

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Di zaman sekarang ini olahraga merupakan suatu kebutuhan akan kehidupan untuk memenuhi kebutuhan akan dirinya sendiri yaitu kebutuhan akan sehat jasmani. Ini terlihat dari banyaknya sarana dan prasarana yang sekarang berdiri di kota-kota besar maupun daerah. Setiap orang pasti berbeda-beda dalam memilih cabang olahraganya, ada yang sekedar untuk hiburan semata, ada yang memilih untuk kesehatan, ada pula yang memilih olahraga untuk prestasi.

Panjat tebing merupakan salah satu olahraga yang saat ini mulai banyak digemari oleh banyak orang, baik pria maupun wanita mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Hal ini terlihat dari bertambah banyaknya perkumpulan atau club-club olahraga panjat tebing baik di kota maupun di daerah yang bergabung dalam Federasi Panjat Tebing Olahraga yang disingkat dengan FPTI.

Sebagai cabang olahraga yang belum dikenal oleh banyak orang di Indonesia, olahraga panjat tebing berusaha untuk meningkatkan pamoritasnya agar lebih dikenali oleh masyarakat luas melalui *event-event* kejuaraan baik daerah, nasional maupun internasional. Ini terlihat dari banyaknya berdirinya papan panjat di sekolah, kampus maupun di tempat umum.

Pada olahraga panjat tebing, terutama pada olahraga tebing buatan (dinding) diperlombakan tiga nomor perlombaan yaitu kategori rintisan (kesulitan), kategori kecepatan (*speed*) dan jalur pendek atau sering disebut dengan *boulder*. Setiap nomor yang diperbandingkan dalam olahraga panjat tebing buatan memiliki tingkat kesulitan berbeda. Pada kategori rintisan, pemanjatan harus pandai membaca jalur

pemanjatan untuk dapat mencapai puncak tertinggi tebing buatan. Pada kategori kecepatan (*speed*) pemanjatan dilakukan secara *top roop* (tali sudah dikaitkan di top agar pemanjatan sudah berada dalam posisi aman) jadi apabila pemanjat terjatuh, tali pengaman yang sudah dikaitkan di top sebagai pengaman utamanya. Untuk kategori rintisan dan *speed* pemanjat diatur atau dijaga oleh *belayer* (rekan pemanjat yang berada dibawah yang mengatur turunnya pemanjat). Pada kategori jalur pendek atau *boulder*, pemanjat harus pandai membaca jalur dan harus memiliki keberanian untuk melompat, atlet tidak menggunakan pengaman tubuh, pengaman harus diberikan dengan cara menyimpan matras dibawah tebing/papan untuk pengamanan bila atlet terjatuh.

Dalam penelitian ini penulis hanya akan meneliti kategori rintisan (kesulitan). Dalam olahraga panjat tebing kategori rintisan, yang dinilai adalah puncak tertinggi pemanjatan. Pemanjatan yang paling tinggi memanjat adalah pemenangnya. Untuk mencapai pemanjatan paling tinggi, pemanjat harus memiliki power yang besar, daya tahan otot, keberanian dan pemanjatan juga harus pandai membaca jalur pemanjatan atau disebut orientasi medan yang dilaksanakan sebelum pemanjatan dimulai.

Panjat tebing kategori rintisan yaitu dalam panjat tebing yang lebih menekankan kemampuan aspek-aspek dalam latihan yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Seorang pemanjat harus memiliki fisik yang prima untuk menambah ketinggian, memiliki penguasaan teknik yang sempurna untuk dapat memecahkan jalur pemanjatan, memiliki taktik yang cemerlang untuk dapat membaca jalur yang akan dipanjat, dan memiliki mental yang bagus untuk dapat mencapai top dan memenangkan suatu pertandingan.

Pada olahraga panjat tebing, kategori rintisan merupakan kategori yang paling dominan bagi atlet untuk melakukan kesalahan ketika melakukan pemanjatan. Hal itu diakibatkan karena dalam pemanjatannya diperlukan waktu yang cukup lama yaitu 6 menit dan medan yang ditempuh sulit dan panjang minimum 12 meter.

Kesalahan-kesalahan pada saat pemanjatan salah satunya diakibatkan oleh faktor kecerdasan emosional dan daya tahan otot.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Goleman 2002, hlm. 512)

Golema (1998, hlm. 58-59) mengemukakan kemampuan seseorang dalam mengelola kecerdasan emosi terdiri dari:

1. Mengenali emosi diri (*self awareness*)

Merupakan kemampuan dari dalam diri mengenai sauna hati, maupun pikiran kita mengenai suasana hati tersebut. Unsur- unsur pengenalan diri adalah kesadaran emosi, penilaian diri secara teliti, dan percaya diri.

2. Mengelola emosi (*self regulation*)

Adalah kecakapan dalam menyeimbangkan emosi, bukan kemampuan emosi. Karena emosi sendiri diperlukan untuk member warna dalam kehidupan. Unsure- unsure mengelola emosi terdiri atas kendali diri, sifat dapat dipercaya, kehati- haian, adaptabilitas, dan inovasi

3. Memotiivasi diri sendiri (*motivation*)

Kemampuan menggunakan hasrat agar setiap saat dapat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik, serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif. Unsur-unsur motivasi, yaitu: dorongan prestasi, inisiatif, komitmen, dan optimisme.

4. Mengenali emosi orang lain (*emphaty*)

Merupakan kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain. Empati dibangun atas dasar kesadaran diri. Unsure- unsure kemampuan mengenali emosi orang lain adalah: memahami orang lain, mengembangkan orang lain, orientasi pelayanan, dan memanfaatkan keragaman.

#### 5. Membina hubungan (*social skill*)

Adalah kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, bisa mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan, dan bekerjasama dalam tim. Unsur-unsur ketrampilan sosial, yaitu: pengaruh, komunikasi, manajemen konflik, kepemimpinan, katalisator perubahan, membangun hubungan, kolaborasi dan kooperasi, serta kemampuan tim.

Dari penjelasan di atas, kecerdasan emosional pada setiap atlet sangat berperan penting bagi para pemanjat, khususnya di kategori rintisan karena pada saat atlet melakukan pemanjatan dan dihadapkan dengan jalur yang sulit atlet harus bisa menegndalikan emosinya sehingga emosinya tidak meledak-meledak untuk terus berkonsentrasi menghadi jalur yang sulit, atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang baik atlet dapat memberikan semangat pada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Ia punya harapan dan optimisme yang tinggi sehingga memiliki semangat untuk melakukan suatu aktivitas maka akan mudah dan pandai pada saat membaca jalur untuk mempermudah atlet saat melakukan pemanjatan, atlet panjat tebing yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik akan dapat mudah menyelesaikan pemanjatan dan memilikin prestasi yang tinggi dibandingkan dengan atlet yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung mudah putus asa dan biasanya

mengalami gejala-gejala seperti kebingungan saat membaca jalur, tegang, ragu-ragu, mudah putus asa, power cepat menurun, dan stamina yang menurun.

Kecerdasan emosional juga sangat menentukan tingginya hasil pemanjatan dan prestasi pada atlet panjat tebing, atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki prestasi yang tinggi dan dapat menyelesaikan pemanjatan dengan mudah dibandingkan dengan atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih tenang dengan berusaha keras untuk memecahkan jalur pemanjatan dengan mengekspresikan ide-ide pada taktik dan strategi yang akan memudahkan atlet tersebut menyelesaikan pemanjatannya. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional rendah cenderung tidak memiliki motivasi yang tinggi dan ketika menemukan jalur yang sukar ketika memanjat cenderung mudah putus asa dan tidak berusaha untuk berpikir keras serta akan mudah menyerah.

Selain itu dalam olahraga panjat tebing kategori rintisan diperlukan kondisi fisik yang baik, sebagaimana diketahui kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen fisik, seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1998, hlm. 50) dalam bukunya coaching dan aspek-aspek psikologi dalam olahraga, kondisi fisik terdiri dari : “daya tahan otot, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kekuatan, stamina, kecepatan, kelincihan dan power”. Pada cabang panjat tebing kategori rintisan, daya tahan otot menjadi salah satu penunjang yang sangat penting dalam mencapai ketinggian yang maksimal.

Olahraga panjat tebing merupakan olahraga yang memerlukan daya tahan. Daya tahan menurut Harsono (1988, hlm. 155) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Selain komponen fisik daya tahan olahraga ini juga memerlukan kekuatan. Kekuatan menurut Harsono (1988, hlm. 178) “Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”. Oleh karena itu untuk bisa

mencapai prestasi yang tinggi maka seorang atlet harus meningkatkan kemampuan daya tahan ototnya.

Dengan daya tahan yang baik, performa atlet akan tetap optimal dari waktu ke waktu karena memiliki waktu menuju kelelahan yang cukup panjang. Hal ini berarti bahwa atlet mampu melakukan gerakan, yang dapat dikatakan, berkualitas tetap tinggi sejak awal hingga akhir perlombaan. Kekuatan dibutuhkan agar otot mampu membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan. Sedangkan daya tahan diperlukan untuk bekerja dalam durasi yang panjang. Daya tahan otot sendiri merupakan perpaduan antara kekuatan dan daya tahan. Daya tahan fisik menghasilkan perubahan-perubahan fisiologi dan biokimia pada otot, sehingga daya tahan secara umum bermanifestasi melalui daya tahan otot.

Melihat persoalan di atas, serta menangkap fenomena di lapangan tentang kecerdasan emosional dan daya tahan otot sebagai faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet panjat tebing untuk meningkatkan hasil pemanjatan dan prestasi pada cabor panjat tebing kategori rintisan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi kecerdasan emosional dan daya tahan otot terhadap hasil panjat tebing kategori rintisan pada atlet panjat tebing Kabupaten Pandeglang”.

## **B. Masalah penelitian**

Mengidentifikasi latar belakang di atas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil pemanjatan cabor panjat tebing kategori rintisan ?
2. Apakah daya tahan otot memiliki kontribusi yang signifikan terhadap hasil pemanjatan cabor panjat tebing kategori rintisan ?

3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan kecerdasan emosional dan daya tahan otot secara bersama-sama terhadap hasil pemanjatan panjat tebing kategori rintisan ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan tingkat kecerdasan emosional dan daya otot dengan hasil pemanjatan pada olahraga panjat tebing kategori rintisan secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kontribusi kecerdasan emosional terhadap hasil pemanjatan cabor panjat tebing kategori rintisan.
2. Kontribusi daya tahan otot terhadap hasil pemanjatan cabor panjat tebing kategori rintisan.
3. Kontribusi kecerdasan emosional dan daya tahan otot secara bersama-sama terhadap hasil pemanjatan panjat tebing kategori rintisan.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis
  - a. Dapat dijadikan sumbangan keilmuan sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga yang berkompeten dengan pembinaan olahraga panjat tebing
  - b. Bagi lembaga pendidikan yang mengkaji disiplin ilmu kejiwaan olahraga mengenai hubungan aspek psikologi khususnya tingkat kecerdasan emosional dengan hasil pemanjatan pada olahraga panjat tebing.
2. Secara praktis
  - a. Dapat dijadikan bahan pertimbangan pedoman bagi para pelatih dan atlet dalam menyusun program latihan mental khususnya yang berkaitan dengan kecerdasan emosional daya tahan kekuatan otot.

- b. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pelatih dan atlet khususnya dalam olahraga panjat tebing.