

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana, melibatkan gerakan tubuh secara berulang dengan tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran fisik. Aktivitas ini memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga dan melestarikan kesehatan tubuh manusia. Berbagai aktivitas fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, hingga jongkok dilakukan untuk mendukung optimalisasi kesehatan dan kebugaran tubuh secara keseluruhan. Olahraga dapat dilakukan oleh setiap kalangan baik dari anak-anak, dewasa hingga lansia, dalam melakukan aktivitas olahraga setiap individu harus memiliki suatu tujuan dalam menjalani olahraganya. Pada mulanya, olahraga dilakukan semata-mata untuk mengisi waktu luang. Tidak ada aturan atau batasan dalam olahraga yang dilakukan secara santai dan menyenangkan. Namun, seiring berjalannya waktu, olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat dan terintegrasi dalam aktivitas sehari-hari. Selain berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, olahraga juga dimanfaatkan untuk meraih prestasi dalam berbagai bidang olahraga.

Perkembangan dunia olahraga di Indonesia menunjukkan kemajuan yang signifikan seiring berjalannya waktu. Hal ini tercermin dari banyaknya kegiatan olahraga yang diadakan di berbagai wilayah, baik di pedesaan maupun perkotaan. Dengan 36 cabang olahraga yang rutin dipertandingkan di turnamen Asia dan internasional, industri olahraga Indonesia berkembang pesat. Beberapa cabang

olahraga yang dipertandingkan antara lain renang, sepak bola, judo, karate, pencak silat, bulu tangkis, bola voli, dan atletik. Di antara cabang-cabang tersebut, bola voli memiliki peluang terbaik untuk meraih kesuksesan di tingkat nasional dan dunia.

Bola voli telah berkembang pesat di tingkat klub, sekolah, desa, dan kota, dan kini menjadi olahraga yang sangat digemari di berbagai kalangan masyarakat Indonesia. Hal ini terbukti dengan banyaknya kompetisi bola voli yang diadakan di tingkat kabupaten, provinsi, nasional, hingga internasional. Kompetisi bola voli menjadi salah satu cara bagi Indonesia untuk mengembangkan pemain bola voli yang terampil. Selain memberikan kesenangan, olahraga ini juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan membuka peluang berprestasi, menjadikannya permainan favorit di kalangan masyarakat dari berbagai usia, baik pria maupun wanita. Menurut Erianti (2022), bola voli adalah olahraga tim yang menyenangkan dan termasuk dalam kategori permainan yang menggabungkan taktik menyerang dan bertahan. Tujuan utama dalam bola voli adalah mengarahkan bola melewati net ke area lawan untuk mencetak poin dan memenangkan pertandingan.

Dalam olahraga bola voli, dua tim yang masing-masing terdiri dari enam pemain bertanding di lapangan yang dibatasi oleh jaring. Tujuan utama permainan ini adalah untuk mencetak poin dengan cara mengarahkan bola melewati jaring dan memasukkannya ke area lawan. (Azhar, Tangkudung, & Yusmawati, 2020). Poin dapat diperoleh ketika tim berhasil membuat bola menyentuh area lapangan lawan. Selain itu, poin juga diberikan jika tim lawan melakukan kesalahan atau pelanggaran. Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan dalam permainan

bola voli meliputi kondisi fisik, kemampuan teknik, strategi taktik, dan kekuatan mental. Sementara sebagian orang bermain bola voli untuk bersenang-senang atau bersantai, banyak juga yang memanfaatkannya sebagai cara untuk mencapai tujuan. Partisipasi dalam klub bola voli dapat memberikan pelatihan dan pengembangan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi bola voli.

Anak-anak, remaja, dan orang dewasa di lingkungan sekitar dapat mengembangkan bakat bola voli mereka dengan bergabung di klub bola voli Plasmen yang terletak di Kecamatan Air Batu, Kabupaten Asahan, tepatnya di Perkebunan PTPN IV Kebun Air Batu. Hasil pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa banyak pemain klub bola voli Plasmen mengalami kesulitan dalam hal pengendalian diri dan pengaturan emosi saat bertanding. Hal ini dipicu oleh sorakan dari pendukung tim lawan, serta selebrasi tim lawan setelah meraih poin, yang sering kali memengaruhi kestabilan emosi pemain. Akibatnya, pemain cenderung terburu-buru dalam mengambil keputusan, sehingga gerakan seperti *smash*, *service*, *passing*, dan *block* menjadi kurang optimal. Tindakan yang dilakukan dengan tergesa-gesa berpotensi menyebabkan cedera, baik pada pemain sendiri, rekan satu tim, maupun lawan. Jika seorang pemain mencederai lawannya, ia dapat dikenai sanksi berupa diskualifikasi, yang berdampak pada ketidakmampuan tim untuk melanjutkan pertandingan dan berujung pada kekalahan.

Keberhasilan seorang atlet dalam permainan bola voli untuk memenangkan pertandingan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kesiapan fisik, kemampuan teknik, strategi taktik, dan kekuatan mental. Namun, dalam banyak kasus, atlet sering kali kesulitan mengendalikan emosi selama

pertandingan. Hal ini dapat melemahkan tiga faktor lainnya yang sebenarnya sudah baik, yaitu fisik, teknik, dan taktik. Kondisi mental sangat memengaruhi performa atlet saat bertanding. Jika seorang atlet tidak memiliki kesiapan mental yang memadai, terutama ketika menghadapi lawan yang tangguh, rasa ragu dan kurang percaya diri dapat muncul. Gejala emosi seperti takut, cemas, marah, dan khawatir menjadi penyebab utama kondisi ini. Emosi yang tidak terkelola dengan baik selama pertandingan dapat memengaruhi kinerja atlet, baik dalam aspek menyerang maupun bertahan. Kondisi psikologis tim juga memiliki peran yang sangat penting, terutama dalam mendukung pemain yang menghadapi tantangan mental. Salah satu faktor psikologis yang dapat memberikan dukungan adalah pola pikir positif. Ketika emosi seorang atlet tidak terkendali, hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik, seperti ketegangan otot yang mengakibatkan keterbatasan gerakan. Atlet yang emosinya tidak stabil seringkali bertindak impulsif tanpa memperhatikan teknik yang diajarkan oleh pelatih, sehingga menyebabkan ketidakteraturan dan kurangnya organisasi dalam ritme permainan.

Secara mental, atlet yang memiliki kestabilan emosi yang rendah akan terpancing emosinya oleh serangan yang diberikan lawan (Putra & Dewanti, 2021: 10). Kestabilan emosi seorang atlet dipengaruhi oleh keseimbangan emosi dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan emosi, yang mencakup tiga komponen utama, yaitu respons emosi, kedewasaan emosional, dan pengendalian emosi. Atlet dengan kestabilan emosi yang baik dapat mengungkapkan perasaan secara tepat dan tidak berlebihan, sehingga mereka mampu fokus dan memusatkan perhatian selama pertandingan. Dengan kestabilan emosi yang baik, atlet memiliki potensi untuk meraih kemenangan. Keseimbangan emosi juga berperan penting

dalam pengendalian diri seorang pemain. Ketidakstabilan emosi dapat mengurangi kemampuan untuk mengontrol diri secara efektif selama pertandingan.

Menurut Pramesthi dan Hakim (2023: 7), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengubah perilakunya, mengubah kebiasaan negatif, bergerak ke arah yang lebih konstruktif, serta menahan godaan dengan cara membatasi atau menghilangkan rangsangan yang ada. Hal ini sangat penting, terutama dalam olahraga voli. Atlet yang memiliki kontrol diri akan sadar bahwa ia memiliki pilihan dan mampu mengendalikan tindakannya. Sebaliknya, kontrol diri yang rendah dapat menimbulkan dampak negatif, seperti cedera pada diri sendiri atau lawan. Atlet yang terluka atau melukai lawannya berisiko menerima sanksi, seperti diskualifikasi, yang menghalangi mereka untuk melanjutkan pertandingan. Situasi ini tentu merugikan atlet dan tim, karena ketidakseimbangan emosi dan kurangnya kontrol diri dalam pertandingan bisa berujung pada kekalahan.

Berdasarkan pada permasalahan yang telah diuraikan, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan judul **“Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Pada Pemain Klub Bola Voli Plasmen Air Batu Kabupaten Asahan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pemain klub voli Plasmen Air Batu belum mampu mengendalikan emosi mereka dengan baik selama pertandingan, hal ini dipengaruhi oleh tekanan yang ditimbulkan oleh tim lawan serta dukungan dari suporter lawan.

2. Selama pertandingan, beberapa pemain Klub Bola Voli Plasmen Air Batu kurang dapat mengontrol diri dan terburu-buru dalam melakukan tindakan seperti *smash*, *servis*, *passing*, dan *block*, yang akhirnya dapat berujung pada kekalahan.

1.3 Pembatasan masalah

Dengan membatasi permasalahan tersebut, penelitian ini hanya fokus pada bagaimana hubungan antara kestabilan emosi dan kontrol diri pada pemain klub bola voli Plasmen Air Batu di Kabupaten Asahan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah terdapat hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada pemain Klub Bola Voli Plasmen Air Batu Kabupaten Asahan.

1.5 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dan kontrol diri pada pemain bola voli di Klub Plasmen Air Batu, Kabupaten Asahan.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan

antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada pemain bola voli di Klub Plasmen Air Batu, Kabupaten Asahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperluas pengetahuan di bidang penelitian serta meningkatkan kemampuan dan persepsi mengenai hubungan antara kestabilan emosi dengan kontrol diri pada pemain bola voli Klub Plasmen Air Batu, Kabupaten Asahan.

b. Bagi Pemain

Untuk sebagai masukan kepada pemain untuk memperhatikan kestabilan emosi yang dapat mempengaruhi kontrol diri pada saat latihan ataupun saat menghadapi pertandingan