

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Atlet (sering pula dieja sebagai atlit) atau olahragawan adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Atlet adalah Individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri lalu memiliki pola perilaku dan juga keperibadia tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Inividu yang terlibat dalam atktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikatakan bahwa individu itulah yang dimaksud dengan atlet.

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga. Selain dapat meningkatkan kesegaran jasmani, olahraga prestasi juga dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Dalam dunia olahraga banyak cabang olahraga khususnya olahraga prestasi, olahraga prestasi terdiri dari olahraga permainan, atletik, senam, renang dan olahraga bela diri. Seni bela diri adalah kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang untuk mempertahankan atau membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa. Pada dasarnya, manusia

mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Bela diri adalah seni mempertahankan diri yang mengutamakan ketahanan dan kekuatan fisik, tersebar dari seluruh dunia dengan teknik dan ciri khas masing-masing bela diri. Olahraga bela diri terdiri dari karate, kungfu/taekwondo, tinju, judo, capoeira, krav maga, gulat, pencak silat dan muay thai/kickboxing.

Sejak sebelum Perang Dunia II, Indonesia sudah mengenal gulat internasional. Gulat sendiri dahulu kala di bawa oleh tentara Belanda. Awal perkembangannya gulat dikenal sebagai tontonan di pasar malam atau pesta pesta di kota besar sebagai hiburan. Beladiri yang saat ini sedang populer dan berkembang di Indonesia khususnya dikalangan remaja adalah olahraga beladiri MMA (*Mixed Martial Arts*). MMA adalah olahraga baru dibawah naungan *Ultimate Fighting Championship (UFC)* yang kompetisi pertamanya pada tahun 1993. *Mixed Martial Arts (MMA)* adalah olahraga beladiri baru yang berhubungan dengan olahraga beladiri lainnya, maksudnya *Mixed Martial Arts (MMA)* merupakan seni olahraga beladiri yang menggabungkan olahraga beladiri lainnya. Semula berdiri sendiri secara konvensional kemudian digabungkan menjadi satu kesatuan yang lebih modern dengan menyesuaikan kebutuhan yang ada. Tidak seperti olahraga beladiri lain yang sifatnya sangat konvensional dan tertutup, olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)* dapat dinikmati oleh berbagai kalangan dan berbagai golongan. Pesertanya berasal dari berbagai kalangan. Jenis beladiri ini berbeda dengan pertandingan yang lain, karena hampir tidak terlalu banyak peraturan seperti beladiri pada umumnya. Dalam pertarungan MMA para

*fighter* biasanya menggunakan dua jenis beladiri yaitu *Muay Thai (kickboxing)* dan juga *Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ)* (*American Journal of Sport Science, 2013:1*).

*Mixed Martial Arts (MMA)* merupakan salah satu olahraga beladiri yang selalu dinamis mengikuti perkembangan jaman. *Fighter* pada *Mixed Martial Arts (MMA)* memiliki ciri khas yang berbeda dibandingkan *Fighter* pada beladiri lainnya khususnya dalam hal mental dan fisik, karena dalam *Mixed Martial Arts (MMA)* pada saat bertanding hanya menggunakan sarung tangan tipis serta *Groin Protector* saja. Kondisi seperti ini yang menyebabkan *Fighter Mixed Martial Arts (MMA)* dituntut memiliki kesiapan mental dan fisik yang sangat tinggi.

Kickboxing adalah seni bela diri yang menggabungkan gerakan menendang dan meninju. Olahraga bela diri ini mengandalkan kontak fisik secara intens seperti menendang, meninju, dan menghindari pukulan sehingga membutuhkan fisik dan stamina yang kuat. Ada beberapa keuntungan yang bisa didapat dari olahraga kickboxing. Latihan ini bermanfaat menurunkan berat badan, membentuk otot, melatih fleksibilitas otot, melatih kecepatan dan ketangkasan, koordinasi antara mata dan tangan, meningkatkan kewaspadaan mental, melatih keseimbangan, menyempurnakan postur tubuh dan menambah kepercayaan diri.

Teknik menyerang dalam MMA yang harus di kuasai oleh *Figther Mixed Martial Arts* adalah memukul/menendang (*striking*), melempar tubuh lawan dengan teknik bantingan (*throwing*), menekan musuh dengan teknik Jujitsu (*Pinning*), mempertahankan diri dengan cara menghindar serta memblok serangan (*evading, blocking, escaping*) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai

*Fighter Mixed Martial Arts (MMA)*. *Fighter* memiliki dasar bertarung MMA yang baik pada umumnya *Fighter* berlatih *Muay Thai* (kickboxing) dan *Brazilian Jujitsu* atau yang biasa disebut Jujitsu. Beladiri *Muay Thai* terdapat teknik memukul, menendang, menghindari serta memblok serangan, sedangkan pada Jujitsu terdapat teknik melempar tubuh lawan dan menekan musuh.

Kickboxing banyak menggunakan gerakan tangan seperti meninju, menahan pukulan dan menghindari pukulan. Jadi hampir semua otot tangan digunakan secara simultan tanpa harus berkali-kali mengulang gerakan yang cenderung membosankan (seperti sit up dan push up). Kickboxing memerlukan keseimbangan yang baik dan kecepatan kaki untuk menendang dan bergerak. Jika dilakukan secara rutin, latihan ini menghasilkan kaki yang ramping dan mengencangkan bokong. Kickboxing efektif sebagai pelampiasan stres. Gerakan meninju, menendang dan membloking serangan dengan cepat membutuhkan konsentrasi penuh sehingga masalah dalam pikiran seseorang bisa teralihkan sejenak. Seluruh kemampuan mengelola emosi pada atlet sangatlah penting, maka dari itu saya sebagai peneliti akan mencoba mencari tahu tentang pengelolaan emosi atlet.

Kemampuan juga bisa disebut dengan kompetensi. Kata kompetensi berasal dari bahasa Inggris “competence” yang berarti ability, power, authority, skill, knowledge, dan kecakapan, kemampuan serta wewenang. Jadi kata kompetensi dari kata competent yang berarti memiliki kemampuan dan keterampilan dalam bidangnya, sehingga ia mempunyai kewenangan atau otoritas untuk melakukan sesuatu dalam batas ilmunya tersebut. Kompetensi merupakan

perpaduan dari tiga domain pendidikan yang meliputi ranah pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang terbentuk dalam pola berpikir dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Atas dasar ini, kompetensi dapat berarti pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan yang dikuasai oleh seseorang yang telah menjadi bagian dari dirinya sehingga ia dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif, afektif dan psikomotorik dengan sebaik-baiknya.

Mengelola emosi merupakan suatu cara untuk menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya rasa sakit yang memicu amarah), dan mempelajari bagaimana untuk mengatasi kecemasan, amarah, dan kesedihan. Selain itu, mengelola emosi merupakan salah satu bentuk dari kemampuan menggunakan pikiran, nalar, dan perbuatan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.

Emosi adalah perasaan mendalam yang diikuti adanya perubahan elemen kognitif maupun fisik, mempengaruhi perilaku. Kondisi diatas tentu memberi beda antara emosi (*emotion*) dengan perasaan sederhana biasa (*feeling*). Perbedaan antara emosi (*emotion*) dengan perasaan (*feeling*) adalah terjadinya perubahan yang besar pada emosi baik secara kualitas maupun kuantitas meski seberapa besar perbedaanya tidaklah dapat diungkapkan dengan suatu simbol angka tertentu. Saat ini banyak psikologi cenderung melihat keduanya sebagai proses fundamental yang sama, dimana perasaan selalu menjadi bagian dari emosi.

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan melepaskan suasana hati yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengelola emosi merupakan

kemampuan individu untuk menangani perasaan agar terungkap dengan tepat dan selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Kemampuan mengelola emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Olahraga menjadi kebutuhan dimasyarakat pada masa sekarang ini. Banyak manfaat yang diperoleh langsung dari aktivitas olahraga tersebut baik untuk anak-anak hingga orang dewasa. Pada perkembangannya olahraga terbagi dalam olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara professional yang memiliki tujuan untuk mendapatkan dan meraih suatu prestasi tertentu. Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang diperlombakan baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas dan mengharumkan nama bangsa memerlukan

proses latihan yang cukup lama dan dilakukan sejak usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik.

Atlet bela diri kickboxing harus memiliki kemampuan mengendalikan diri atau kemampuan mengelola emosi. Kemampuan mengelola emosi sangat berdampak dengan karakteristik atlet dan membantu atlet untuk bersabar dalam pertandingan. Atlet yang dapat mengelola emosi dengan baik cenderung terhindar dari stres, kegelisahan dan keputusasaan. Sedangkan atlet yang tidak dapat mengendalikan emosi cenderung mengalami stres, mudah tersinggung, putus asa dan marah-marah. Emosi adalah perasaan yang dialami seseorang yang dimana dapat mempengaruhi pikiran dan tindakannya. Emosi berkaitan erat dengan pikiran dan tindakan yang negatif, tindakan emosi negatif yaitu perasaan negatif yang dialami dan membuat pikiran menjadi negatif, sedih, cemas, takut, marah dan khawatir.

Dalam cabang olahraga beladiri khususnya kickboxing atlet harus memiliki kemampuan mengelola emosi. Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan mengarahkan emosinya kepada tindakan yang benar, memiliki sifat bersungguh-sungguh dan sifat dapat dipercaya dengan menunjukkan integritas dan sikap tanggung jawab dalam mengelola diri sendiri, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan latihan atlet, serta memiliki inovasi dengan cara bersikap menerima gagasan atau masukan orang lain. Gunanya atlet memiliki kemampuan mengelola emosi adalah untuk membuat seseorang akan merasa nyaman ketika dalam latihan, bahagia ketika diberi masukan pada pelatih, memiliki percaya diri yang tinggi ketika bertarung dan optimis. Seseorang akan merasa lebih tenang

dalam menghadapi peristiwa yang ada didalam atau keadaan yang membuat marah atau sedih yang bersangkutan dan dapat mengelola emosinya dalam kegiatan latihan dan bertanding.

Oleh karena itu peneliti mengambil judul sesuai permasalahan yang ada kegiatan kemampuan mengelola emosi dalam kegiatan latihan, pertandingan dan sehari-hari atlet. Selain itu faktor yang mempengaruhi kemampuan mengelola emosi atlet pada saat latihan (*Sparing Partner*) yang semulanya telah dilakukan tetapi disaat tingkat emosi yang tinggi latihan tersebut gagal dilakukan dengan efektif, maka dari itu kemampuan mengelola emosi sangatlah penting bagi atlet yang akan menjalani pertarungan atau pertandingan. Bersifat tenang dan dingin ketika bertanding adalah kunci kemenangan dalam suatu turnamen, sehingga dari permasalahan diatas peneliti tertarik untuk membongkar semua permasalahan serta memberikan solusi untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Survei Kemampuan Emosi Atlet *One Pride* MMA Sumatera Utara”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari permasalahan yang diuraikan pada latar belakang dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi atlet *One Pride* MMA Sumatera Utara dalam kemampuan mengelola emosi dapat dilihat sebagai berikut :

1. Kemampuan atlet *One Pride* MMA Sumatera Utara dalam mengelola emosinya pada saat latihan dan pertandingan.
2. Atlet mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dalam kegiatan latihan dan pertandingan.



3. Ada berbagai harapan atlet yang belum tercapai dalam kegiatan latihan dan pertandingan.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah penelitian ini adalah. “Seberapa besar persentase atlet *One Pride* MMA Sumatera Utara dalam melakukan kemampuan mengelola emosi dan alasan atlet harus meningkatkan kemampuan mengelola emosi”.

### 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijabarkan, maka masalah yang akan menjadi dasar penelitian dapat dirumuskan adalah :

1. Bagaimana kemampuan atlet *One Pride* MMA Sumatera Utara dalam mengelola emosi ?
2. Bagaimana cara atlet mengatasi kesulitan dalam mengelola emosi dalam kegiatan latihan dan pertandingan ?
3. Bagaimana cara atlet menciptakan keberhasilan seperti yang diharapkan dalam kegiatan latihan dan pertandingan ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, tujuan yang ingin dicapai sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kemampuan atlet *One Pride* MMA Sumatera Utara dalam mengelola emosi dalam kegiatan latihan dan pertandingan.

2. Untuk mengetahui cara mengatasi kesulitan dan menciptakan keberhasilan seperti yang diharapkan.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian diharapkan manfaat penelitian tersebut dapat berguna bagi pihak-pihak sebagai berikut :

1. Dalam segi teoritis, hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai tambahan wawasan tentang kemampuan atlet dalam mengelola emosi.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan oleh pihak pengurus *One Pride* MMA Sumatera Utara dalam membuat kebijakan atlet untuk mengelola emosi.

