

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi seorang atlet diperlukan kerja keras, siap dalam menjalani latihan yang berat serta mampu mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental. Pola hidup seorang atlet juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, makan, dan istirahat diatur dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu atlet dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan.

Pada dasarnya seorang atlet futsal harus memiliki jasmani yang sehat dan kuat. Harsono (1988, hal. 100), mengatakan bahwa “tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna”. Oleh karena itu sebuah klub atau pelatih harus menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya, latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan. Harsono (1988, hal. 121) mengatakan bahwa “Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet”. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu. Prestasi olahraga tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis. Menurut Komarudin (2014, hal. 3) mengatakan bahwa

“Kesiapan struktur dan proses-proses kejiwaan seperti aspek kognitif yang berhubungan dengan akal atlet akan sangat menentukan sikap mental atlet yang bersangkutan. Atlet akan sangat mudah kehabisan akal untuk bisa mengalahkan lawan meskipun dengan berbagai cara yang dikerahkan oleh atlet sesuai dengan kemampuannya”.

Oleh karena itu, selain latihan fisik, teknik dan taktik pendekatan psikologis olahraga serta kemampuan berfikir atlet, menjadi sangat penting untuk diperhatikan oleh pelatih.

Sesuai dengan pendapat Suranto (2005, hlm. 27) “Seorang pemain yang terus menerus berlatih baik secara fisik maupun teknik, tetap tidak memberikan kesempatan melatih proses berfikir akan berakibat kegiatan yang bersifat intelektual menjadi tidak berkembang”. Maka dari itu kemampuan intelektual dalam hal ini Intelligence Quotient (IQ) harus mendapatkan perhatian tersendiri agar mendapatkan hasil yang maksimal bagi seorang atlet, intelegensi merupakan salah satu faktor penting untuk menentukan kemenangan.

Seorang atlet dituntut untuk menganalisis permainan lawan, yang kemudian mengetahui kelebihan dan kekurangan lawan agar taktik yang akan digunakan menjadi efektif, sesuai yang direncanakan. Oleh karena itu tingkat intelegensi pada atlet sangat berperan penting untuk menentukan kemenangan dalam permainan. Menurut Dalyono. (2004, hlm. 124) intelegensi adalah kemampuan yang bersifat umum untuk mengadakan penyesuaian terhadap sesuatu situasi atau masalah, yang meliputi berbagai jenis kemampuan psikis seperti: abstrak, berpikir mekanis, matematis, memahami, mengingat, berbahasa, dan sebagainya. Intelegensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan yang dibawa sejak lahir, yang memungkinkan seseorang berbuat sesuatu dengan cara tertentu

Intelligence quotient (IQ), emotional quotient (EQ) sangatlah penting untuk diperhatikan karena Kemampuan intelektual atau berfikir seseorang secara alamiah akan berkembang dengan sendirinya sesuai proses pertumbuhan, perkembangan, kematangan dan pengalaman serta faktor belajar atau latihan. Kemampuan berfikir merupakan gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara keseluruhan. Faktor penyebab perbedaan lain dari hasil belajar atau latihan selain intelligence quotient (IQ), emotional quotient (EQ) tingkat kemampuan menjalankan kecerdasan emosional.

Berdasarkan pengamatan di lapangan bahwa dalam proses latihan atau bermain futsal, sebagian pemain cenderung kurang aktif melakukan gerak, atlet kurang fokus terhadap materi yang dipelajarinya, kurangnya pemahaman tentang strategi yang diberikan dan berdampak pada formasi yang tidak dapat diterapkan saat bermain, kurangnya pemahaman tentang taktik dan strategi, dan kemampuan untuk

menjalankan instruksi kurang dapat dipahami. Dengan demikian, kesiapan pembina dan pelatih untuk mengenal karakteristik pemain dalam latihan merupakan modal utama penyampaian materi program latihan dan menjadi indikator suksesnya proses latihan. Hal inilah yang menyebabkan pergerakan atlet saat bermain tidak luas (*mobile*) seperti; pergerakan antara posisi tidak terjalin dengan baik, pemain kurang menguasai pemahaman taktik dan strategi dalam bermain futsal.

Kecerdasan emosional merupakan faktor yang bersifat internal (ada pada diri seseorang) yang menekankan proses berpikir sebagai dasar yang menentukan semua tingkah laku. Steiner (1997, hal. 71) menjelaskan bahwa: “Emosional intelegensi adalah suatu kemampuan yang dapat mengerti emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui bagaimana emosi diri sendiri terekspresikan untuk meningkatkan maksimal etis sebagai kekuatan pribadi.” Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi pikiran, perkataan, maupun perilaku, termasuk dalam melakukan aktivitas. Penjelasan tentang pengertian kecerdasan emosional menurut Salovey dan John Mayer (dalam Shapiro 1997, hal . 8) menjelaskan bahwa:

Kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk mengembangkan pikiran dan tindakan.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka dapat digambarkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk berpikir dalam mempelajari suatu materi yang dilakukan dalam proses latihan. Dengan demikian, dalam proses latihan permainan futsal kemampuan seseorang secara menyeluruh (fisik, teknik, taktik dan mental) tidak akan meningkatkan, apabila tidak didukung oleh kecerdasan emosional. Oleh karena, kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penentu yang mempengaruhi dalam pencapaian hasil latihan. Selain itu juga kecerdasan emosional mempunyai peranan yang penting dalam proses latihan ataupun pertandingan, terutama ketika pemain dituntut untuk meningkatkan kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, dalam hal ini

kemampuan memotivasi diri sendiri, serta kemampuan mengolah emosi dengan baik pada diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan fakta dan pengamatan di lapangan bahwa dalam proses latihan dan hasil pertandingan pada cabang olahraga futsal, kecerdasan emosional yang ditunjukkan para atlet futsal SMAN 1 Banjaran relatif beragam. Seperti; atlet atau pemain kurang berusaha bekerjasama dengan pemain lain dalam bermain futsal secara berkelompok atau tim. Atlet kurang dapat menghargai orang lain dan menghormati terhadap pelatih maupun pemain lain. Ada pemain yang egois. Ada atlet yang mudah berinteraksi dan berkomunikasi dengan atlet lain dan pelatih, ada pula yang tertutup. Ada pemain yang rajin mengikuti latihan dan ada pula pemain yang jarang berlatih. Selain itu, indikasi lain ada pemain yang memiliki kedisiplinan yang baik ada pula siswa lalai mematuhi tata tertib dalam mengikuti proses latihan, sehingga pemain sulit untuk dipadukan karena karakteristik yang berbeda-beda.

Mengacu pada kondisi tersebut diatas dan dikaitkan dengan tujuan latihan dan bertanding yaitu membentuk manusia yang berkualitas dan terampil dalam bidangnya, maka nampak ada sesuatu yang perlu diperhatikan dan ditanggapi oleh para pelatih futsal berkenaan dengan IQ dan EQ yang dihubungkan untuk membentuk kerjasama tim yang solid.

Faktor yang tidak kalah penting daripada IQ & EQ ialah kebugaran. Karena di futsal Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya Lhaksana, (2012, hal. 25). Unsur-unsur kebugaran meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan.

Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal essensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada produktivitas, dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumberdaya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara

teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik menurut Djoko Pekik Irianto (2004, hal. 16-21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frekuensi, Intensiti, Time). (1) Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan 3-5 kali per minggu. Waktu yang digunakan untuk berlatih dilakukan 20-60 menit. Baiaknya dilakukan berselang misal: senin, rabu, jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) tenaga, (2) Intensitas kualitas yang menunjuk berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60% - 90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada pada tujuan latihan, (1) Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat digambarkan bahwa IQ, EQ dan kebugaran erat hubungannya dengan performa atlet itu sendiri ataupun tim di lapangan. Selain itu juga dapat dijadikan acuan untuk mengukur kolektifitas penampilan tim terutama dalam menumbuhkan kekompakan, kebersamaan dan

kualitas performa dalam sebuah tim. Dengan demikian, IQ, EQ dan Kebugaran mempunyai kedudukan dalam suatu kerangka pelatihan pada suatu cabang olahraga menjadi penting karena dapat meningkatkan penampilan tim atau kerjasama tim. Mengacu pada latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan IQ, EQ dan Kebugaran Terhadap Performa Atlet Dilapangan”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi masalah penelitian adalah :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara IQ dengan performa atlet?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara EQ dengan performa atlet?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran dengan performa atlet?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama dengan performa atlet?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan rumusan masalah di atas penulis mengajukan tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara IQ dengan performa atlet?
2. Untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara EQ dengan performa atlet?
3. Untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran dengan performa atlet?

4. Untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama dengan performa atlet?

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini tertera :

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritik dan informasi yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan dalam bidang olahraga, khusus nya olahraga futsal serta ilmu kepelatihan pada umum nya terutama yang berkaitan dengan cabang olahraga futsal.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada Pembina olahraga futsal sebagai salah satu bahan informasi tentang metode latihan sehingga dapat meberikan pola latihan yang sesuai dan memaksimalkan potensi dari setiap atlet.

E. Batasan Operasional Penelitian

Penulis dalam penelitian ini melakukan pembatasan masalah, untuk menjaga agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dan permasalahannya diketahui secara jelas. Mengenai pembatasan masalah dijelaskan oleh Surakhmad (1998. hlm,36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecepatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini yaitu hubungan IQ, EQ dan Kebugaran dengan Performa Atlet Dilapangan

2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah hubungan IQ, EQ dan Kebugaran.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah mengenai Performa Atlet.
4. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Futsal SMAN 1 Banjaran.

F. Definisi Operasional

Jika di lihat dari sudut pandang penafsiran seseorang terhadap suatu istilah itu berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahan pengertian tentang istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan dan menjabarkan satu-persatu istilah tersebut, diantaranya sebagai berikut:

1. IQ adalah kecerdasan intelektual seperti kemampuan berfikir, berkomunikasi, memahami, menganalisis, dan menjelaskan. dalam penelitian ini untuk mengukur IQ dengan menggunakan tes APM (Advanced Progressive Matrics). Dimana tes APM adalah salah satu tes non verbal yang digunakan untuk mengukur kemampuan dalam hal sistimatis dan melihat hubungan-hubungan bagian gambar yang tersaji serta menggambarkan pola fikir yang sistematis yang penyajiannya dapat dilakukan secara klasikal dan individu.
2. EQ adalah kecerdasan emosional ,kemampuan yang dapat mengerti emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui bagaimana emosi diri sendiri terekspresikan untuk meningkatkan maksimal etis sebagai kekuatan pribadi. dan penelitian ini untuk mengukur kecerdasan emosional dengan menggunakan skala kecerdasan emosional. Adapun aspek-aspek yang dinilai seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial (Goleman, 2001, hlm. 89).
3. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dengan menggunakan bleep tes.

4. Performa adalah kinerja individu dalam penelitian ini untuk mengukur performa menggunakan game performance assesment instrument (GPAI) dari Griffin, Mitchell, dan osolin