

## BAB I

### PENGANTAR

#### A. Latar Belakang

Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepak bola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepak bola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Perkembangan sepak bola di Indonesia cukup signifikan. Banyak bermunculan persatuan-persatuan sepak bola daerah. Kualitas permainan para atlet Indonesia masih kurang bila dibandingkan dengan beberapa negara di Asia. Kondisi ini terlihat dengan kalahnya tim Indonesia pada beberapa pertandingan melawan negara lain di Asia. Masalah kontrol emosi pemain masih menjadi kendala utama bagi para atlet Indonesia (Subangkit, 2007).

Emosi adalah keadaan kompleks yang berlangsung biasanya tidak lama, yang mempunyai komponen pada badan dan jiwa individu itu kondisi jiwa timbul keadaan terangsang ("*excitement*") dengan perasaan yang hebat serta biasanya juga terdapat impuls untuk berbuat sesuatu yang tertentu; pada badan timbul gejala-gejala dari pihak susunan saraf vegetatif, umpamanya pada pernapasan, sirkulasi, dan sekresi. Bukti sehari-hari bahwa emosi dapat mempengaruhi badan ialah bila air mata

... bila sewaktu orang sedih, roman muka menjadi merah sewaktu malu

atau orang menjadi pucat dan bergemetar sewaktu ketakutan (Maramis, 2005).

Pengaruh emosi terjadi kelainan-kelainan fisiologik pada sekresi, tonus otot, sirkulasi dan fungsi lain yang berada di bawah kontrol susunan saraf vegetative. Keadaan ini berlangsung lama, maka mungkin timbul kelainan-kelainan struktur yang *irreversible* (Maramis, 2005).

Kepribadian dan pola perilaku individu menentukan pola reaksi terhadap suatu situasi atau kejadian, termasuk di dalamnya dalam hal pengendalian emosi dan stres (Friedman dan Rosenman, 1999). Keadaan emosi secara signifikan berpengaruh terhadap variasi tekanan darah. Sebaliknya, pada beberapa penelitian didapatkan hasil bahwa peningkatan tekanan darah dapat menekan emosi. Awal emosi, sebagai kompensasi akan terjadi peningkatan adrenalin yang menyebabkan peningkatan tekanan darah kemudian tubuh akan memberikan respon negatif dengan penurunan emosi (James *et. all.*, 1986).

Rendahnya pengendalian emosi bisa mengganggu konsentrasi dan keseimbangan fisiologis. Pengendalian emosi tidak bisa muncul dalam semalam, karena sudah menjadi bagian dari kepribadian atlet. Hal ini, bukan berarti tak bisa dirubah, tetapi perlu proses untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi dengan proporsional. Jadi, ketika atlet tersebut masih mempunyai masalah dalam pengendalian emosi, maka ketika sedang terstimulasi oleh berbagai masalah apapun bentuknya, dapat

berupa kelakuan penonton/ *supporter*, sikap pelatih, tindakan teman-temannya (Nasution, 2007).

Faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri (PB PBSI, 2009).

Pengendalian emosi dalam pertandingan olahraga seringkali menjadi faktor penentu kemenangan. Para pelatih harus mengetahui dengan jelas bagaimana gejalak emosi atlet asuhannya, bukan saja dalam pertandingan tetapi juga dalam latihan dan kehidupan sehari-hari. Pelatih perlu tahu kapan dan hal apa saja yang dapat membuat atletnya marah, senang, sedih, takut, dan sebagainya. Pelatih perlu juga mencari data-data untuk mengendalikan emosi para atlet asuhannya. yang tentu saja akan berbeda antara atlet yang satu dengan atlet lainnya (PB PBSI, 2009).

Gejalak emosi dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologis seperti gemetar, sakit perut, kejang otot, dan sebagainya. Terganggunya keseimbangan fisiologis berakibat konsentrasi akan terganggu, sehingga atlet tidak dapat tampil maksimal. Seringkali seorang atlet mengalami ketegangan yang memuncak hanya beberapa saat sebelum pertandingan. Akibat ketegangan tersebut sampai ia tidak dapat melakukan

awalan dengan baik. Apalagi jika lawannya dapat menekan dan penonton tidak berpihak padanya, maka dapat dibayangkan atlet tersebut tidak akan dapat bermain baik. Konsentrasinya akan buyar, strategi yang sudah disiapkan tidak dapat dijalankan, bahkan pemain tidak tahu harus berbuat sebagaimana seharusnya (PB PBSI, 2009).

Kitab Al-Qur'an dalam surat Al-Qalam ayat 48, Allah SWT berfirman :

مكظوم وهو نادى إذ الحوت كصاحب تكن ولا ربك لحكم فاصبر

Artinya : “Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu seperti orang (Yunus) yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya). “

Berdasarkan ayat di atas, Secara tersirat Allah SWT memerintahkan orang – orang untuk bersabar yang berarti bisa mengendalikan emosi dengan baik.

Kondisi ini perlu dipelajari cara-cara mengatasi ketegangan (*stress management*). Sebelum pelatih mencoba mengatasi ketegangan atletnya, terlebih dulu harus diketahui sumber-sumber ketegangan tersebut.

... komunikasi yang baik antara pelatih dengan atlet (PB

Berdasarkan Latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tekanan darah dan tipe kepribadian terhadap pengendalian emosi atlet sepak bola.

### **B. Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah tersebut di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara tipe kepribadian terhadap pengendalian emosi pemain sepak bola dalam pertandingan kompetisi liga remaja U-15 PSSI Jawa Timur?
2. Apakah ada hubungan antara tekanan darah terhadap pengendalian emosi pemain sepak bola dalam suatu pertandingan kompetisi liga remaja U-15 PSSI Jawa Timur??

### **C. Keaslian penelitian:**

Penelitian sejenis tentang kepribadian dan tekanan darah sebelumnya pernah dilakukan oleh Jorgensen yang mengkaji "*Elevated Blood Pressure and Personality: A Meta-Analytic Review*". Penelitian ini mengkaji tingkat tekanan darah dan kepribadian yaitu : "*Hubungan Tingkat Tekanan Darah dan Tipe Kepribadian Terhadap Pengendalian*

**D. Tujuan:**

## 1. Tujuan Khusus

- a. Diketahui ada atau tidaknya hubungan antara tipe kepribadian terhadap pengendalian emosi atlet sepak bola remaja.
- b. Diketahui ada atau tidaknya hubungan antara tekanan darah terhadap pengendalian emosi atlet sepak bola remaja.

## 2. Tujuan Umum

Diketahui tipe kepribadian dan tekanan darah atlet sepak bola dalam pertandingan kompetisi liga remaja U-15 PSSI Jawa Timur.

**E. Manfaat**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut tentang ada atau tidaknya hubungan antara tipe kepribadian dan tekanan darah terhadap pengendalian emosi pemain sepak bola dalam pertandingan kompetisi liga remaja U-15 PSSI Jawa Timur.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pemilihan pemain sepak bola.