

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam melaksanakan aktivitas olahraga, aktivitas ini memiliki maksud dan tujuan yang beragam yakni olahraga sebagai kebutuhan jasmani, olahraga sebagai prestasi, bahkan ada juga sebagian orang menjadikannya sebagai ajang untuk bersenang-senang. Olahraga pun bisa menjadi alternatif untuk mengisi waktu luang dan memiliki manfaat yang sangat banyak bagi kesehatan manusia.

Pada masa kini, banyak masyarakat luas yang mengenal berbagai aktifitas-aktifitas olahraga yang ringan sampai dengan yang berat. Akan tetapi olahraga yang dilakukan orang pada masa kini tidak hanya untuk mengejar prestasi namun juga dilakukan atas dasar kesenangan ataupun untuk Kesehatan individu. Pada umumnya aktifitas olahraga ringan seperti jogging, senam, dan renang merupakan aktifitas olahraga yang paling banyak digemari oleh masyarakat umum, selain itu aktifitas olahraga berat yang digemari juga meliputi olahraga beladiri muaythai, jiu-jitsu, dan juga tinju banyak diminati oleh masyarakat untuk sekedar hobi atau kesenangan seseorang.

Olahraga tinju merupakan cabang olahraga beladiri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat badan yang tidak jauh berbeda sesuai dengan kelas yang dipertandingkan, bertanding dengan interval tiga kali tiga menit yang biasa disebut ronde. Bertanding tinju menggunakan pukulan sebagai senjata utama-nya untuk mematikan lawan, terdapat empat pukulan dasar dalam olahraga tinju yaitu *jab*,

straight, hook, dan uppercut yang mana dari keempat pukulan dasar tersebut, selalu ada yang menjadi pukulan andalan dari seorang petinju.

Salah satu bentuk dari olahraga pretasi yang ada di Indonesia adalah tinju. Olahraga tinju merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia, tinju sendiri masuk ke Indonesia diperkenalkan oleh Hindia Belanda. Menjelang Olimpiade Roma, pada tahun 1960 Indonesia hendak ikut berpartisipasi, namun ketentuan IOC (*International Olympic Committee*) mengharuskan ada organisasi tinju amatir yang menaungi Indonesia agar dapat ikut berpartisipasi dalam setiap Olimpiade resmi yang akan digelar. Sehingga pada 30 Oktober 1959 menjelang Olimpiade Roma berdirilah “Persatuan Tinju Amatir Indonesia” (PERTINA), sebagai induk organisasi tinju amatir yang ada di Indonesia.

Tinju amatir memiliki spesifikasi yang memerlukan kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan, dan juga daya tahan kecepatan yang baik. Berbeda dengan tinju profesional yang dimana dominan harus memiliki daya tahan yang lebih karena bertanding dengan 12 ronde, sedangkan tinju amatir bermain dengan tiga ronde dengan interval waktu tiga menit setiap rondonya dan satu menit waktu istirahat, singkat dan padat yang terdapat pada tinju amatir menuntut atlet tinju amatir harus mampu bertahan dan memiliki kondisi yang prima dan konsisten untuk mampu bertahan dalam tiga ronde.

Dalam olahraga tinju, performa atau kondisi fisik atlet memiliki peran penting dalam olahraga tinju. Berbeda dengan cabang olahraga beladiri lain, tinju hanya mengandalkan pukulan untuk menjadi senjata utamanya. Dalam pertandingan tinju, petinju harus bisa memukul untuk menyerang dan menghindari pukulan untuk bertahan, di mana hal ini merupakan dasar yang harus selalu diingat dalam tinju. Dalam

olahraga tinju terdapat banyak metode latihan fisik dan teknik yang bisa dilakukan atlet tinju, sesuai dengan kebutuhan kondisi fisik dan cara atlet tinju secara individual.

Metode Latihan intensitas tinggi merupakan salah satu cara yang secara umum cocok untuk melatih kondisi fisik atlet tinju dalam mempersiapkan diri sebelum pertandingan. Kondisi performa fisik yang baik dalam persiapan sebelum melakukan pertandingan dapat menjadi salah satu faktor pendukung petinju untuk menjadi juara. psikologi atlet tinju pun menjadi faktor pendukung yang penting untuk menjadi seorang juara, dengan memiliki psikologi yang terlatih dan juga kondisi fisik yang baik, dapat dilihat atlet mampu bersaing dalam pertandingan yang memungkinkan dirinya dapat menjuarai atau menguasai sebuah pertandingan. Mental atlet pada saat bertanding sangat diperlukan bagi seorang atlet tinju, karena dalam pertandingan petinju mendapat banyak tekanan baik didalam ring maupun diluar ring tinju, didalam ring petinju harus mampu menguasai pertandingan, tekanan dari luar ring seperti dari teriakan penonton yang memprovokasi menjadi salah satu yang dapat mempengaruhi psikologi atlet dalam bertanding.

Kecerdasan emosional sangat penting bagi atlet dimana atlet harus bisa memperhatikan motivasi, semangat bertanding, dan kesadaran emosi untuk bisa bertanding. atlet harus bisa mengontrol diri untuk tidak lengah menghadapi lawan, kekuatan mental atlet sangat diperlukan untuk bisa keluar dari kecemasan maupun dalam berlatih dan bertanding. Dilihat dari penjelasan mengenai kecerdasan emosional sebelumnya, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional dan kondisi fisik merupakan faktor yang penting bagi atlet untuk bisa bertanding secara baik dan benar untuk mendapatkan gelar juara. Kecerdasan emosi kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dan mengendalikan emosi serta mengatur keadaan

jiwa. Di mana kecerdasan emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet tinju agar seorang petinju dapat menghadapi masalah yang dapat menimbulkan tekanan, dan juga dapat mengendalikan emosinya saat bertanding.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nuryadi (2019) bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan performa atlet squash. Hal ini sependapat menurut (Mayer & Fletcher, 2014). Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mendefinisikan, mengelola emosi dan suasana hati, baik dalam diri sendiri maupun orang lain, yang bisa dipelajari, dilatih dan ditingkatkan konsisten dengan praktik psikologi olahraga, dimana upaya difokuskan untuk membantu atlet dan tim meningkatkan keterampilan mental dan fisik untuk mencapai performa terbaik. Hal ini sangatlah penting untuk menunjang performa karena, setiap atlet harus mengendalikan emosional saat bertanding dan tingkat kecerdasan emosional dapat mempengaruhi performa atlet selama dan setelah bertanding.

Selanjutnya menurut (Laborde, Dosseville & Allen, 2016) kecerdasan emosional selalu di konseptualisasikan sebagai suatu sifat. Dalam konteks kinerja olahraga, kami menemukan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan emosi, respon stres fisiologi, penggunaan keterampilan psikologi yang sukses, dan kinerja atletik yang lebih sukses. Dalam konteks aktivitas fisik, kami menemukan bahwa sifat yang terkait kecerdasan emosional untuk tingkat aktivitas fisik dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Pencapaian performa maksimal tidak hanya ditunjang oleh aspek psikologi dan teknik saja, namun melainkan aspek mental menjadi bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dalam pencapaian performa. Performa maksimal dapat dicapai oleh seorang atlet jika benar-benar telah siap untuk berkompetisi dengan segala kemampuan yang dimiliki atlet kesiapan itu merupakan sikap gerak secara psikologi (mental) maupun

secara fisik. Kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, mengelola suasana hati dan perasaan baik pada diri sendiri maupun individu lain disebut dengan kecerdasan emosional (Yeung, 2009). Kecerdasan emosional diperlukan oleh atlet untuk mengelola emosinya dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan observasi secara teori dan secara langsung permasalahan kecerdasan emosional pada cabang olahraga tinju amatir ialah bagaimana atlet tinju harus mampu mengatur emosional akan dirinya sendiri untuk bisa mengontrol tekanan yang sedang terjadi pada dirinya. Kemampuan untuk mengelola dan mengatur emosi diri sendiri sehingga tidak mengganggu pikiran dan konsentrasi. Karena banyaknya atlet tinju yang memiliki kondisi fisik yang baik serta optimal namun tidak dapat mengontrol emosi dirinya sendiri sehingga tidak bisa menguasai tekanan yang terjadi pada saat pertandingan, sehingga fisik yang prima bisa seketika drop tersulut oleh emosi yang tidak terkontrol. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya pengetahuan kecerdasan emosional bagi seorang petinju untuk bisa mengontrol diri sendiri, dapat menjadi kelemahan seorang petinju dalam menghadapi lawan saat pertandingan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan antara kecerdasan emosional dan performa atlet tinju amatir.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Sebagian atlet tinju amatir yang kurang dapat mengontrol kecerdasan emosional nya pada saat bertanding.
2. Beberapa atlet tinju yang kurang menyadari bahwa penting nya kecerdasan emosional untuk membantu performa pada saat bertanding.

3. Terdapat atlet yang kurang memanfaatkan kecerdasan emosional nya untuk menjadi faktor pendukung kondisi performa nya pada saat bertanding.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampaui luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu hubungan antara kecerdasan emosional dan performa atlet tinju amatir pada tim tinju pelatda jawa barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan performa atlet tinju amatir pada Tim tinju Pelatda Jawa Barat?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

a. Manfaat Praktis:

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan performa bertanding pada atlet tinju amatir tim tinju Pelatda Jawa Barat
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperhatikan kecerdasan emosional atlet tinju amatir pada tim tinju Pelatda Jawa Barat.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet tinju Jawa Barat

b. Manfaat Teoretis:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan performa atlet tinju amatir. Peneliti berharap penelitian ini juga dapat bermanfaat pada seluruh cabang olahraga