

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Taekwondo adalah jenis bela diri asal Korea Selatan yang merupakan bela diri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Seni bela diri taekwondo juga sudah dikenal luas secara global. Menurut Suryadi dalam (Mahesa, 2019, p. 1) Taekwondo itu sendiri memiliki arti dari tiap kata nya yaitu tae yang berarti kaki atau menghancurkan dengan tendangan; kwon yang berarti tangan atau menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan; dan do yang berarti seni atau cara mendisiplinkan diri. Secara keseluruhan, arti dari Taekwondo yaitu cara mendisiplinkan diri dengan seni beladiri yang menggunakan kaki dan tangan kosong.

Olahraga taekwondo yang berasal dari Korea yang kini mendunia, telah menjadi salah satu cabang olahraga paling populer. Sebagai olahraga olimpiade resmi, taekwondo menyediakan panggung global bagi para atlet untuk menunjukkan penguasaan teknik tangan dan kaki mereka. Ini adalah ajang bagi para atlet bersaing demi meraih medali dan mengukur prestasi gemilang. Pertandingan taekwondo saat ini terbagi atas 3 kategori yaitu *kyorugi* (tarung), *poomsae* (jurus) dan *freestyle* (paduan antara *kyorugi* dan *poomsae*).

Menurut Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) dalam (Anggraeni, Festiawan, & Widanita, 2020, p. 207) Olahraga beladiri Taekwondo merupakan bagian dari olahraga prestasi di Indonesia dan untuk itu Taekwondo Indonesia dengan penuh kesadaran ingin mewujudkannya menjadi olahraga beladiri yang berwatak dan berkepribadian Indonesia yang berdasarkan Pancasila, berazaskan kekeluargaan. Sadar akan arti pentingnya olahraga beladiri Taekwondo Indonesia dalam membentuk fisik, jiwa sportivitas, membentuk karakter serta mental bangsa yang bertanggung jawab menunjang program pemerintah dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Pengurus Besar Taekwondo Indonesia (PBTI) memiliki struktur organisasi yang tersebar dari tingkat provinsi hingga kabupaten/kota untuk memastikan pembinaan atlet berjalan sistematis. Mengingat semakin berkembangnya tuntutan pembinaan prestasi di setiap lapisan organisasi olahraga dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Olahraga bela diri di Indonesia yang terus berkembang

seiring dengan bertambahnya waktu adalah olahraga taekwondo yang dimana setiap daerah di Indonesia terdapat pelatihan-pelatihan bagi seorang atlet. Pengurus Besar Taekwondo Indonesia atau disingkat PBTI yang merupakan satu-satunya organisasi resmi yang menaungi olahraga taekwondo di Indonesia. PBTI diakui oleh pemerintah Indonesia melalui KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) dimana PBTI memiliki pengurus di tingkat provinsi (Pengprov), kota (Pengkot), dan kabupaten (Pengkab) yang tersebar di seluruh Indonesia.

Keberadaan struktur organisasi ini memastikan pembinaan atlet dan penyelenggaraan kegiatan taekwondo berjalan secara sistematis untuk menjadikan seorang atlet berprestasi. Salah satu daerah yang memiliki basis pembinaan atlet yang sangat aktif adalah Kota Tasikmalaya. Kota Tasikmalaya telah menjadi sentra perkembangan taekwondo di Jawa Barat dengan banyaknya klub yang ada saat ini. Olahraga taekwondo di Indonesia sudah dijadikan ajang bela diri yang paling banyak diminati oleh semua kalangan bahkan banyak instansi yang mengadakan kejuaraan taekwondo. Kejuaraan-kejuaraan yang sering dilaksanakan antara lain tingkat kabupaten, provinsi, nasional, dan internasional. Dalam suatu kejuaraan baik kejuaraan yang skalanya regional, nasional, maupun internasional memiliki sebuah tujuan yaitu dapat meningkatkan dan mengembangkan bakat seorang atlet untuk mencapai sebuah prestasi.

Sebagai salah satu barometer perkembangan taekwondo di Jawa Barat, Kota Tasikmalaya terus menunjukkan komitmen tinggi dalam mencetak atlet-atlet potensial melalui sistem pembinaan yang terstruktur, terutama pada kategori atlet usia remaja yang menjadi tulang punggung prestasi di masa depan. Dinamika kompetisi yang kompetitif mendorong setiap klub untuk memberikan porsi latihan fisik dan penguasaan teknik yang intensif guna mencetak atlet yang tangguh dalam sebuah pertandingan. Namun dalam perjalanan menuju prestasi yang konsisten, seringkali ditemukan adanya faktor-faktor non-teknis yang turut mempengaruhi stabilitas performa atlet saat bertanding. Meskipun persiapan teknis telah dilakukan dengan maksimal, respon psikologis atlet terhadap suasana kompetisi yang penuh tekanan seringkali menjadi variabel penentu yang membuat hasil pertandingan menjadi sulit diprediksi.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan melalui tayangan video pada

babak kualifikasi (BK) Taekwondo untuk Porprov XV Jawa Barat 2026 , dari total 22 orang atlet yang diturunkan mewakili Kota Tasikmalaya, hanya 12 atlet yang berhasil lolos. Dari tayangan video tersebut, terlihat adanya keberagaman respon, sebagian atlet mampu tampil tenang dengan penguasaan lapangan yang baik, namun sebagian lainnya tampak belum mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya secara optimal di bawah tekanan atmosfer pertandingan. Hal ini memberikan ruang diskusi ilmiah mengenai bagaimana aspek internal, seperti kemampuan mengelola perasaan dan tingkat ketegangan dalam sebuah pertandingan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemenangan tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik semata, melainkan bagaimana seorang atlet mengelola dinamika internalnya saat bertanding. Kemampuan atlet untuk mengenali dan mengelola emosi saat bertanding menjadi faktor pembeda yang sangat krusial. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengambil keputusan taktis yang tepat dan tidak mudah terprovokasi oleh situasi pertandingan yang memanas, sehingga konsistensi performa tetap terjaga.

Kapasitas seorang atlet untuk memonitor perasaan diri sendiri dan orang lain, atau yang dikenal sebagai kecerdasan emosional (Ratnasari, Supardi, & Nasrul, 2020, p. 100), diduga memiliki kaitan erat dengan bagaimana atlet mengelola respon kecemasan yang muncul menjelang maupun saat pertandingan berlangsung. Fenomena ini menjadi perhatian khusus bagi populasi atlet remaja di Kota Tasikmalaya, mengingat pada usia tersebut stabilitas emosi masih dalam tahap perkembangan.

Ada beberapa aspek yang menjadi tolak ukur keberhasilan seorang atlet pada saat melaksanakan pertandingan di dalam sebuah kejuaraan. Menurut Bompa dalam (Loveyama & Widodo, 2020, p. 100) menyatakan latihan fisik, latihan taktik, latihan teknik, dan latihan mental adalah empat aspek yang harus diperhatikan oleh seorang atlet. Latihan fisik adalah serangkaian aktivitas yang terstruktur dan terencana yang dirancang untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani dan memperkuat komponen kebugaran jasmani. Teknik adalah suatu gerakan tubuh yang dipadukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pengetahuan yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif dapat dikatakan sebagai taktik. Bentuk pola pikir atlet pada saat menghadapi suatu pertandingan atau lawan dalam suatu pertandingan bisa disebut mental.

Sebagaimana telah digambarkan dalam perkembangan psikologi olahraga Ariana (2016, p. 57), banyak gejala dan fenomena psikologis dalam aktivitas olahraga yang menjadi perhatian para ahli, seperti motivasi olahraga, motor learning, kematangan emosi, kebosanan, kelelahan, stress, relaksasi, frustrasi, kecemasan (anxiety), agresivitas, mental training, dan penampilan puncak (peak performance). Gejala-gejala tersebut merupakan bagian dari pada aspek psikologis seorang atlet yang dapat mempengaruhi seorang atlet dalam sebuah pertandingan.

Aspek psikologis yang terjadi saat akan melaksanakan pertandingan pada umumnya muncul kecemasan bertanding yang menjadi variabel kritis dalam melumpuhkan performa atlet, hal ini terjadi karena kecemasan memicu ketegangan otot dan hilangnya konsentrasi, sehingga fisik dan teknik yang telah dilatih secara intensif tidak dapat tereksekusi dengan sempurna di saat pertandingan berlangsung yang pada akhirnya merusak ritme dan stabilitas atlet saat bertanding, fokus atlet teralihkan dari awalnya mempersiapkan strategi untuk kemenangan menjadikan rasa takut akan kekalahan. Ketidakmampuan atlet dalam mengelola kecemasan seringkali berakar pada kurangnya kendali diri terhadap respon emosional yang muncul saat pertandingan. Oleh karena itu kapasitas seorang atlet untuk mengenali, memproses, dan mengarahkan emosinya menjadi faktor pembeda yang krusial.

Peranan mental para atlet sendiri tentunya tidak lepas dari bagaimana seorang atlet dapat mengendalikan emosi yang timbul ketika akan melaksanakan pertandingan, ini berhubungan dengan kecerdasan emosional para atlet itu sendiri. Kecerdasan emosional seorang atlet akan mampu mengendalikan emosi nya sendiri dan memanfaatkan emosi dari orang lain yang akan menentukan kinerja atlet saat bertanding. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam memonitoring perasaan dan emosinya baik pada dirinya maupun orang lain, seterusnya mampu membedakan dua hal itu dan kemudian menggunakan informasi itu untuk membimbing pikiran dan tindakannya selanjutnya Ratnasari, Supardi, & Nasrul (2020, p. 100) , artinya bahwa seorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat memahami dan mengelola perasaan diri sendiri dan orang lain. Bukan hanya tentang mengenai emosi, tapi juga menggunakan pemahaman kecerdasan emosional untuk membimbing tindakan dan pengambilan keputusan.

Kemampuan kecerdasan bertanding pada seorang atlet sangat relevan bagi para atlet, karena pada umumnya seorang atlet akan mengalami kecemasan bertanding pada saat mendekati pertandingan atau saat sedang dalam pertandingan, kecemasan yang berlebihan dapat menghancurkan kepercayaan diri seorang atlet. Membuat atlet menjadi ragu pada kemampuan sendiri dan dapat mengganggu terhadap performa saat bertanding. Ada pun rasa cemas yang dimiliki atlet berbeda. Perbedaan rasa cemas seorang atlet dikarenakan adanya suatu kemauan dalam menangani situasi dari cemas tersebut.

Menurut Atkinson dalam (Hapiani, 2020, p. 108) Kecemasan adalah emosi yang timbul berupa sesuatu tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami oleh seseorang tetapi memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Salah satu cara efektif untuk mengatasi masalah kecemasan bertanding adalah dengan meningkatkan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional memungkinkan atlet untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri, serta bereaksi secara positif terhadap tekanan.

Menurut Demarchi dalam (Mukhlisa, Yohenda, Yanti, & Yarni, 2024, p. 117) Kecerdasan emosional adalah suatu istilah yang mencakup berbagai kemampuan dan keterampilan, yang memungkinkan seseorang memahami dan menangani situasi emosional baik dirinya sendiri maupun orang lain dengan tujuan pengembangan sosial dan pribadinya. Ketika pertandingan berlangsung, secara umum atlet merasa tertekan akibat terpengaruh dari lawan yang dihadapi, situasi lapangan, dan keadaan penonton untuk itu kecerdasan emosional perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk memperkuat atlet dari sisi psikis dalam kompetisi olahraga.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian di bidang olahraga khususnya cabang olahraga taekwondo, hanya meneliti pengaruh satu variabel bebas (X) terhadap satu variabel (Y) secara terpisah. Misalnya penelitian oleh Loveyama & Widodo (2020) meneliti tingkat kecemasan atlet taekwondo dalam mengikuti kejuaraan tanpa mengaitkannya dengan faktor psikologis lain seperti kecerdasan emosional. Penelitian lain seperti Pradnyaswari & Budisetyani (2018) hanya menguji hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding. Penelitian-penelitian tersebut memang memberikan gambaran penting mengenai peran

masing-masing variabel secara individual, namun belum ada secara komprehensif menjelaskan bagaimana interaksi antara kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding secara simultan dapat mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan taekwondo.

Padahal, dalam konteks olahraga bela diri seperti taekwondo, performa atlet tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor psikologis saja. Kecerdasan emosional berperan penting dalam mengatur emosi, fokus, dan pengendalian diri selama pertandingan, sedangkan kecemasan bertanding dapat menjadi faktor penghambat atau bahkan pemacu performa, tergantung pada atlet mengelolanya. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian yang mengkaji dua variabel psikologis tersebut secara bersamaan untuk mendapatkan gambaran yang lebih utuh mengenai pengaruhnya terhadap performa bertanding.

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pertandingan pada Olahraga Taekwondo”.

1.2 Rumusan Masalah

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

- a. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan performa bertanding pada atlet taekwondo?
- b. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan bertanding dengan performa bertanding pada atlet taekwondo?
- c. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding dengan performa bertanding pada atlet taekwondo?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional ialah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Ini adalah bentuk

kecerdasan yang berfokus pada perasaan dan hubungan interpersonal bukan pada logika atau pengetahuan akademis. Ada beberapa pendapat ahli yang mengemukakan tentang definisi dari kecerdasan emosional diantaranya yang pertama, menurut Goleman dalam (Menteri Kesehatan, 2024, p. 4) menyatakan kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam motivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Serta menurut Furqon Hidayatullah dalam (Emosional, Spiritual, & Kerja, 2008, p. 5) kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengendalikan emosinya pada saat menghadapi situasi yang menyenangkan maupun menyakitkan.

Ada beberapa indikator kecerdasan yang disampaikan oleh Goleman dalam (Andryani, Tindangen, & Nooryani, 2022, p. 90) Adapun indikator kecerdasan emosional yaitu (1) Kesadaran diri; (2) Kontrol diri; (3) Motivasi; (4) Empati; (5) Keterampilan Sosial. Indikator dalam kecerdasan emosional saling terkait dan bekerja sama. Kesadaran diri memungkinkan mengontrol diri, yang bersama dengan motivasi menggerakkan tindakan seseorang. Empati membantu seseorang untuk membantu memahami orang lain, dan semua ini disatukan melalui keterampilan sosial untuk berinteraksi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Singkatnya bahwa indikator dalam kecerdasan emosional merupakan pilar utama yang membentuk kecerdasan emosional seseorang.

b. Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding sering menjadi suatu hal yang umum terjadi pada seorang atlet yang akan bertanding. Menurut Cox dalam (Mahesa, 2019, p. 65), menyatakan kecemasan bertanding adalah respon negatif yang dirasakan oleh individu pada saat menghadapi pertandingan yang ditandai dengan gejala-gejala seperti emosi yang negatif akibat dari sistem pemikiran individu terhadap situasi pertandingan. Hal ini diperjelas oleh pendapat Herman dalam (Wohon & Edianti, 2019) Kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan membuat kondisi stres dimana keadaan individu mengalami tekanan atas beban yang dihadapinya atau

sebelum menghadapinya, sementara kondisi dirinya merasa tidak mampu mengatasi beban tersebut. Kecemasan bertanding yang dirasakan atlet akan membuat kondisi stres dimana keadaan individu mengalami tekanan atas beban yang dihadapinya atau sebelum menghadapinya, sementara kondisi dirinya merasa tidak mampu mengatasi beban tersebut. Respon tersebut ditunjukkan melalui gejala kognitif, seperti pikiran negatif dan rasa tidak mampu, serta gejala somatic, seperti peningkatan detak jantung atau ketegangan otot.

c. Performa Pertandingan

Menurut Ilsa & Komarudin dalam (Nurdayati et al, p. 14) Performa (performance) artinya kinerja atau penampilan. Performa juga dapat memperlihatkan sejauh mana individu atau pun kelompok mengetahui tentang kinerja sebagai suatu pencapaian yang relevan dengan tujuan tertentu. Performa atau kinerja yang dititik beratkan pada kinerja individu atau kelompok atlet. Untuk mencapai performa biasanya akan ditetapkan suatu pencapaian untuk atlet. Pencapaian tersebut biasanya sudah direncanakan sebelum waktu pertandingan. Untuk menentukan sebuah target, ditentukan waktu yang tepat untuk mencapai prestasi serta performa dalam sebuah latihan maupun pertandingan.

Performa pertandingan didefinisikan sebagai hasil unjuk kerja seorang atlet selama pertandingan yang mencakup aspek fisik, taktik, teknik, dan psikologis. Dikatakan bahwa performa pertandingan adalah gambaran menyeluruh tentang bagaimana seorang atlet menampilkan kemampuan mereka di arena pertandingan.

Menurut Wibowo & Rahayu dalam (Indira & Putri, n.d.) penampilan atlet sejatinya merupakan hasil dari kombinasi berbagai aspek, antara lain kemampuan fisik, keterampilan teknis, strategi atau taktik bermain, serta kekuatan mental. Dalam konteks olahraga taekwondo, performa seorang atlet akan tercermin dari bagaimana mereka menggabungkan berbagai aspek diantaranya, kemampuan fisik, kemampuan teknik, taktik permainan dan kekuatan mental untuk meraih hasil terbaik dalam sebuah pertandingan.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, Adapun tujuan pada penelitian ini yaitu :

- a. Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan performa bertanding pada atlet taekwondo.
- b. Untuk mengetahui hubungan kecemasan bertanding dengan performa bertanding pada atlet taekwondo.
- c. Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding secara bersama-sama dengan performa bertanding pada atlet taekwondo.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan pembinaan atlet, terutama dalam pelatihan mental atlet. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi akademis yang memperkaya literatur ilmiah di bidang pembinaan atlet dalam bidang psikologi olahraga.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak, sebagai berikut :

- 1) Bagi Atlet : Hasil penelitian ini dapat membantu atlet taekwondo menyadari pentingnya mengelola emosi dan mengatasi kecemasan sebagai bagian dari persiapan pertandingan. Hasil penelitian ini bisa menjadi panduan bagi para atlet dalam mengembangkan strategi pengendalian diri dan pengelolaan stress, dengan demikian atlet dapat mencapai performa yang lebih optimal.
- 2) Bagi Pelatih : Hasil penelitian ini dapat membantu pelatih untuk menyusun program latihan yang tidak hanya fokus pada aspek fisik dan teknik tetapi juga pada aspek psikologis atlet.
- 3) Bagi Club Taekwondo : Hasil penelitian ini dapat membangun program pelatihan yang lebih holistik dan kompetitif dengan mengintegrasikan aspek psikologis kedalam kurikulum yang di gunakan, sehingga tidak hanya menghasilkan atlet dengan keterampilan fisik yang unggul, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang kuat.
- 4) Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi olahraga, khususnya pada cabang olahraga taekwondo serta

menyediakan landasan teoritis dan data empiris untuk penelitian-penelitian selanjutnya mengenai pengaruh kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding terhadap performa atlet.