baik dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun penemuan peralatan yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga, (Heryas, 2017)

Sehubungan dengan hal di atas, pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pada pasal 27 ayat 2 “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra Seiring perkembangan jaman, manusia semakin menyadari akan pentingnya berolahraga bagi kesehatan tubuh. Olahraga merupakan kegiatan pengelolaan tubuh yang memiliki banyak manfaat. Dengan berolahraga maka tubuh akan terlatih untuk bergerak sehingga sirkulasi aliran darah dan oksigen menjadi semakin lancar. Selain menjaga kesehatan tubuh, olahraga dapat memberikan banyak manfaat

seperti meningkatkan kemampuan otak, menunda proses penuaan, mengurangi stres, dan mencegah berbagai macam penyakit, Nuraeni (dalam Heryas, 2017).

Menurut Mandagi (dalam Kusumastuti, 2018) olahraga berasal dari bahasa Latin yaitu *disportare* yang berarti pemeliharaan atau penghiburan agar menjadi senang. Olahraga atau yang dalam bahasa Jawa dikenal dengan *olahrogo* memiliki arti mengolah diri. Hanifah dkk (dalam, Kuamastuti 2018). Perkembangan olahraga saat ini mengalami kemajuan pesat, terutama dengan banyaknya jenis cabang olahraga yang dapat disesuaikan dengan minat dan bakat serta tujuan masing-masing manusia dalam melakukan kegiatan olahraga. Ada empat dasar yang menjadi Tujuan manusia melakukan olahraga. Pertama adalah melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan rekreasi, yaitu melakukan olahraga secara tidak formal baik tempat, sarana, maupun peraturannya. Kegiatan olahraga ini hanya untuk mengisi waktu luang dengan senang dan santai. Kedua adalah melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan, yaitu melakukan olahraga untuk mencapai sasaran pendidikan nasional secara formal. Ketiga adalah melakukan olahraga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, yaitu melakukan olahraga secara formal, baik program, sarana maupun fasilitasnya serta ada tenaga-tenaga ahli yang mengasuh. Keempat adalah melakukan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya. Dalam hal ini, ilmu pengetahuan dikaitkan dengan pembinaan manusia sebagai objek untuk memperoleh prestasi yang maksimal. Prestasi yang tinggi merupakan perwujudan dari bakat, proses latihan atau pembinaan dan lingkungan, salah satunya adalah cabang olahraga Tarung Derajat.

Tarung Derajat merupakan seni bela diri *full body contact* yang praktis dan efektif berasal dari Indonesia, Tarung derajat diciptakan dan dikembangkan oleh Achmad Dradjat melalui pengalamannya dari setiap pertarungan di jalanan pada tahun 1960-an di Bandung. Tarung Derajat secara resmi diakui sebagai olahraga nasional dan digunakan sebagai pelatihan dasar oleh TNI Angkatan Darat. Tarung Derajat diajarkan dengan motto "Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk", motto ini selalu dikumandangkan ketika sebelum berlatih dan setelah berlatih untuk meningkatkan semangat dan daya juang.

Tarung Derajat menekankan pada agresivitas serangan dalam memukul dan menendang. Namun, tidak terbatas pada teknik itu saja, bantingan, kunci, dan sapuan kaki juga termasuk dalam materi pelatihannya. Sebelum dikenal sebagai Tarung Derajat dulu beladiri ini dinamakan beladiri Boxer, tetapi setelah melalui beberapa pertimbangan beladiri Boxer itupun berganti nama menjadi Tarung Derajat, nama Tarung Derajat itupun memiliki makna yang berarti bertarung untuk derajat dan kehormatan sebagai manusia yang berhakikat.

Menurut situs web resmi perguruan pusat Tarung Derajat yaitu: Tarung Derajat itu adalah ilmu olahraga seni pembelaan diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional, didalam proses pembelajaran dan pemberlatihan gerakan-gerakan seluruh anggota dan organ tubuh serta bagian-bagian penting lainnya, dalam rangka memiliki dan menerapkan lima unsur daya moral, antara lain yaitu : kekuatan-kecepatan- ketepatan-keberanian dan keuletan, yang melekat dengan dinamis dalam suatu system ketahanan/pertahanan serta untuk digunakan terutama pada upaya

pemeliharaan keselamatan, kesehatan, dan kesempatan hidup sebagai manusia yang berhakekat.

Teknik dan keilmuannya mengajarkan cara membeladiri melalui olah fisik dan olah mental dengan menggunakan lima unsur gerak, kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan sebagai intisari (saripati) dari hasil latihan fisik, teknik, taktik, mental dan kebugaran jasmani (Akbar dkk, 2015)

Dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VI Pasal 20, olahraga prestasi adalah segala upaya olahragawan yang mempunyai bakat, kemampuan dan potensi dalam mencapai sebuah prestasi untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa dan dalam pelaksanaannya melalui proses pembinaan, pengembangan yang terencana dan berkelanjutan, serta pemberian ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sedangkan prestasi olahraga menurut Sukadiyanto (dalam Danarstuti, 2015) merupakan aktualisasi diri dari hasil proses latihan yang ditampilkan atlet sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Untuk mendapatkan sebuah prestasi, seorang atlet harus melewati proses dimana latihan adalah rutinitas dan mengorbankan tenaga, waktu dan biaya.

Dalam melakukan latihan adalah rutinitas dan mengorbankan tenaga, waktu dan biaya. Anggota Tarung Derajat banyak menghadapi hambatan dan kesulitan yang dihadapi. Terutama hambatan ketika anggota lain yang tidak mau mendengarkan perintah pelatih dan berperilaku seenaknya sendiri. Karena di Tarung Derajat memiliki aturan main yang diantaranya adalah tendangan tidak boleh dibawah sabuk, tendangan harus diatas sabuk. Hal inilah yang memicu timbulnya tindakan agresi dari anggota Tarung Derajat. Mereka bisa marah,

beradu mulut, bicara kasar bahkan melakukan kekerasan seperti memukul dan menendang anggota lain secara brutal dan tidak mendengarkan aturan latihan dari pelatih.

Agresi adalah keinginan untuk menyakiti individu lain, dengan cara mengekspresikan perasaan negatifnya seperti permusuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Dewi, 2017).

Robert Baron (dalam Aburohim) Agresi adalah tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut.

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola, mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi yang dimiliki, dirasakan, alami agar sesuai dengan rangsangan yang ditentukan. Regulasi emosi juga merupakan kemampuan individu dalam menahan gejala emosional dengan meredam rasa tertekan, menyeimbangkan, mengalihkan emosi termasuk hal-hal yang tidak menyenangkan dimana seorang individu tersebut mampu untuk menyalurkan emosinya terhadap hal-hal yang positif (Yunis, 2011).

Regulasi emosi adalah suatu proses, luar dan dalam kesadaran dan ketidaksadaran, akan pengaruh dari bagian emosi yang mengabungkan, mewujudkan nya, berdasarkan situasi dan fakta – fakta, dan berjalannya kosekuensi yang akan terjadi (Elfida, 2012)

Regulasi emosi adalah suatu proses, luar dan dalam, kesadaran dan ketidaksadaran, mewujudkannya, berdasarkan situasi dari fakta-fakta dan berjalannya konsekuensi yang akan terjadi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan pelatih tarung derajat menjelaskan bahwa memang ada perilaku agresi tersebut terjadi bahkan kadang setiap latihan sering terjadi seperti ketika sudah melakukan tanding satu lawan satu dengan sesama anggota dan apalagi ketika bertanding, hal ini terjadi karena penyebabnya adalah anggota yang terpancing emosi dengan lawan, ketinggalan poin atau tidak sengaja beradu fisik dengan lawan sehingga menyebabkan beberapa bagian tubuh yang lebam atau cidera sehingga membuat anggota tersebut merasa sakit dan emosi sehingga membuatnya ingin membalasnya. Seorang anggota Tarung Derajat mengatakan bahwa pernah melakukan beberapa tindakan agresi ketika melakukan latihan di satuan latihan (satlat) memukul dengan sengaja bagian anggota tubuh yang dianggap bisa membuatnya tidak fokus seperti bagian kepala, pelipis mata dan hal ini membuatnya emosi. Mereka menyadari bahwa emosinya mudah terpancing pada anggota tarung derajat yang lain karena ketika diberi arahan dari pelatih mereka tidak mendengarkan arahan tersebut dan anggota yang lain melakukan perlawanan terhadap pelatih. Pelatih sekaligus ketua pengurus KODRAT kota padang mengatakan bahwa Tarung Derajat adalah beladiri praktis dan efektif. Tarung Derajat memiliki aturan main yang diantaranya adalah tendangan tidak boleh dibawah sabuk, tendangan harus diatas sabuk. Namun masih banyak anggota satlat tarung derajat yang melakukan tindakan secara brutal dan tidak sesuai aturan.

Penelitian tentang regulasi emosi pernah dilakukan oleh Anastasia Christia Silaen dan Kartka Sari Dewi, tahun 2015 dengan judul Hubungan Antara Regulasi

Emosi dengan Asertivitas, serta penelitian tentang perilaku agresi juga pernah dilakukan oleh Aprius Maduwita Guswani dan Fajar Kawuryan, tahun 2011 dengan judul perilaku agresi pada mahasiswa ditinjau dari kematangan emosi. Hasil dari kedua penelitian yang sebelumnya telah dilakukan dan ditemukan bahwa ada atau terdapat hubungan antara kedua variabel yang diteliti dalam masing-masing penelitian. Perbedaan antara penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada tempat penelitian, perbedaan variabel yang akan diteliti, subjek penelitian, serta tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan uraian diatas yang telah peneliti jelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresi pada Anggota Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) di UPI “YPTK” Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresi pada Anggota Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) di UPI “YPTK” Padang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah untuk membuktikan secara empiris bahwa ada Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresi pada Anggota Tarung Derajat Satuan Latihan (Satlat) UPI “YPTK” Padang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat penelitian ini, diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi rujukan atau bahan kajian bagi peneliti berikutnya serta masyarakat umum terutama mengenai Regulasi Emosi dan Perilaku Agresi, serta dapat berkontribusi dalam menambah wawasan dan kajian bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan agar peneliti memahami apa itu regulasi emosi dan perilaku agresi, serta bagaimana regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku agresi seseorang, hingga peneliti dapat membuktikan secara empiris hubungan diantara kedua variabel tersebut.

b. Bagi Anggota Tarung Derajat

Melalui penelitian ini diharapkan agar anggota Tarung Derajat mampu mengontrol atau meregulasi emosi dengan baik dan bijak, serta mengendalikan amarah dan perilaku agresinya dengan baik. Serta diharapkan agar anggota Tarung Derajat paham akan dampak yang akan ditimbulkannya dari perilaku agresi tersebut.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi semua pihak untuk melakukan penelitian selanjutnya yang ada

kaitannya, terutama mengenai hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresi pada Anggota Tarung Derajat Satuan Latihan (satlat) UPI “YPTK” Padang.