

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keterampilan emosional merujuk pada disfungsi emosional atau regulasi emosional, mengacu pada kondisi dimana seseorang memiliki kesulitan dalam mengatur dan mengola emosional mereka dengan efektif, ini melibatkan kesulitan dalam mengatur dan mengolah emosi mereka dengan efektif, Menurut Kardiawan et al., (2023), Kemampuan merasakan, memahami, dan menggunakan emosi sebagai sumber energi, pengetahuan, koneksi, dan pengaruh manusia dikenal sebagai kecerdasan emosional. Kemampuan ini menggabungkan stabilitas mental dengan mobilitas. Ketika memperagakan gerakan silat, seseorang harus mampu fokus dan mengendalikan emosinya. Pencak silat dalam hal ini dapat dilakukan secara emosional, akan tetapi emosi tidak boleh dihilangkan, dan pencak silat harus menguasai keseimbangan kestabilan dan untuk memantapkan skill emosi. Pasalnya, saat kita menggerakkan tubuh dalam latihan pencak silat, emosi kita cenderung tidak stabil karena rumitnya gerakan dan tujuannya.

Analisis Emosional *skill* menjadi unsur kritis dalam meningkatkan kinerja atlet cabang olahraga pencak silat Merpati Putih. Merpati Putih adalah seni bela diri tradisional Indonesia yang menumbuhkan gerakan lembut dan lancar serta kekuatan batin. Merpati Putih dalam Emosional *Skill* dalam olahraga dapat mencakup pemahaman akan pentingnya pengelolaan emosi yang efektif untuk mencapai kinerja optimal dan keseimbangan mental pada atlet ada pun menurut Octavianingrum & Savira, (2022), dalam pencak silat, hal ini sangat penting. Bahkan atlet yang paling cakap secara teknis dan bugar secara fisik mungkin tidak memiliki dukungan psikologis positif yang mereka butuhkan untuk meraih keberhasilan. Prestasi Pencak Silat dipengaruhi oleh aspek teknis, psikologis, dan fisik. Dalam konteks Merpati Putih, kemampuan emosi yang baik sangat penting karena olahraga ini menyangkut aspek fisik, mental, dan spiritual. Merpati Putih harus mampu mengendalikan emosi agar tetap tenang, konsentrasi tinggi dan eksekusi gerakan tepat. Keterampilan emosional yang baik juga membantu atlet mengatasi tekanan persaingan, mengelola stres, dan menjaga konsentrasi optimal selama latihan dan kompetisi. Pada tingkat keterampilan yang tinggi, pengendalian

emosi menjadi kunci dalam mencapai kekonsentrasi maksimal terutama dalam situasi kompetisi yang menuntut Kemampuan Emosi *Skill* dalam sebuah pencak silat dapat membuat ia terkontrol dalam situasi bertanding mulai dari kecemasan dan emosi, Penting untuk diingat bahwa ketakutan dan emosi adalah reaksi alami dalam situasi yang menantang dan kompetitif. Namun, dengan melatih emosional yang tepat, atlet dapat belajar mengelola emosinya dengan lebih baik, mengoptimalkan kinerja, dan mengelola stres dengan lebih baik contohnya dalam melatih dengan cara latihan bertarung berpasangan, Latihan bertarung pada Pencak Silat membantu melatih kemampuan emosi atlet. Selama latihan bertarung, atlet secara langsung menghadapi situasi sulit, seperti interaksi dengan lawan dan tekanan untuk mengambil keputusan jangka pendek. Hal ini dapat menimbulkan berbagai emosi seperti kecemasan, ketakutan, kegembiraan, dan kemarahan. Pelatih dan tim pendukung juga memainkan peran penting dalam membantu atlet mengatasi ketakutan dan emosi mereka dengan memberikan dukungan, strategi manajemen stres, dan umpan balik yang konstruktif.

Setiap orang memiliki perasaan emosional, mulai dari bayi, orang dewasa, hingga orang tua. Keterampilan emosional adalah perasaan seseorang terhadap sesuatu yang sedang terjadi. Meskipun tidak ada batasan pasti untuk intensitas perasaan emosional, mengalami perasaan yang terlalu kuat dapat berbahaya. Emosi *skill* merupakan bagian penting dalam perkembangan seorang atlet pencak silat secara keseluruhan. Ini membantu atlet meningkatkan performa, mengelola tekanan, dan memperbaiki hubungan interpersonal. Pembinaan emosional mencakup berbagai teknik seperti visualisasi, meditasi, latihan pernapasan, dan refleksi diri. Penting juga bagi atlet untuk bekerja dengan pelatih berpengalaman untuk mendukung dan membimbing mereka dalam meningkatkan keterampilan emosional mereka. Cabang Olah Raga Pencak Silat Merpati putih juga mempunyai sikap yang keterampilan emosi atau emosional *skill* Adapaun menurut Eni, (2021), Kemampuan keterampilan emosional diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk mengendalikan emosinya, mengembangkan kecerdasan emosionalnya, dan mengetahui kapan dan bagaimana mengekspresikan perasaannya tanpa melampaui batas. Akibatnya, kesalahan atau pelanggaran aturan dapat terjadi saat berlatih pencak silat.

Kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan ketidaknyamanan, kekhawatiran, dan ketegangan berlebihan. Biasanya, perasaan takut adalah reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap berbahaya atau menimbulkan stres. Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai tingkat keparahan, mulai dari kecemasan ringan hingga gangguan kecemasan berat. Atlet muncul dalam keadaan cemas saat bertanding seperti rasa takut melawan tanding, takut kalah maupun pikiran-pikiran hal buruk ada juga Syarkawi, (2019) menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh adanya ancaman atau bahaya imajiner yang dapat menimpa seseorang kapan saja, begitu pula kecemasan yang disebabkan oleh penolakan sosial di lingkungan baru. Gejala umum yang terkait dengan kecemasan termasuk ketegangan otot, kegelisahan, pikiran terus-menerus tentang kekhawatiran atau bahaya, kesulitan fokus, gangguan tidur, serta gejala fisik seperti peningkatan detak jantung dan kesulitan bernapas. Sholiha & Jannah, (2021) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi emosional yang berkembang saat seseorang sedang stres. Kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan reaksi tubuh (seperti detak jantung yang cepat dan tekanan darah tinggi, dan lain-lain). Terkait dengan Atlet yang susah mengendalikan emosional skill dari rasa cemas dan emosi saat bertanding, ia saat melakukan pertandingan akan merasakan kecemasan maupun emosi saat pertandingan di mulai, keadaan cemas dapat berkembang seiring waktu dan dipengaruhi oleh pengalaman hidup individu secara keseluruhan. Kejadian atau situasi tertentu dapat mempercepat timbulnya serangan kecemasan. Menurut Rostiana & Kurniati (2009), ketakutan dan kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut tanpa sebab yang jelas. Dampak ketakutan terhadap pencapaian kedewasaan merupakan perhatian utama dalam perkembangan kepribadian. Ketakutan merupakan motivasi yang kuat, yang dapat mempengaruhi perilaku baik yang normal maupun yang tidak teratur sebagai respons terhadap rasa takut. Jelas bahwa kecemasan merupakan masalah kompleks pada gangguan emosi dan perilaku, Dan maka itu dalam Pencak Silat, penting untuk mampu mengendalikan kecemasan dan maupun emosi takut dan marah agar dapat berpikir jernih dan mengambil keputusan yang tepat dalam situasi tegang. Kemampuan menangani emosi secara efektif merupakan keterampilan emosional yang penting dalam Pencak Silat.

Atlet pencak silat disarankan untuk mempersiapkan diri secara mental guna mengurangi kecemasan yang mungkin timbul. Ketangguhan mental dapat membantu atlet mengelola serta mengurangi kecemasan saat bertanding. Ada menurut pencapaian pencapaian prestasi. Menurut Raynadi et al. (2017), kinerja atlet di lapangan dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka, terutama dalam hal kecemasan.

Tidak hanya kecemasan dalam emosional *skill* ya itu emosi, Emosi adalah keadaan seseorang yang stabil dan tidak berlebihan dalam mengungkapkan sesuatu dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, seorang Atlet yang sedang melakukan pertandingan dengan kondisi emosional yang kurang stabil maka dalam diri atlet yang jiwanya penuh emosi akan mengakibatkan fatal yang sudah di jelaskan sebelumnya ada Menurut (Haddafi et al., 2016), emosi negatif yang berlebihan dapat menghambat fokus seseorang saat mengumpulkan informasi. Menurut (Setyawati, 2014), emosional skil memang sangat penting dan harus kita persiapkan sebaik mungkin, namun tidak menutup kemungkinan bahwa kondisi mental bisa menjadi salah satu faktor penentu dalam sebuah pertandingan. emosional *skill* memang sangat penting dan harus kita persiapkan sebaik mungkin, namun tidak menutup kemungkinan bahwa kondisi mental bisa menjadi salah satu faktor penentu dalam sebuah pertandingan. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menjelaskan emosinya. Praktik ini dilakukan, baik secara lisan maupun tertulis, guna meningkatkan ketenangan pikiran dan kesehatan badan individu saat menghadapi berbagai kejadian, sebagaimana diungkapkan oleh Rafiqah (2016), Oleh karena itu, para atlet pencak silat Merpati Putih perlu mempersiapkan keterampilan emosional dengan baik untuk menghadapi rasa cemas dan emosi yang bisa memengaruhi performa mereka saat bertanding. Salah satu faktor kunci yang dapat memengaruhi kesuksesan atlet di pertandingan adalah ketahanan mental dan kemampuan dalam mengelola emosi, sebagaimana disebutkan oleh Raynadi et al. (2017), selama bertanding, para atlet mengekspresikan emosinya. Selain itu, merupakan pemain pencak silat yang membutuhkan banyak kekuatan fisik, dan disebut sebagai olah raga kontak badan, ada pun menurut (Octavianingrum & Savira, 2022), pentingnya pengelolaan emosi

yang efektif untuk mencapai kinerja optimal dan keseimbangan mental pada atlet pencak silat Merpati Putih.

Kondisi fisik dan keterampilan teknis yang optimal dalam pencak silat tidak menjamin kesuksesan atlet tanpa didukung oleh keseimbangan psikologis yang baik. Kesehatan mental atlet merupakan hal yang harus diperhatikan secara serius, tetapi sering kali diabaikan. Pelatih percaya bahwa jika anak didiknya memiliki kondisi fisik yang prima dan dapat menyelesaikan pertandingan dengan bantuan teknik yang mumpuni, mereka akan memperoleh hasil terbaik dari anak didiknya. Namun, hal ini tidak selalu terjadi karena ada faktor psikologis yang terabaikan. Misalnya, jika seorang atlet mengalami depresi sebelum bertanding, teknik dan kondisi fisik yang prima tidak akan menjadi masalah. Karena kondisi fisik dan keterampilan psikologis penting dalam pencak silat, maka keberhasilan atlet terbaik menurut penelitiannya meliputi motivasi, kepercayaan diri, pengendalian kecemasan, persiapan mental, dan konsentrasi (Aghna Nugraha dkk., 2021). Maka dari itu diperlukan sebuah Analisis tentang Emosional Skill pada Atlet Pencak Silat Merpati Putih agar pelatih dapat merancang program untuk mengasah aspek psikologi dalam hal emosional skill.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas maka penelitian merumuskan suatu masalah yaitu apakah ada terdapat Emosional *skill* atlet dalam cabang olahraga pencak silat Merpati Putih?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian dalam melaksanakan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah emosional *skill* ada terdapat pada cabang olahraga pencak silat merpati putih.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Teoritis:

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian baik selanjutnya yang berhubungan dengan analisis Emosional *Skill* Cabang Olahraga Pencak Silat Merpati Putih dan Bagi mahasiswa PGSD Penjas ilmu wawasan terutama tentang emosional *skill* pada cabang Olahraga Pencak Silat Merpati Putih.

b. Praktis:

Sebagai Atlet dapat mengendalikan emosional *skill* mulai dari cemas maupun emosi.

Bagi Atlet Pencak Silat Merpati Putih memberikan masukan kepada Atlet Pencak Silat tentang emosional *skill* cabang Olahraga Pencak Silat Merpati Putih sehingga dapat memberikan contoh kepada Atlet Pencak Silat untuk mengontol emosional *skill*.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian ini terdiri dari lima bab. Adapun uraian dari setiap babnya sebagai berikut:

Bab I yang dibagi menjadi beberapa bagian yang lebih kecil, dimulai dengan latar belakang dan mencakup isu-isu yang diangkat dalam penelitian serta penyebab dan jawabannya. Selain itu, sub-bab yang membahas artikulasi masalah sebagai pertanyaan penelitian akan dibahas. Sasaran rumusan masalah dalam penelitian ini dibahas dalam sub-bab ketiga, yang merupakan tujuan penelitian. Manfaat dibahas dalam sub-bab keempat. Baik peneliti maupun atlet Pencak Silat dapat memperoleh manfaat dari penelitian yang telah dilakukan. Sub-bagian terakhir mencakup sistematika dalam penelitian ini dan merupakan sub-bab tentang struktur organisasi penelitian.

Bab II merupakan tinjauan pustaka yang mengkaji teori-teori yang relevan dengan penelitian dan disesuaikan dengan variabel penelitian, dilanjutkan dengan Bab III yang memuat prosedur penelitian seperti metode penelitian, desain penelitian, populasi, sampel, alamat, instrumen penelitian, metode penelitian, dan pengolahan data.,

Temuan dan pembahasan dalam Bab IV memberikan penjelasan tentang temuan atau hasil penelitian. Informasi yang dikumpulkan dari partisipan dijadikan sampel untuk penelitian. Selain itu, disertakan pula pembahasan yang menjelaskan hasil pengolahan data, diikuti dengan tautan ke teori terkait.

Bab V menjelaskan mengenai kesimpulan, implikasi dari rekomendasi yang meruakan jawaban dari suatu tujuan dan rumusan masalah yang didapatkandari hasil penelitian serta bisa dijadikan sebagai rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.