

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sport science itu sendiri merupakan perpaduan dari beberapa disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi para pelatih. Kemudian ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga adalah studi dan penggunaan teknologi presisi modern dalam olahraga (Arif Kustoro, 2018). *Sport science* atau ilmu pengetahuan dan teknologi di dunia olahraga semakin lama semakin berkembang. Setiap negara berlomba-lomba memajukan prestasi di bidang olahraganya masing-masing. Banyak ilmu dan tenaga profesional yang bermunculan, akibatnya makin banyak pula persaingan (Andang Rohendi, 2020). Tetapi masih banyak pula persaingan yang tidak diimbangi dengan kualitas tenaga sumber daya manusia itu sendiri. Hal ini akan merugikan banyak pihak terutama atlet. Menciptakan atlet elit dan handal serta dapat meraih medali tidak segampang membalikan telapak tangan. Atlet layaknya tanaman yang dari bibit sudah mulai dipilih, ditanam, dirawat serta dipupuk sedemikian rupa sehingga menjadi kualitas unggulan.

Sport science merupakan disiplin ilmu yang mempelajari penerapan dari prinsip-prinsip sains dan teknik-teknik yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga. *Sport science* memiliki arah antara lain untuk memprediksi dan membandingkan hasil dari tes yang telah dilakukan, memonitor hasil pelatihan

yang telah dilakukan (Andang Rohendi, 2020). *Sport science* juga dapat digunakan sebagai penentu keputusan, menetapkan suatu tujuan, apabila perlu dilakukan suatu revisi program, dapat digunakan untuk melakukan identifikasi bakat dan penentuan sasaran, sebagai bahan untuk memberikan motivasi, dan tidak semua cabang dapat diukur dengan alat yang sama, dan masing-masing mempunyai keunikan tersendiri (Andang Rohendi, 2020).

Ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Aspek latihan fisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik (Bompa, 2009).

Pembentukan kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, taktik dan mental dalam berbagai cabang olahraga. Persiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, merupakan faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya (Bompa, 2009). Dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal, dan demikian sebaliknya.

Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat diklasifikasikan / dikelompokkan dalam 4 aspek antara lain: aspek biologi, aspek psikologis, aspek lingkungan (*environmental*), aspek penunjang. Berdasarkan

uraian diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : dalam pencapaian prestasi atlit ada 4 komponen yang memegang peranan penting yaitu 1) Aspek Biologi meliputi potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur tubuh, gizi. 2) Aspek psikologi meliputi intelektual (intelligence), motivasi, kepribadian, koordinasi gerak. 3) Aspek lingkungan meliputi sosial, sarana dan prasarana, cuaca atau iklim. 4) Aspek penunjang meliputi pelatih, program latihan, Penghargaan/ Bonus. Untuk itu disarankan kepada para atlit yang ingin mencapai prestasi yang baik (maksimal) diharapkan dapat menjaga dan memperbaiki serta mengupayakan keempat aspek diatas (Bafirman, 2019:6).

Menurut Bafirman (2019:5) Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/fondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus-menerus sepanjang tahun, berjenjang dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan secara benar. Di samping itu, pengembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, cabang olahraga, gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet. Mengembangkan kondisi fisik membutuhkan Kualifikasi Pelatih Profesional sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek negatif di kemudian hari.

“*Sport science* sangat diperlukan untuk mengembangkan performa tinggi atlet khususnya fisik, teknik, taktik dan psikis. Namun sayangnya, masih banyak pelatih di Tanah Air tidak mau menerapkan *sport science* karena menganggap ilmu pengetahuan dan teknologi justru mempersulit pekerjaannya” buka Prof. Dr.

Hari Setijono M.Pd, Dosen Ikor UNESA dalam orasi ilmiahnya di prodi IKOR PPS UNY Tahun 2019. Pernyataan beliau dapat disimpulkan bahwa pelatih di Indonesia ini masih berdasarkan asas pengalaman yang mendominasi dunia kepelatihan padahal *sport science* ini penting sekali untuk meningkatkan kompetensi pelatih ketika dilapangan (Sumber : humas@uny.ac.id).

Pengembangan konsep *sport science* diprakarsai oleh Prof. Dr. Herbert Haag, M.S. dari Jerman (Sugiyanto, 2010). *Sport science* merupakan perpaduan dari beberapa disiplin ilmu pengetahuan yang saling berhubungan dan sangat komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi atlet dan membantu dalam proses pelatihan bagi pelatih (Abidin, 2016). Untuk itu para peneliti bidang *sport science* dengan pelatih olahraga prestasi harus memiliki hubungan yang harmonis sehingga penerapan kemajuan ilmu pengetahuan dapat terlaksana dengan baik (Williams, 2005). Peningkatan prestasi pada dunia olahraga tidak hanya terbatas pada kemampuan seorang pelatih yang dulunya memiliki pengalaman ketika menjadi seorang atlet. Sekarang ini sebagai seorang pelatih harus mengembangkan diri untuk meningkatkan kualitas kemampuannya seperti mengikuti penataran pelatih atau berlisensi agar mendapatkan ilmu pengetahuan baru yang dapat diaplikasikan kepada atletnya (Martindale & Nash, 2012).

Pada saat ini seorang pelatih tidak cukup hanya berbekal pada pengalaman ketika menjadi atlet, akan tetapi harus disertai dengan pengetahuan ilmiah sehingga dapat menyusun sebuah program latihan yang sesuai dengan kaidah dan ketentuan aturan yang benar. Dengan pengetahuan ilmu kepelatihan berbasis *sport science* ini maka pelatih dapat memprediksi prestasi puncak atletnya,

memberikan bentuk latihan sesuai dengan fungsi tubuh (berkaitan dengan fisiologi olahraga), memberikan masukan nutrisi yang harus dikonsumsi oleh atlet binaannya untuk menunjang performa atletnya (berkaitan dengan gizi olahraga), memahami kondisi mental atlet pada saat latihan dan pertandingan sehingga tahu bagaimana harus bersikap (berkaitan dengan psikologi olahraga), memberikan saran bagaimana seharusnya ketika terjadi cedera pada atletnya (berkaitan dengan sport medicine), mengoreksi teknik olahraga yang dilakukan oleh atletnya jika ditemukan kesalahan dan memberikan saran bagaimana seharusnya melakukan teknik gerakan dalam cabang olahraga yang ditekuni (berkaitan dengan biomekanika olahraga). Pengalaman dari seorang pelatih dipadukan dengan ilmu kepelatihan yang berbasis pada *sport science* akan membuat pelatih menjadi lebih sempurna.

Komponen-komponen biomotorik tersebut mutlak diperlukan dalam pertarungan *taekwondo*, berikut adalah urutan komponen cabang olahraga *Taekwondo* yang paling dominan ditinjau dari sisi *kyorugi* atau pertandingan : *strength, speed, acceleration, reaction, power, endurance, coordination, dan flexibility*. Dalam penelitian ini, fokus peneliti komponen biomotorik dominan *taekwondo* adalah kecepatan, dimana kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan tendangan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam pertarungan *taekwondo*. Pertandingan *taekwondo* dipengaruhi oleh kecepatan, sebab jika kalah cepat, maka kan sulit untuk mendapatkan poin.

Selain membutuhkan fisik, tehnik dan kecakapan intelejen yang baik juga membutuhkan tingkat *emotional intelligence* (EI) atau yang sering disebut dengan *Emotional Quotient* (EQ) yang baik agar dapat berprestasi. Kualitas kondisi fisik merupakan landasan untuk mengembangkan teknik, taktik, strategi, dan mental seorang atlet (Fahmy Fachrezzy, 2021:2337). *Emotional Quotient* (EQ) atau disebut juga dengan kecerdasan emosi merupakan aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan. Pada dasarnya, semua emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh emosi. Emosi memancing tindakan dan emosi akar dorongan untuk bertindak dalam menyelesaikan suatu masalah dengan seketika (Goleman, 2001:7).

Atlet Pelatnas *Taekwondo* Indonesia merupakan atlet yang terpilih karena terbaik di Indonesia, namun untuk menjadi juara di kejuaraan internasional pasti membutuhkan kecepatan yang baik dan kecerdasan emosi yang baik. Dari data prestasi atlet pelatnas *Taekwondo* Indonesia 2022 pada kejuaraan dunia memperoleh perunggu. Namun ada beberapa juga atlet yang tidak memperoleh medali. Hal ini karena masih ada yang perlu dievaluasi baik dari kecepatan (*speed*) maupun emosinya.

Perkembangan olahraga *taekwondo* saat ini di Indonesia cukup pesat. Namun, masih banyak target yang harus di capai kedepannya. Karena pada tahun 2022 hanya sedikit atlet yang mampu mendapatkan medali. Timnas *Taekwondo* Indonesia berhasil menyabet 1 emas, 3 perak dan 2 perunggu dalam Kejuaraan 15th ASEAN *Taekwondo* Championship 2022 di Ho Chi Minh City, Vietnam.

Para atlet turun dalam kategori *Kyorugi* (tarung) di enam kelas yang berbeda dari 16 orang atlet yang diturunkan pada Kejuaraan 15th ASEAN *Taekwondo* Championship 2022 di Ho Chi Minh City, Vietnam (Sumber : swaranegeri).

Pada umumnya atlet-atlet yang telah serius menekuni bidang olahraga berada pada level kemampuan yang sederajat. Bagi atlet, semua pengorbanan dan jerih payah mereka saat latihan ditentukan dalam sebuah pertandingan yang hanya berdurasi beberapa menit atau bahkan detik. Dalam durasi waktu yang sangat pendek itu banyak proses kognitif yang terjadi di dalam benak para atlet. Atlet melakukan observasi terhadap lawan, membayangkan pilihan-pilihan tindakan, membuat keputusan tindakan yang akan dilakukan, ada percaya diri, ada pesimisme, ada keberanian, ada ketakutan, dan lain-lain. Kondisi mental yang kuat akan memberikan optimisme dan keberanian, sementara mental yang lemah akan membuat pesimis dan takut. Pada durasi waktu yang sangat pendek itulah terjadi momen kritis yang menjadi penentu apakah seorang atlet akan berprestasi atau tidak. Dalam pencapaian suatu performa olahraga, rasa percaya diri memegang peran yang sangat penting karena seringkali menjadi faktor yang mendahului munculnya kecemasan, kurangnya konsentrasi, atribusi negatif atau bahkan juga kesombongan jika percaya diri itu berlebihan. Makanya pentingnya kecerdasan emosi atlet ketika bertanding dalam menentukan keberhasilan.

Kecerdasan sesungguhnya bukan salah satunya faktor penentu kesuksesan, tetapi lebih banyak ditentukan oleh keadaan emosi. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan, sedangkan kecerdasan mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang

valid akan suatu hubungan, kecerdasan akademis praktis tidak menawarkan persiapan untuk menghadapi gejolak atau kesempatan yang ditimbulkan dari kesulitan-kesulitan hidup bahkan, IQ (*intelligence quotient*) yang tinggi pun tidak menjamin kesejahteraan, gengsi, atau kebahagiaan hidup (Goleman, 2007:47). Emosi erat kaitannya dengan kepribadian. Kepribadian adalah sifat yang sangat individual, dan masing-masing individu memiliki kepribadian yang tidak sama atau berbeda satu sama lain (Sunar, 2010:205).

Beberapa atlet yang sia-sia karena mereka memiliki kemampuan yang mumpuni namun, kurang menjaga emosi akhirnya mengalami kegagalan. Kecerdasan emosional EQ (*Emotional Quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya (Sunar, 2010:129), sehingga munculah kecemasan yang berlebih. Kecemasan memang hampir dialami oleh semua individu, namun tingkat kecemasannya yang berbeda. Pada tingkatan yang sedang, kecemasan akan membantu untuk meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih hati-hati, tidak terburu-buru (gegabah), dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Jika kecemasan berada pada tingkat yang tinggi atau berlebihan maka hal ini akan menyebabkan atlet menjadi sangat hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan, dan terlalu bersikap menunggu (Gunarsa, 2010).

Berdasarkan permasalahan ini maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Analisis kecepatan dan kecerdasan emosional pada atlet pelatnas Taekwondo Indonesia tahun 2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Beberapa atlet yang sia-sia karena mereka memiliki kemampuan yang mumpuni namun, kurang menjaga emosi akhirnya mengalami kegagalan
2. Masih banyak pelatih di Tanah Air tidak mau menerapkan *sport science* karena menganggap ilmu pengetahuan dan teknologi justru mempersulit pekerjaannya.
3. Latihan kecepatan dalam olahraga *taekwondo* banyak macamnya, antara lain: *Sprint, fartlek, speed games, shuttle run*, dan lain-lain, namun masih banyak masalah pada hal tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut: "Analisis kecepatan dan kecerdasan emosional pada atlet pelatnas *Taekwondo* Indonesia tahun 2022"

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah analisis kecepatan atlet pelatnas *Taekwondo* Indonesia tahun 2022?

2. Bagaimanakah analisis kecerdasan emosional atlet pelatnas *Taekwondo* Indonesia tahun 2022?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat untuk tim *kyorugi* pelatnas *Taekwondo* Indonesia sebagai bahan masukan pelatih :

1. Untuk menjadi bahan evaluasi pelatih mengenai taktik strategi setiap atlet dalam menghadapi pertandingan selanjutnya.
2. Untuk menjadi bahan evaluasi pelatih dalam pembuatan program latihan mental dan kecepatan.
3. Untuk menjadi bahan evaluasi pelatih dalam keberhasilan tim Pelatnas Indonesia.
4. Dapat dijadikan sumber informasi bagi para pelatih.

