

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Woodball merupakan olahraga yang ditemukan oleh Mr. Ming-Hui Weng dan Mr. Kuang-Chu Young yang berkebangsaan Taiwan pada tahun 1990. Woodball adalah jenis olahraga yang dimainkan dengan palu kayu dan bola kayu yang memiliki banyak kemiripan dengan golf. Tujuan olahraga ini sangat sederhana, untuk memukul bola kayu melalui gerbang kecil yang lebarnya sedikit lebih besar dari bola. Bola dipukul dengan tongkat yang terbuat dari kayu atau aluminium yang diberi karet pelapis. Setiap pemain harus memukul bola yang tidak bergerak pada arah maupun jarak yang diinginkan dengan menggunakan mallet. Setiap usaha untuk memukul bola, baik berhasil ataupun tidak, disebut stroke (Fernando, 2023).

Masyarakat Indonesia belum begitu mengenal olahraga woodball karena olahraga ini merupakan jenis olahraga baru. Permainan ini persis dengan permainan Golf. Untuk memainkan olahraga ini dibutuhkan lapangan yang mempunyai panjang kurang lebih 30-150 meter, dan lebar 1,5-2 meter, serta stik khusus untuk memainkan woodball (Malet), dan juga bola berdiameter tiga perempat inchi yang terbuat dari kayu, di 24 *fairway* (istilah lapangan dalam woodball) pemain akan bermain.

Dalam olahraga woodball, memungkinkan adanya *emotional contact* yang sangat mudah untuk atlet bersinggungan secara langsung maupun tidak langsung

sehingga rentan timbulnya perasaan emosi, rasa cemas, marah, takut, kekhawatiran, merupakan gejala emosi yang hampir selalu dirasakan oleh kebanyakan pemain.

Perasaan cemas masih sering dirasakan oleh pemain yang sudah berpengalaman di tingkat internasional. Penampilan atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya terganggu disebabkan gejala emosi yang timbul dengan nampak situasi kekhawatiran, marah, takut, cemas, dan hal tersebut sangat merugikan bagi atlet itu sendiri. Latihan penguatan kematangan mental merupakan bagian krusial dari persiapan atlet untuk mencapai performa terbaik atlet (Park & Jeon, 2023). Untuk mencapai prestasi yang maksimal salah satu aspek yang perlu diperhatikan seorang atlet yaitu latihan mental. Gizi memberikan pengaruh langsung dalam mengoptimalkan simpanan energi, mengurangi kelelahan, mencegah cedera, mendorong pemulihan, dan meningkatkan status kesehatan (Adi, 2023). Olahraga woodball juga memiliki berbagai nilai positif yaitu ketelitian, kesabaran, pantang menyerah, serta dapat mencerminkan karakter atau cara kerja seseorang dalam kesehariannya seperti tipe emosional, berani mengambil resiko (Spyana, 2017). Orang yang penuh perhitungan, atau orang yang penuh strategi dan perencanaan dalam mengambil keputusan (Iragraha et al., 2019). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki aturan pendidikan yang khas, yaitu menggunakan aktivitas fisik (gerak) untuk memperkuat karakter (Mashuri, 2022).

Sesuai dengan pengamatan di lapangan pada porprov Bali 2019 di Kabupaten Tabanan cabang olahraga woodball sempat terjadi perselisihan antar atlet yang turun pada nomor pertandingan perorangan fairway competition yang mengakibatkan pertandingan harus dihentikan terlebih dahulu sampai keadaan menjadi lebih terkendali. Kejadian serupa juga sempat terjadi pada porprov Bali

2022 cabang olahraga woodball yang diselenggarakan di lapangan Tibubeneng Badung, dimana perselihan antar atlet pada saat itu hampir tidak bisa diselesaikan karena kedua belah pihak sudah sama-sama emosi dan hampir terjadi bakhantam antar kedua atlet dan juga official dari kedua atlet tersebut.

Berbagai kasus yang berkaitan dengan atlet saat sedang berkompetisi sudah bukan menjadi hal yang baru kita dengar. Perubahan kejiwaan saat pertandingan dapat juga meningkatkan performa atlet dalam menerima stres, lebih fokus, mental yang tegar, hingga bisa mengatasi tantangan yang lebih berat, kompleks, dan rumit (Mashuri, 2023). Dalam olahraga woodball khususnya di Kabupaten Tabanan pengaruh emosi terhadap hasil pukulan atlet sangatlah besar. Seperti yang dikatakan oleh pelatih Kabupaten Tabanan Anak Agung Rai Suteja yang merangkap sebagai manager tim porprov woodball Kabupaten Tabanan tahun 2022 bahwa tingkat penguasaan emosi atlet woodball Kabupaten Tabanan masih kurang dikarenakan mudahnya terpancing oleh supporter lawan dan terbawa suasana saat pertandingan berlangsung. Sehingga mengakibatkan besarnya hasil pukulan atlet tersebut terutama pada saat mengikuti nomor pertandingan *struke competition*. Hasil nyata yang terjadi dilapangan saat porprov 2022 pada nomor pertandingan *struke competition* perorangan putri pada saat putaran pertama atlet Tabanan memperoleh ranking 1 dengan jumlah 43 pukulan dan disusul oleh Kabupaten Badung di peringkat 2 dengan jumlah 50 pukulan. Pada saat putaran ke 2 atlet Kabupaten Tabanan yang konsentrasinya terpecah karena supporter lawan memperoleh jumlah pukulan sebesar 58, dan atlet Kabupaten Badung memperoleh jumlah pukulan sebesar 49. Sehingga pada saat itu atlet Kabupaten Badung yang mendapatkan juara

1 dengan total 99 pukulan dan atlet Kabupaten Tabanan memperoleh juara ke 2 dengan jumlah 101 pukulan. Sama halnya pada saat mengikuti nomor pertandingan *fairway competition* yang pada saat itu posisi pukulan atlet Tabanan unggul 1 point karena terpancing emosi oleh suporter lawan atlet tersebut melakukan tembakan yang mengakibatkan OB atau bola keluar dari lintasan permainan sehingga akhir pertandingan tersebut menjadi seri. Anak Agung Rai Suteja juga mengatakan dalam sebuah pertandingan emosi itu adalah hal yang sering terjadi. Tetapi yang menjadi permasalahan adalah bagaimana atlet mengontrol emosi tersebut, bila atlet bisa mengontrol emosi dan menjadikannya sebuah motivasi dalam sebuah pertandingan itu adalah suatu hal yang baik, sebaliknya bila atlet yang tidak bisa mengontrol emosinya itu akan menjadi boomerang yang akan mengakibatkan kekalahan bagi atlet tersebut. Kemajuan prestasi olahraga merupakan tanggung jawab seluruh masyarakat yang mampu menyaring dan membina atlet dari level bawah (Mashuri et al., 2019).

Hasil wawancara awal dengan subjek bernama Dimas yang merupakan seorang atlet woodball Kabupaten Tabanan menyatakan bahwa kenyataan yang ada di lapangan para atlet ketika bertanding sering kali tidak dapat mengontrol emosi dengan baik dikarenakan adanya pengaruh yang berasal dari lawan bertanding, official, supporter, bahkan oleh rekan sesama tim sehingga mengganggu permainan secara individu maupun tim, salah satu contohnya para atlet kurang fokus dan selalu terbawa emosi. Emosi yang terjadi di sini bukanlah berdampak positif bagi atlet itu sendiri maupun tim, melainkan berdampak negatif. Hal ini menunjukkan bahwa Dimas tidak mampu mencari penyelesaian atas permasalahan, yang menunjukkan subjek terindikasi kurang dapat menguasai emosi dalam dirinya sendiri. Atlet yang

memiliki kematangan mental biasanya dapat mengenali dan mengelola emosi atlet dengan baik. Atlet tidak terlalu terpengaruh oleh emosi negatif, seperti kemarahan atau kecemasan, dan tetap tenang dalam situasi sulit (Burhaein et al., 2023).

Menurut Taufik & Gaos (2019), berdasarkan penjelasan WHO (World Health Organization) mengenai kesehatan sebagai kondisi fisik, mental, serta sosial yang komplit, tidak sekedar akibat dari penyakit ataupun lemahnya secara fisik. Penjelasan tersebut memperkuat konsep kesehatan mental yaitu bagian dari kesehatan. Kesehatan mental tentu saja sangat berkaitan erat dengan kesehatan fisik dan perilaku seorang atlet. Meningkatnya stres menyebabkan kemampuan olahraganya menurun dikarenakan atlet bereaksi secara negatif baik secara fisik maupun psikis. Atlet mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi karena cemas akan mengganggu hasil pertandingan, menjadi tidak fokus dan tegang diikuti dengan denyut nadi yang meningkat. Keadaan ini kerap kali membuat para atlet tidak dapat memberikan penampilan terbaiknya. Tanpa mengurangi aspek lainnya latihan aspek psikis perlu ditingkatkan, karena hubungan aspek tersebut saling berkaitan dengan aspek lainnya. Yang memberi dampak besar terhadap kematangan fisik, taktik, dan teknik yang telah dicapai ialah kelemahan pada faktor mental. Maka dari itu untuk menunjang kondisi yang telah ada agar tidak menurun melainkan terus meningkat, para pelatih perlu lebih aktif dalam memperhatikan kondisi mental para atlet dan memberikan program latihan yang berfokus pada faktor psikologis. Individu yang memiliki kematangan emosi yang lebih baik mampu mengidentifikasi apa yang mereka rasakan dan mampu membangun suasana hati dalam menenangkan dirinya dengan cepat, mampu memusatkan perhatian dengan baik, lebih aktif dalam berhubungan dengan orang lain dan lebih cakap dalam memahami orang lain.

Selain kecemasan, ketangguhan mental juga berkontribusi dalam pencapaian prestasi pada atlet. Ketangguhan mental mencakup perilaku, sikap, dan emosi, serta serangkaian nilai-nilai yang mendukung atlet dalam menghadapi berbagai tantangan, tekanan, dan kesulitan selama mereka bertanding. Menurut Bursa & Indonesia, (2018), ketangguhan mental adalah sikap pada diri seorang atlet saat memunculkan reaksi emosi dalam menghadapi hambatan, kesusahan, dan tekanan untuk tetap menjaga motivasi dan konsentrasi yang merupakan hal positif untuk mencapai prestasi dan bertahan saat bertanding. Atlet yang memiliki ketangguhan mental akan menunjukkan tekad yang kuat walaupun jika dilihat secara objektif sudah tidak ada harapan untuk meraih kemenangan saat bertanding.

Kematangan mental membantu dalam mengelola konflik dengan cara yang sehat dan konstruktif. Ini mencakup kemampuan untuk mengomunikasikan perasaan dengan jelas, mendengarkan dengan empati, dan mencari solusi yang adil. Atlet yang matang secara mental lebih mungkin terlibat dalam pengembangan pribadi dan pertumbuhan. Berdasarkan kenyataan aspek aspek yang menopang pencapaian keberhasilan perlu ditingkatkan secara optimal. Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan adalah aspek teknik (Astra, 2016). Atlet terbuka terhadap pembelajaran, mengenali kelemahan atlet, dan berusaha untuk terus berkembang sebagai individu. Dengan demikian, kematangan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis dan kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari (Burhaein, 2022). Melalui pengembangan kematangan mental, atlet dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi tantangan, mencapai tujuan, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna (Shafie et al., 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut dan melakukan penelitian dengan judul “Kematangan Emosi

Pada Atlet Woodball Kabupaten Tabanan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah sebagai berikut :

1.2.1 Terdapat banyak atlet yang belum memahami cara pengendalian emosi saat pertandingan.

1.2.2 Kurangnya pelatihan mental pada atlet sehingga mempengaruhi emosi atlet pada saat pertandingan.

1.3 Batasan Masalah

Adapun pembatasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah :

1.3.1 Penelitian ini hanya terbatas pada tingkat kematangan atau kesiapan emosi yang mempengaruhi hasil pukulan pada atlet woodball Kabupaten Tabanan.

1.3.2 Informan penelitian ini yaitu para atlet woodball Kabupaten Tabanan yang pernah mendapatkan juara pada tingkat Provinsi atau lebih tinggi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1.4.1 Berapa besar pengaruh kematangan emosi terhadap hasil pukulan atlet woodball Kabupaten Tabanan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas maka, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk memahami dan mendeskripsikan mengenai besarnya pengaruh kematangan emosi terhadap hasil pukulan pada atlet woodball Kabupaten Tabanan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1.6.1 Secara Teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan referensi bagi para pembaca khususnya para pelatih dan pembina ketika mempersiapkan atletnya sebelum mengikuti kejuaraan, terutama untuk atlet woodball.

1.6.2 Secara Praktis, hasil dari penelitian ini dapat menjadi acuan dilingkungan kepelatihan woodball sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesiapan emosi pada atlet woodball sebelum perlombaan.