

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga sekarang ini semakin berkembang pesat sesuai dengan perkembangan jaman. Hal ini seiring dengan kehidupan manusia yang kian hari kian maju dan modern. Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur dan terencana yang bertujuan untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan baik jasmani maupun rohani. Selain itu, kegiatan olahraga bila dilakukan dengan benar dan teratur akan memberikan manfaat bagi diri yang melakukannya. Olahraga bertujuan sebagai olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga prestasi.

Olahraga dapat dilakukan melalui kegiatan permainan, adapun jenis olahraga permainan yang dilakukan cukup beragam, baik bersifat perorangan, pasangan ataupun kelompok, permainan dapat divariasikan dengan menggunakan alat maupun permainan yang tidak menggunakan alat, berkaitan dengan penelitian ini akan dibahas tentang olahraga permainan sepak bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Selain itu, sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang tidak hanya berdasarkan atas kerjasama tim, tetapi dituntut adanya kemampuan dari setiap individu dalam hal fisik, teknik, taktik, dan mental.

Dalam mewujudkan prestasi atlet tidaklah mudah, karena dipengaruhi oleh dua faktor endogen dan faktor eksogen. Faktor endogen yang berhubungan dengan keadaan diri atlet, yang meliputi kemampuan fisik, kemampuan teknik, taktik, dan psikis. Sedangkan faktor eksogen berhubungan dengan keadaan diluar diri atlet seperti situasi dan kondisi pada saat pertandingan. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pada umumnya kondisi fisik, teknik, dan taktik atlet dalam setiap pertandingan cenderung seimbang atau dalam kondisi yang sama, tetapi berbeda dalam kondisi mentalnya. Bahkan pada beberapa atlet yang sudah

berpengalaman terlihat kondisi mentalnya yang cenderung lebih baik. Hal ini tergambar pada perilaku, baik sebelum pertandingan maupun pada saat pertandingan berlangsung. Sedangkan pada atlet-atlet muda atau atlet-atlet pemula yang masih sedikit pengalaman tergambar kondisi mental yang masih labil.

Pada pertandingan cabang olahraga menunjukkan bahwa kemenangan dapat ditentukan salah satunya oleh kondisi mentalnya yang stabil. Hal ini mengindikasikan bahwa dengan kondisi mental yang stabil, prestasi olahraga dapat diraih dengan maksimal. Oleh karena itu, kondisi mental yang baik mutlak diperlukan agar prestasi dapat ditingkatkan. Harsono (1988) yang dikutip oleh Ibrahim dan Komarudin (2008, hlm. 186) menjelaskan bahwa: “Olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu yang berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, tulang dan sebagainya.” Dengan demikian, untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet selain harus memiliki kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang baik, seorang atlet juga harus memiliki psikologis yang baik, dalam hal ini pengendalian emosi.

Pengendalian emosional merupakan salah satu faktor yang bersifat internal (ada pada diri seseorang) yang menekankan proses berpikir sebagai dasar yang menentukan semua tingkah laku. Goleman yang dialih bahasakan Hermaya (1998, hlm. 411) menjelaskan bahwa: “Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak.” Pengendalian emosi dapat mempengaruhi pikiran, perkataan, maupun perilaku, termasuk dalam melakukan aktivitas. Mayer dan Solovey (Goleman, Davies, Stankov, dan Roberts, 1998) dalam situs <http://fientino.wordpress.com> menjelaskan bahwa: “Kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memadu pikiran dan tindakan.” Dengan demikian, maka dapat gambarkan bahwa pengendalian emosi merupakan suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertingkah laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

Kemampuan berfikir seseorang secara alamiah akan berkembang dengan sendirinya sesuai proses pertumbuhan, perkembangan, kematangan, dan pengalaman serta faktor latihan. Dalam proses latihan pada cabang olahraga sepak bola kemampuan seseorang fisik, teknik, dan taktik tidak akan meningkatkan, apabila tidak didukung kemampuan mental. Oleh karena, kemampuan mental merupakan salah satu faktor penentu yang mempengaruhi dalam pencapaian hasil prestasi. Mengenai pentingnya aspek mental untuk dikembangkan atau dilatih oleh atlet menurut Harsono (1988, hlm. 101) bahwa: “*Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam suatu situasi stress yang kompleks.”

Pengendalian emosi merupakan gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dan aktivitas fisik secara keseluruhan dalam permainan sepak bola. Dengan demikian, untuk mengurangi kepekaan terhadap pengaruh-pengaruh yang timbul, baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri yang dapat membayarkan konsentrasi dan dapat menimbulkan emosi seorang atlet, Harsono (1988, hlm. 283) menjelaskan ada beberapa teknik yang dapat digunakan sebagai metoda untuk mengurangi kepekaan diantaranya:

Teknik Jacobson, Teknik Cratty, Teknik Progressive Muscle Relaxation, Teknik Autogenic Relaxation, Teknik Respons Bebas-Anxiety, Latihan Pernapasan Dalam (Deep Breathing), Meditasi, dan Model Training.

Sampai saat ini sebagian orang masih meragukan efektivitas metode tersebut di atas. Namun ada juga yang berpendapat sebaliknya, yang menyatakan bahwa metode tersebut dapat mengurangi ketegangan, kecemasan maupun kegelisahan seseorang. Di antara teknik-teknik di atas, ternyata masih kurang diterapkan dalam latihan olahraga sepak bola khususnya teknik latihan rileksasi.

Pengendalian emosi erat hubungannya dengan diri individu, selain itu juga dapat dijadikan acuan untuk mengukur kolektifitas penampilan tim terutama dalam menumbuhkan kekompakan atau kebersamaan dalam tim sepak bola. Berkaitan dengan penelitian ini, salah satu bentuk latihan pengendalian emosi adalah dengan teknik relaksasi. Menurut Thantawy dalam situs <http://endahirmayanti.blogspot.co.id> (1997, hlm. 67) bahwa: “Relaksasi adalah teknik

mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu.” Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Cormier dan Cormier, 1985 (Abimanyu dan Manrihu 1996, hlm. 320) menjelaskan bahwa:

Relaksasi dapat diartikan sebagai usaha untuk mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.

Dari penjelasan tersebut di atas, maka dapat digambarkan bahwa latihan teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh, seperti; otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki.

Berdasarkan uraian di atas, maka pengendalian emosi mempunyai kedudukan dalam suatu kerangka pelatihan pada suatu cabang olahraga menjadi penting. Oleh karena, pengendalian emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dalam mengikuti proses latihan dan pertandingan atau perlombaan. Dalam hal ini, pengendalian emosi dapat menunjukkan cepat tidaknya atau mudah tidaknya seseorang menguasai untuk mengenali emosi diri sendiri dan mengenali emosi orang lain. Mengacu pada latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan Rileksasi Progresif Terhadap Pengendalian Emosi Atlet Sepak Bola”.

## **B. Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah latihan rileksasi progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian emosi pada atlet sepak bola Sultan Muda FC. Kota Bandung?

Muhamad Rifqi Nur Said, 2019

*PENGARUH LATIHAN RILEKSASI PROGRESIF TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI PADA ATLET SEPAK BOLA*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada permasalahan penelitian tersebut, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan rileksasi progresif terhadap pengendalian emosi pada atlet sepak bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan atau manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi pembina atau pelatih terhadap pengembangan pelatihan pada umumnya dan cabang olahraga permainan sepak bola khususnya mengenai latihan rileksasi progresif terhadap pengendalian emosional.
  - b. Dapat digunakan sebagai data obyektif untuk memberikan masukan kepada pihak terkait dan pembina cabang olahraga sepak bola agar lebih memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis atlet, khususnya mengenai latihan rileksasi progresif terhadap pengendalian emosional.
  - c. Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih, pembina olahraga, dan atlet, khususnya permainan sepak bola sebagai salah satu pertimbangan dalam proses mempersiapkan atau menyusun program latihan mental atau psikis.
2. Secara praktis
  - a. Dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas sumber daya manusia terutama para pembina dan pelatih mempertimbangkan dan menerapkan program latihan mental, khususnya mengembangkan latihan rileksasi progresif untuk dapat menunjang terhadap pencapaian prestasi atlet dalam cabang olahraga sepak bola.
  - b. Dapat digunakan sebagai masukan kepada para pembina, pelatih, atlet sepak bola bahwa masalah kondisi psikologis, khususnya latihan rileksasi progresif akan mempengaruhi proses pengendalian emosional yang dicapai.

- c. Dapat dijadikan acuan bagi pembina, pelatih, atlet, atau pun lembaga terkait dan mahasiswa FPOK UPI Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan psikologi olahraga, khususnya berkaitan latihan rileksasi terhadap pengendalian emosional atlet sepak bola.

#### **E. Pembatasan Penelitian**

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Agar ruang lingkup masalah penelitian tidak terlalu luas, penulis membatasi masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan teknik relaksasi otot progresif.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengendalian emosi pada atlet sepak bola.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah para atlet sepak bola Sultan Muda FC. Kota Bandung sebanyak 25 orang.

#### **F. Batasan Istilah**

Untuk mendapat data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut Poerwadarminta (1984, hlm. 731) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang berkuasa atau yang berkekuatan. Dalam penelitian ini pengaruh yang dimaksud adalah daya yang ditimbulkan oleh latihan rileksasi terhadap pengendalian emosional atlet sepak bola.
2. Latihan menurut Harsono (1988, hlm. 101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Dalam penelitian ini, latihan yang dimaksud adalah latihan rileksasi progresif terhadap pengendalian emosional atlet sepak bola.
3. Rileksasi menurut Potter dan Perry dalam situs <http://keperawatan.unsoed.ac.id> (2005, hlm. 215) merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan

agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman.

4. Pengendalian emosi menurut Patton (1998, hlm. 89) adalah sebagai kemampuan untuk mengetahui emosi secara efektif guna mencapai tujuan, dan membangun hubungan yang produktif dan dapat meraih keberhasilan.
5. Sepak bola menurut Sucipto, dkk. (1999, hlm. 7) adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang, yang dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

### **G. Struktur Organisasi**

Dalam penelitian ini, peneliti akan membagi kedalam lima bab, sebagai berikut: Bab I menjelaskan mengenai latar belakang masalah dalam penelitian ini. Bab II mengenai tinjauan teoritis, anggapan dasar dan hipotesis. Bab III memaparkan tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi, sampel, instrumen penelitian, waktu dan tempat pelaksanaan tes, prosedur pengolahan dan analisis data. Bab IV mengenai hasil penelitian, pembahasan, dan diskusi penelitian. Bab V mengenai kesimpulan, dan saran.