

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cabang olahraga terbagi menjadi dua, yaitu cabang olahraga individu dan cabang olahraga kelompok. Setiap cabang olahraga pasti memiliki karakteristiknya masing-masing, jika kita mengikuti pelatihan kecabangan selama bertahun-tahun maka karakteristik cabang itu akan melekat pada diri kita.

Sering sekali cabang olahraga yang kita geluti membuat kita melakukan kebiasaan-kebiasaan dalam olahraga tersebut kedalam kehidupan sehari-hari. Seperti dalam mengambil suatu keputusan, cara kita dalam berinteraksi sosial, ataupun disaat kita harus melakukan kegiatan berkelompok.

Olahraga individu seperti halnya panahan, menembak, panjat tebing, dan yang lainnya sangat membutuhkan kepercayaan terhadap diri sendiri, karena tidak ada orang lain yang dapat membantu disaat pertandingan, semua keputusan berada ditangan atlet itu sendiri.

Dalam cabang olahraga panahan yang membutuhkan konsentrasi sangat tinggi, akan membantu seseorang untuk menjadi lebih fokus, terbiasa dengan tekanan dan dapat memutuskan suatu hal dengan cepat. Karena itu, latihan panahan akan sangat bagus untuk anak-anak karena dapat membantu meningkatkan konsentrasi, membuat anak lebih percaya dengan dirinya sendiri, dan melatih anak untuk bisa mengambil keputusan dengan cepat.

Dalam proses pembibitan untuk menjadi atlet yang sukses, faktor-faktor selain teknik dan fisik tentunya sangat berpengaruh dan tidak boleh diabaikan. Untuk anak-anak dengan rentang umur sepuluh hingga lima belas tahun yang pastinya adalah masa-masa yang sangat baik untuk pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental, dan yang lainnya, proses latihan yang baik akan sangat berdampak pada peningkatan latihan dan prestasi atlet.

Dalam segi kecerdasan emosi, atau yang bisa kita artikan dengan kemampuan untuk memahami dan mengerti perasaan orang lain. Hal tersebut karena saat seseorang berada di dalam sebuah tim maka mereka harus menyatukan pikiran, serta perasaan agar tim itu bisa kompak dan seirama. Sedangkan seseorang yang bermain sendiri lebih bebas menentukan taktik atau tindakan yang dia ambil sendiri tanpa harus memikirkan orang lain.

Untuk anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, sering kali mereka belum bisa mengontrol emosi yang dirasakan, cepat berubahnya suasana hati pun berpengaruh pada saat proses latihan, tentunya jika hal ini dibiarkan begitu saja oleh pelatih, maka tidak akan menghasilkan *output* yang baik untuk atlet itu sendiri.

Selain itu, saat permainan berlangsung, beban kemenangan pun juga berbeda. Dalam tim, beban permainan akan terbagi rata karena masing-masing individu sudah memiliki porsinya masing-masing, akan tetapi jika satu orang melakukan kesalahan dan menyebabkan kekalahan, beban yang dirasakan serta rasa bersalah untuk tim biasanya akan lebih berat kalau teman-teman satu timnya tidak bisa menyemangati atau tidak bisa bijak dalam menerima kekalahan.

Sedangkan untuk olahraga individu, beban dalam pertandingan akan dirasakan sendiri dan jikalau kalah pun, yang paling kecewa adalah diri sendiri.

Perbedaan sudut pandang mengenai cara kita berkomunikasi, berhubungan dengan orang lain, akan terlihat pada tingkat kecerdasan emosi. alat ukur ini memusatkan perhatian pada kualitas pribadi, seperti inisiatif dan empati, adaptasi,abilitas, dan kemampuan persuasi.

Kecerdasan emosi dapat mencakup pengelolaan perasaan sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif, yang memungkinkan orang bekerja sama dengan lancar menuju sasaran bersama, bersikap tegas yang mungkin memang tidak menyenangkan, tetapi mengungkapkan kebenaran atau untuk kebaikan, tentu saja ini menjadi bagian penting dalam olahraga regu maupun individu, kesadaran kita terhadap kecerdasan emosi akan berpengaruh besar pada hasil yang akan kita dapat. lagi pula, kecerdasan emosi dapat berubah, karena lebih banyak diperoleh lewat belajar, dan terus berkembang sepanjang hidup sambil belajar dari pengalaman, maka dari itu mengetahui tingkat kecerdasan emosi dalam diri kita merupakan suatu hal yang dapat membantu kita dalam menentukan langkah ke depannya.

Kecerdasan emosi yang melingkupi aspek komunikasi seseorang yang menjadi bagian penting dalam berlatih, seperti saat pelatih harus berkomunikasi dengan sang atlet, jika komunikasi tidak terjalin dan juga sang anak tidak dapat menyampaikan pendapat atau timbal balik atas apa yang sudah diberikan oleh pelatih, maka tidak akan dapat terjadi komunikasi dua arah yang baik antara pelatih dan atlet itu sendiri.

Walaupun olahraga panahan adalah olahraga individu, namun kerja sama antar tim pun sangat dibutuhkan, dalam proses latihan bersama sama, seorang atlet pun harus bisa berbaur dan berkomunikasi dengan baik oleh rekan satu timnya, komunikasi yang baik antar teman satu tim dapat membuat latihan menjadi lebih menyenangkan. Sesama anggota tim harus dapat mengerti satu sama lain, berempati dan bersimpati kepada sesama anggota tim agar dapat menjadi lebih dekat, dan membuat hubungan yang baik akan sangat bagus untuk proses latihan. Ini membuktikan betapa pentingnya meningkatkan kecerdasan emosi yang ada pada atlet di usia pembibitan.

Dalam upaya mengetahui berapa tingkat kecerdasan emosi pada atlet POPB Panahan DKI Jakarta, maka penelitian ini akan bermanfaat agar kita memiliki tolak ukur untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada atlet remaja ini, dan agar pelatih bisa menemukan cara yang lebih efektif untuk melatih dan berkomunikasi dengan atlet yang dibina agar dapat lebih bisa mengerti tentang keadaan atlet yang sedang dibinanya.

Maka dari itu, seorang atlet harus memiliki tingkat kecerdasan emosi yang bagus agar bisa mengontrol dirinya sendiri, lebih mengenal diri sendiri, dan dapat menjalin hubungan serta komunikasi yang baik dengan anggota timnya serta pelatih, serta dapat meningkatkan kerja sama antar teman di dalam tim yang akan berpengaruh pada proses berlatih yang lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, penulis mengidentifikasi masalah-masalah yang ada, sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan atlet tentang pentingnya kecerdasan emosi
2. Masih kurangnya komunikasi antara atlet pelajar dan pelatih dalam timbal balik saat sedang latihan
3. Atlet pelajar yang masih memiliki banyak ruang untuk berkembang

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini disusun berdasarkan pengalaman penulis sebagai seorang atlet panahan. Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus, dan tidak meluas, penulis membatasi penelitian hanya pada:

1. Penelitian ini difokuskan pada kemampuan untuk memahami dan mengerti perasaan orang lain
2. Penelitian akan mengambil sampel tim Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) Panahan DKI Jakarta
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah evaluasi untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosi pada atlet Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) Panahan DKI Jakarta

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Berapakah tingkat kecerdasan emosi pada atlet POPB Panahan DKI Jakarta?
2. Apakah cabang olahraga memengaruhi tingkat kecerdasan emosi?
3. Seberapa besar pengaruh kecerdasan emosi dengan kekompakan tim?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Setelah melakukan penelitian, peneliti sangat mengharapkan penelitiannya dapat berguna untuk orang banyak dan dapat terus dikembangkan lagi ke depannya, berikut adalah kegunaan hasil penelitian menurut peneliti:

1. Manfaat Teoritis: Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi dalam dunia keolahragaan serta psikologi berupa gambaran tentang hasil tingkat kecerdasan emosi atlet olahraga panahan.
2. Manfaat Praktis: Hasil dari penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan sebagai berikut:

- a. Bagi Atlet atau Peserta Didik

Melalui penelitian ini, atlet atau peserta didik dapat memahami konsep kecerdasan emosi, dan dapat mempelajarinya agar dapat mengembangkan kemampuan diri.

- b. Bagi Mahasiswa dan Pelatih

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi atau referensi dalam dunia olahraga serta psikologi atlet jika menemukan masalah-

masalah dalam upaya meningkatkan rasa simpati, empati, cara agar atlet dapat mengambil keputusan yang baik, atau dalam upaya mempererat kerja sama dalam tim. Serta untuk lebih memperhatikan aspek-aspek psikologi dalam pembentukan karakter seorang atlet.

c. Bagi Orang tua

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi atau referensi dalam dunia olahraga serta psikologi atlet jika orangtua ingin mengetahui tentang pentingnya kecerdasan emosi untuk anak-anaknya, dan untuk memiliki kesadaran agar dapat melatih serta mengembangkan kecerdasan emosi sejak dini dilingkungan keluarga.

