



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *EMOTIONAL QUOTIENT* (EQ)
DENGAN PRESTASI ATLET *TAEKWONDO KYORUGI***

(Survei Pada POPDA SMP Putra Kota Salatiga Tahun 2015)

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Muhammad Norman Nugroho

6301411219

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Muhammad Norman Nugroho. 2015. Hubungan Antara Tingkat Emotional Quotient (EQ) Dengan Prestasi Atlet Taekwondo Kyorugi (Survei Pada POPDA SMP Putra Kota Salatiga Tahun 2015). Skripsi Jurusan / Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1 Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing 1 : Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S., Dosen Pembimbing 2 : Hadi S.Pd, M.Pd.

Permasalahan penelitian ini : Ada hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* dengan prestasi atlet *taekwondo kyorugi* pada POPDA SMP putra tingkat Kota Salatiga tahun 2015?. Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* dengan prestasi atlet *taekwondo kyorugi* pada POPDA SMP putra tingkat Kota Salatiga tahun 2015.

Metode yang digunakan adalah metode survei. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*. Variabel bebas : *Emotional Quotient*, variabel terikat : Prestasi atlet *taekwondo kyorugi*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup. Analisis data menggunakan pengubahan data ke dalam skor T karena data variabel mempunyai satuan berbeda.

Penelitian berdasarkan uji korelasi antara tingkat *Emotional Quotient* dengan prestasi atlet *taekwondo kyorugi*, karena terdiri dari 3 item tes, maka menggunakan regresi ganda. Diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 13.999 dan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Hasil menunjukkan Hipotesis Alternatif “Ada hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* dengan prestasi *Taekwondo Kyorugi* SMP Putra pada POPDA SMP putra tingkat Kota Salatiga tahun 2015” adalah **diterima**.

Simpulan : Ada hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* dengan prestasi atlet *taekwondo kyorugi* pada POPDA SMP putra tingkat Kota Salatiga tahun 2015. Saran bagi pelatih dan atlet agar membina mental serta mengendalikan emosi diri agar memperoleh prestasi yang memuaskan.

Kata kunci : *Emotional Quotient*, *Taekwondo*, Prestasi atlet.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Muhammad Norman Nugroho

NIM : 6301411219

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeltihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *EMOTIONAL QUOTIENT* (EQ)
DENGAN PRESTASI ATLET *TAEKWONDO KYORUGI* (Survei
Pada POPDA SMP Putra Kota Salatiga Tahun 2015)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan,



M. Norman Nugroho

6301411219

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Norman Nugroho NIM 6301411219 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 26 Agustus 2015.



Dr. H. Harry Pramono M.Si.

NIP. 19591019.198503.1.001

Panitia Ujian

Sekretaris

Drs. Hermawan, M.Pd.

NIP. 19590401.198803.1.002

Dewan Penguji

1. Soedjatmiko, M. Pd. (Ketua)

NIP. 19720815.199702.1.001

2. Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S. (Anggota)

NIP. 19550111.198303.2.001

3. HADI, S.Pd, M.Pd. (Anggota)

NIP. 19790311.200604.1.001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Ketiadaanya keyakinan yang membuat orang takut menghadapi tantangan; dan saya percaya pada diri saya sendiri (Muhammad Ali - Atlet).

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

Papaku Tiwarmansyah, Mamaku Zulaekah,
Adikku Idadh Wira Rahman Alamsyah, Anis
Nurhaeni Pertiwi, Teman-teman PKLO
angkatan 2011 dan Almamater Universitas
Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Dra. M.M.Endang Sri Retno, M.S selaku dosen pembimbing I dan Hadi S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dan bijaksana dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ketua Panitia POPDA Kota Salatiga Cabor Taekwondo yang telah memberikan ijin dan membantu jalannya penelitian.

6. Teman-teman PKLO angkatan 2011 yang banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak, Ibu dan seluruh keluarga besar tercinta yang telah memberikan semangat sehingga terselesainya skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk skripsi yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu atas segala bantuan dan dukungannya yang telah diberikan, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan teori	13
2.2 Kerangka Berpikir	47
2.3 Hipotesis	67
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	68
3.2 Variabel Penelitian	69
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	70
3.4 Instrumen Penelitian	71
3.5 Prosedur Penelitian.....	76
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	77
3.7 Teknis Analisis Data	79
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	80
4.1.1 Deskripsi Data.....	80
4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	81
4.1.3 Hasil Analisis Data.....	82
4.1.4 Uji Hipotesis	85
4.2 Pembahasan.....	87
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	94

5.2 Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengkodingan Nilai Hasil Pertandingan	76
2. Deskripsi Data	81
3. Uji Normalitas Data.....	82
4. Uji Homogenitas Data.....	83
5. Uji Linearitas Data	84
6. Uji Keberartian Model Garis Regresi	85
7. Uji Hipotesis.....	86
8. Sumbangan Relatif dan Efektifitas Prediktor terhadap Kriterion	87

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otak Emosional	39
2. Hubungan antara EQ dengan Prestasi.....	48
3. Desain Penelitian.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Usulan Dosen Pembimbing.....	98
Lampiran 2. Surat Keputusan Usulan Pembimbing	99
Lampiran 3. Surat Usulan Penetapan Dosen Pembimbing.....	100
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	101
Lampiran 5. Contoh Jawaban Sampel	102
Lampiran 6. Contoh Jawaban Sampel.....	103
Lampiran 7. Lembar Pengesahan Proposal Skripsi	104
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian	105
Lampiran 9. Soal Instrumen Tes Kecerdasan Emosi	106
Lampiran 10. Penilaian Instumen.....	109
Lampiran 11. Daftar Juara Kyorugi SMP Putra.....	111
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	112
Lampiran 13. Hasil Olah Data	113

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Proklamasi Negara Indonesia pada tanggal 17 Agustus 1945 merupakan pintu gerbang terbukanya kebebasan bangsa Indonesia dari penjajahan. Peristiwa monumental tersebut merupakan babak baru dalam sejarah perkembangan Negara Indonesia tercinta ini, termasuk babak baru dalam perkembangan olahraga Indonesia. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Pengajaran, mempropagandakan penyelenggaraan latihan-latihan dan rehabilitasi fisik dan mental yang telah rusak selama penjajahan kolonial Belanda dan Jepang (Husdarta, 2010:20). Olahraga merupakan segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial (Toho dan Ali. 2007:2). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktifitas yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Oleh sebab itu olahraga seharusnya dilakukan oleh umat manusia dan pemerintah harus berperan untuk menjadikan olahraga sebagai ajang kompetisi dan prestasi. Olahraga prestasi menurut Undang-undang RI No.3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga nasional di ajang yang lebih tinggi

yaitu di tingkat internasional. Dalam Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 11 ayat 1 yang berbunyi pemerintah dan pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Taekwondo sebagai olahraga beladiri yang dipertandingkan hingga ke level internasional, sangat cepat direspon oleh insan olahraga Indonesia semenjak kemerdekaan. *Taekwondo* yang bakunya tertulis *Tae Kwon Do*, merupakan salah satu cabang seni olahraga beladiri yang berasal dari Korea. Kata *taekwondo* itu sendiri terdiri atas tiga suku kata dalam bahasa Korea, yaitu *tae* yang berarti menghantam atau menghancurkan dengan kaki; *kwon* bearti memukul dengan tangan atau tinju; dan *do* yang sama dengan *system* atau cara. Jadi, penggabungan dari ketiganya memunculkan pengertian bahwa *taekwondo* adalah cara untuk membela diri dengan mempergunakan kaki dan tangan kosong. Seni bela diri yang bersifat kerakyatan yang menjadi aktifitas wajib bagi masyarakat Negeri Ginseng ini beranjak dari dasar filsafat manusia yang menyebutkan, secara naluriah manusia senantiasa berusaha untuk melindungi diri dan hidupnya dari berbagai ancaman atau terjangan yang datang dari luar dirinya. Adapun caranya bisa dilakukan dengan hanya menggunakan tangan kosong. Filsafat sederhana inilah yang pada gilirannya mendorong masyarakat Korea untuk mengembangkan teknik-teknik bertarung dengan hanya menggunakan tangan kosong (Dewi, Alexander dan Bernadus, 2008:18). Teknik latihan *tae kwon do* disusun dan ditentukan oleh Pengurus Besar *tae kwon do* Indonesia berdasarkan ketentuan dari *World Tae kwon do Federation* (WTF), yaitu badan *tae kwon do* dunia. Untuk memperoleh sabuk, harus mengikuti

latihan dan ujian yang diadakan oleh pengurus *tae kwon do* Indonesia. Program latihan *tae kwon do* terdiri dari latihan teknik dan latihan fisik. Latihan teknik yang diutamakan dalam *tae kwon do* adalah teknik olah kaki yang berupa bermacam-macam tendangan, tanpa mengabaikan teknik elakan dan pukulan. Dalam suatu pertandingan, tendangan berputar, 45 derajat, depan, kapak dan samping adalah yang paling banyak dipergunakan; tendangan yang dilakukan mencakup tendangan melompat, berputar, *skip* dan menjatuhkan, seringkali dalam bentuk kombinasi beberapa tendangan. Latihan taekwondo juga mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan *grappling* (pergulatan).

Sebagai salah satu cabang olahraga beladiri yang banyak digemari dan berkembang pesat di Indonesia, terutama anak-anak dan remaja. Dalam hal ini masing-masing individu memiliki tujuan yang berbeda untuk berolahraga. Pada dasarnya ada empat tujuan orang melakukan kegiatan olahraga (Mochamad Sajoto, 1988), antara lain: Pertama, Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi. Kedua, Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga, Mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya. Menurut M. Anwar Pasau Ph. D dalam (Mochamad Sajoto, 1988), bahwa faktor-faktor penentu pencapaian prestasi prima dalam olahraga dapat diklasifikasikan / dikelompokkan dalam 4 aspek antara lain: aspek biologi, aspek psikologis, aspek lingkungan (environmental), aspek penunjang. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : dalam pencapaian prestasi atlit ada 4 komponen yang memegang peranan penting yaitu 1) Aspek

Biologi meliputi potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur tubuh, gizi. 2) Aspek psikologi meliputi intelektual (*intelligence*), motivasi, kepribadian, koordinasi gerak. 3) Aspek lingkungan meliputi sosial, sarana dan prasarana, cuaca atau iklim. 4) Aspek penunjang meliputi pelatih, program latihan, Penghargaan/ Bonus. Untuk itu disarankan kepada para atlet yang ingin mencapai prestasi yang baik (maksimal) diharapkan dapat menjaga dan memperbaiki serta mengupayakan keempat aspek diatas. Untuk mencapai prestasi tersebut banyak faktor yang ikut menentukan selain latihan rutin dan kondisi fisik yang baik.

Selain membutuhkan fisik, tehnik dan kecakapan intelegen yang baik juga membutuhkan tingkat *emotional intelligence (EI)* atau yang sering disebut dengan *Emotional Quotient (EQ)* yang baik agar dapat berprestasi. *Emotional Quotient (EQ)* atau disebut juga dengan kecerdasan emosi merupakan aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan. Pada dasarnya, semua emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh emosi. Emosi memancing tindakan dan emosi akar dorongan untuk bertindak dalam menyelesaikan suatu masalah dengan seketika (Goleman, 2001:7). Emosi seseorang berhubungan erat dengan psikis tertentu yang di stimulasi baik dari faktor dalam maupun faktor luar. Gejolak emosi apapun dalam kondisi kefaalan tubuh akan mempengaruhi kondisi keseimbangan psikologis. Adanya ketidakseimbangan antara aspek fisik dan aspek psikis akan sangat berhubungan terhadap aspek fisiologis. Fakta bahwa bersamaan dengan waktu *EQ* akan berkembang dan hal ini dapat ditingkatkan melalui pelatihan, program, dan terapi. Selain itu kecerdasan *EQ* dapat memhubungani keberhasilan orang

untuk mencapai prestasi dalam proses pembelajaran. Faktor yang berhubungan dengan kecerdasan emosi antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengetahuan tentang diri yang dimilikinya yang bersifat *sentiment*, kemarahan, kesombongan, dan sikap buruk lainnya. Faktor eksternal meliputi latar belakang dari keluarga yang tidak harmonis dan kekerasan sistem sosial. Oleh karenanya tingkat *EQ* sangat tergantung pada proses pelatihan dan pendidikan yang kontinyu. Kecerdasan emosi biasanya disifatkan sebagai suatu keadaan dari diri organisme atau individu pada suatu waktu. Dengan kata lain perasaan disifatkan sebagai suatu keadaan jiwa sebagai akibat adanya peristiwa-peristiwa yang pada umumnya datang dari luar dan peristiwa tersebut pada umumnya menimbulkan kegoncangan pada individu yang bersangkutan. Terdapat empat model utama kecerdasan emosi: 1) Kesadaran diri : Kemampuan untuk membaca emosi dan mengenali dampak suatu penggunaan *insting* untuk menuntun keputusan. 2) Swakelola : Melibatkan mengendalikan emosi seseorang satu dari impulsus dan beradaptasi dengan perubahan keadaan. 3) Kesadaran sosial : Kemampuan untuk merasakan, memahami, dan beraksi terhadap orang lain emosi saat *comprehending* jaringan sosial 4) Hubungan menegemen :kemampuan untuk inspirasi, pengaruh danmengembangkan orang lain saat mengelola konflik (Goleman, 2001).

Beberapa atlet yang sia-sia karena mereka memiliki kemampuan yang mumpuni namun, kurang menjaga emosi akhirnya mengalami kegagalan. Kecerdasan emosional *EQ (Emotional Quotient)* adalah kemampuan seseorang untuk menerima, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya (Sunar, 2010:129). Menurut Goleman, kecerdasan sesungguhnya bukan salah satunya faktor penentu kesuksesan, tetapi lebih banyak ditentukan

oleh keadaan emosi. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan, sedangkan kecerdasan mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan, kecerdasan akademis praktis tidak menawarkan persiapan untuk menghadapi gejolak atau kesempatan yang ditimbulkan dari kesulitan-kesulitan hidup bahkan, *IQ (intelligence quotient)* yang tinggi pun tidak menjamin kesejahteraan, gengsi, atau kebahagiaan hidup (Goleman, 2007:47). Emosi erat kaitannya dengan kepribadian. Kepribadian adalah sifat yang sangat individual, dan masing-masing individu memiliki kepribadian yang tidak sama atau berbeda satu sama lain (Sunar, 2010:205). Kepribadian sebagaimana sering diekspresikan dalam bentuk tingkah laku, variabelnya tidak dapat diukur, karena kita memiliki potensi yang berbeda sehingga jenis kepribadiannya pun berbeda satu sama lain. Kadang kita tidak melakukan atau berbuat apa-apa, ketika sedang sedih, marah, atau dalam situasi yang sangat emosional sehingga akal sehat pun hilang menjadi tidak normal untuk sesaat. Tetapi terkadang kita juga berusaha untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi. Menurut Howard Gardner (1983) terdapat lima pokok utama dari kecerdasan emosional seseorang, yaitu mampu menyadari emosi diri sendiri, mampu mengelola emosi diri sendiri, memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, mampu merespon dan bernegosiasi dengan orang lain secara emosional, serta dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri (Sunar, 2010:129). Ditinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan yang bersifat organis, maka kecerdasan emosional terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan, ketidakstabilan emosional (*emotional instability*) akan mengakibatkan terjadinya *psychological instability*, yang akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi

psikologisnya dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet. Prestasi olahraga bukan hal mudah untuk di capai. Selain beberapa faktor diatas untuk mencapai tingkat berprestasi olahragapun bertahap dimulai dari kejuaraan dalam lingkup terkecil seperti tingkat kota hingga tingkat nasional sampai ke tingkat internasional. Pekan Olah Raga Pelajar Daerah (POPDA) merupakan bagian dari sistem pembinaan Olah Raga prestasi yang penyelenggaraannya dilakukan setahun dan merupakan wadah bagi siswa yang berpotensi dan untuk memacu semangat minat serta kemampuan atlet di tingkat yang lebih tinggi. Merupakan ajang kejuaraan Olahraga dengan melibatkan bermacam cabang. Popda tingkat Kota/Kabupaten adalah tahapan awal sebelum siswa dapat mengikuti POPDA di Tingkat Karisidenan Semarang dan Tingkat Daerah Jawa Tengah hingga ke Tingkat POPNAS. Kejuaraan ini mempertandingkan beberapa kelas mulai dari SD, SMP dan SMA/Sederajat. Khusus olahraga beladiri *taekwondo* terbagi menjadi 2 nomor yang di pertandingan yakni *Kyorugi* (bertarung) dan *Poomsae* (peragaan jurus).

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui tentang hubungan tingkat *emotional quotient* khususnya pada POPDA SMP tingkat Kota Salatiga cabang olahraga *Taekwondo* nomor *Kyorugi* (bertarung) Putra. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis mengambil judul "Hubungan Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) Dengan Prestasi Atlet Taekwondo *Kyorugi* Putra Survei Pada POPDA SMP Kota Salatiga Tahun 2015". Alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

1. *Kyorugi* atau nomor bertarung yang sering dipertandingkan di kejuaraan-kejuaraan *Taekwondo* dan memiliki peminat yang lebih banyak daripada nomor *poomsae* (peragaan jurus).

2. Prestasi olahraga yang tinggi dapat dicapai apabila para atlet dapat menguasai *emosi* dengan baik selain penguasaan teknik dan kondisi fisik yang mumpuni.

1.2 Identifikasi Masalah

Ada beberapa hal yang dapat mendukung keberhasilan dan pencapaian prestasi pada atlet, diantaranya adalah faktor Psikologis atau faktor mental, sehingga mental siswa dalam berlatih dan bermain harus diperhatikan untuk mendapatkan hasil latihan yang berkualitas. Faktor psikologis yang dinilai berhubungan antara lain yaitu : konsentrasi, *Emotional Quotient*, agresivitas, dan kepercayaan diri/kepribadian. Emosi adalah bagian dari faktor psikologis tersebut.

Dari beberapa faktor keberhasilan dan pencapaian prestasi diatas. Penulis ingin mengetahui apakah ada hubungan tingkat *emotional quotient* (kecerdasan emosi) dengan prestasi atlet *taekwondo* nomor *kyorugi* pada Popda SMP tingkat Kota Salatiga 2015.

1.3 Pembatasan Masalah

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, untuk menghindari terjadinya kesalahan-kesalahan penafsiran mengenai judul skripsi dan pengembangannya serta memperoleh gambaran yang jelas serta mengarah pada tujuan penelitian, maka istilah-istilah yang perlu ditegaskan dalam kajian ini adalah sebagai berikut :

1.3.1 Hubungan

Istilah hubungan dari kata hubung, yang berarti bersambung atau berantai, dalam keadaan berhubungan (Depdiknas, 2003:408-409). Hubungan yang

dimaksud dalam penelitian ini adalah mengharapkan adanya Hubungan tingkat *Emotional Quotient* (EQ) dengan Prestasi *Kyorugi* Atlet *taekwondo* SMP Putra Pada POPDA Kota Salatiga Tahun 2015.

1.3.2 *Emotional Quotient* (EQ) / Kecerdasan Emosi

Kecerdasan EQ adalah kemampuan untuk memahami lingkungan dan bertindak menurut akal sehat (berfikir jernih) sesuai dengan aturan, norma-norma, dan etika moral dalam menyikapi hubungannya dengan lingkungan, baik dengan masyarakat, maupun dengan sekitarnya (Sunar, 2010:180).

1.3.3 *Kyorugi*

Kyorugi adalah istilah dalam bahasa Korea yang berarti bertarung menggunakan tehnik dan taktik bertahan dengan aturan dari *World Taekwondo Federation* (induk organisasi taekwondo dunia). *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan tehnik gerakan dasar tau *poomsae*, di mana dua orang yang bertarung saling mempraktekan tehnik serangan dan tehnik mempertahankan diri. Dasar-dasar *tae kwon do* terbentuk dari kombinasi berbagai tehnik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Dalam *kyorugi*, selain memakai seragam taekwondo yang standar, atlet juga memakai perlengkapan seperti pelindung kaki dan tangan, pelindung kemaluan, pelindung kepala, pelindung badan, dan lain-lain.

1.3.4 Prestasi *Kyorugi* Atlet Usia SMP

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan/dikerjakan. Prestasi dapat dicapai individu atau yang mewakili suatu kelompok tertentu.

Pencapaian prestasi *kyorugi* atlet taekwondo usia 12-14 tahun dalam salah satu cabang olahraga taekwondo yaitu *kyorugi*.

1.3.5 POPDA SMP Tingkat Kota Salatiga Tahun 2015

Pekan Olah Raga Pelajar Daerah (POPDA) merupakan bagian dari sistem pembinaan Olah Raga prestasi yang penyelenggaraannya dilakukan setahun sekali dan merupakan wadah bagi siswa yang berpotensi dan untuk memacu semangat minat serta kemampuan atlet di tingkat yang lebih tinggi. Merupakan ajang kejuaraan Olahraga dengan melibatkan bermacam cabang. Popda tingkat Kota/Kabupaten adalah tahapan awal sebelum siswa dapat mengikuti POPDA di Tingkat Karisidenan Semarang dan Tingkat Daerah Jawa Tengah hingga ke Tingkat POPNAS. Kejuaraan ini mempertandingkan beberapa kelas mulai dari SD, SMP dan SMA/Sederajat. Khusus olahraga beladiri *taekwondo* terbagi menjadi 2 nomor yang di pertandingan yakni *Kyorugi* (adu tanding) dan *Poomsae* (peragaan jurus).

1.4 Rumusan Masalah

Suatu penelitian tidak terlepas dari permasalahan, sehingga perlu kiranya masalah tersebut diteliti, dianalisis dan dipecahkan. Sesuai dengan judul diatas maka sebagai permasalahan penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Apakah Ada Hubungan Antara Tingkat *Emotional Quotient* (Kecerdasan emosi) dengan Prestasi Atlet *Taekwondo Kyorugi* Putra pada POPDA SMP Kota Salatiga Tahun 2015?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang penelitian dan permasalahan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah :

- 1.5.1 Untuk mengetahui tingkat *Emotional Quotient* Atlet Taekwondo kategori *kyorugi* SMP Putra Pada POPDA Tingkat Kota Salatiga Tahun 2015. (umum).
- 1.5.2 Untuk mengetahui hasil pencapaian Prestasi Kyorugi Atlet Taekwondo SMP Putra Pada POPDA Tingkat Kota Salatiga Tahun 2015.
- 1.5.3 Untuk mengetahui hubungan tingkat *Emotional Quotient* dengan Prestasi Kyorugi Atlet Taekwondo SMP Putra Pada POPDA Tingkat Kota Salatiga Tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat ganda, yaitu manfaat teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan dan informasi untuk memberikan adanya hubungan antara hubungan antara tingkat *emotional quotient* dengan prestasi atlet-atlet *taekwondo* khususnya dan atlet-atlet cabang lain pada umumnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Kepentingan praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat :

1. Sebagai informasi tingkat *Emotional Quotient* / (EQ) atlet-atletnya dan hubungannya dengan prestasi mereka pada POPDA Tingkat Kota Salatiga Tahun 2015.

2. Sebagai informasi untuk pelatih-pelatih supaya mengerti hubungan tingkat *Emotional Quotient / (EQ)* dengan prestasi atletnya sehingga diharapkan kelak atlet itu sendiri mampu mengontrol emosi dirinya.
3. Bagi para atlet *taekwondo* sebagai bahan informasi guna menciptakan peningkatan kemampuan dalam memahami perlunya kecerdasan emosional.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 *Tae kwon do*

Tae kwon do adalah olahraga bela diri modern yang berakar pada bela diri tradisional Korea. *Tae kwon do* mempunyai banyak kelebihan, tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian dalam bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Dengan demikian, *Tae kwon do* akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. *Tae kwon do* mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dalam mempelajari *Tae kwon do*, pikiran, jiwa, dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. *Tae kwon do* yang terdiri dari 3 kata: *tae* berarti kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, *kwon* berarti tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta *do* yang berarti seni/cara mendisiplinkan diri. Maka jika diartikan secara sederhana, *tae kwon do* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Seni beladiri ini menekankan pada tendangan, yang dilakukan dari suatu sikap bergerak, dengan menggunakan daya jangkauan dan kekuatan kaki yang lebih besar untuk melumpuhkan lawan dari kejauhan. Dalam suatu pertandingan, tendangan berputar, 45 derajat, depan, kapak dan samping adalah yang paling banyak dipergunakan; tendangan yang dilakukan mencakup tendangan melompat, berputar, skip dan menjatuhkan, seringkali dalam bentuk kombinasi beberapa tendangan. Latihan taekwondo juga

mencakup suatu sistem yang menyeluruh dari pukulan dan pertahanan dengan tangan, tetapi pada umumnya tidak menekankan *grappling* / pergulatan.

2.1.2 Teknik Dasar *Tae kwon do*

Untuk mempelajari *taekwondo* dengan baik, orang perlu mengetahui dan menguasai dulu dasar teknik bela diri tersebut, diantaranya gerakan dasar *Tae kwon do* (*Ki Bon Do Jak*), dan berbagai hal yang berkaitan dengan teknik gerakan itu sendiri. Dasar-dasar *Tae kwon do* terbentuk dari kombinasi berbagai teknik gerakan menyerang dan bertahan yang menggunakan bagian tubuh kita untuk menghadapi lawan. Beberapa Teknik-teknik dasar pada beladiri *Taekwondo* menurut Hu-seup Song dan Jong-o Kim (1986:39-61) antara lain:

2.1.2.1 Kuda-kuda atau *Seogi* yang terdiri dari :

1. *Apseogi* : adalah kuda-kuda dengan posisi berjalan. Kaki depan menahan 70% berat badan.
2. *Apkoobi* : adalah kuda-kuda dengan dengan posisi kedua kaki dibuka kira-kira selebar bahu dengan membentuk sudut 45 derajat.
3. *Dwitkoobi* : adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar, berat badan 90% berada pada kaki belakang.
4. *Beom Seogi* : adalah kuda-kuda dengan posisi mirip dengan posisi harimau pada saat hendak melompat. Kaki belakang lurus, ditekuk, kaki depan agak maju, dengan posisi kaki jinjit. Keduanya membentuk sudut 45 derajat.
5. *Moa Seogi* : adalah kuda-kuda dengan posisi kaki rapat, posisi badan tegak lurus.
6. *Apjoochoom* : adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu kearah depan, ditekuk.

7. *Pyeonhi Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki dibuka lebar kesamping kanan kiri. Posisi ini biasanya menjadi posisi siap melakukan gerakan teknik dasar.
8. *Koa Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi kedua kaki disilangkan, mengangkat ujung kaki belakang (jinjit), dengan menekan kedua lutut.
9. *Haktari Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi mengangkat salah satu kaki dan meletakkannya disamping lutut yang lain.
10. *Haktari Ogeum Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi sama dengan kuda-kuda Haktari Seogi, hanya saja kaki yang lain dibiarkan menggantung.
11. *Joochoom Seogi* :adalah kuda-kuda dengan posisi membuka kedua kaki lebar kesamping, lutut ditekuk.

2.1.2.2 Pukulan dan Tangkisan atau *Makki* dan *Jireugi* yang terdiri dari :

1. *Arae Makki* : adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dari arah depan.
2. *Eolgool Makki* : adalah tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan kearah muka.
3. *Montong Bakat Makki* : adalah tangkisan untuk menangkis pukulan dari arah dalam tubuh lalu membuangnya keluar.
4. *Montong An Makki* : adalah tangkisan untuk menangkis pukulan atau tendangan dari luar.
5. *Geodreo Montong Makki* : adalah tangkisan untuk menangkis tendangan pukulan atau tendangan dari luar.
6. *Soonal Arae Makki* : adalah tangkisan untuk menangkis tendangan dengan arah tangkisan kearah kaki.
7. *Sonnal Montong Makki* : adalah tangkisan untuk menangkis serangan kearah wajah.

8. *Eotkeoreo Eolgool* : adalah tangkisan yang dilakukan dengan cara menyilangkan kedua tangan kedepan wajah.
9. *Jebipoom Mokchigi* : adalah tangkisan yang dilakukan untuk menangkis serangan arah kepala dan memukul kearah leher lawan secara bersamaan.
10. *Momtung Jireugi* : adalah pukulan untuk arah perut.
11. *Eolgool Jireugi* : adalah pukulan kearah muka atau kepala.
12. *Joochoom Yeop Jireugi* : adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi badan kesamping.

2.1.2.3 Tendangan atau Balchagi yang terdiri dari :

1. *Yeopchagi* : adalah tendangan menusuk kesamping.
2. *Dwitchagi* : adalah tendangan dengan arah kaki kebelakang badan berputar 90 derajat.
3. *Yidan Twieo Apchagi* : adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat dengan mengangkat salah satu kaki.
4. *Yidan Twieo Yeopchagi* : adalah tendangan yang dilakukan dengan cara melompat dengan salah satu kaki ditekuk.
5. *Yidan Twieo Dwitchagi* : adalah tendangan yang dilakukan dengan cara memutar tubuh 360 derajat di udara, dengan salah satu kaki, dan menendang dengan kaki yang lain.
6. *Dollyochagi* : adalah tendangan melingkar kesamping.
7. *Modeumbal Twieo* : adalah tendangan yang dilakukan dengan menendangkan kedua kaki sekaligus.
8. *Apchagi* : adalah tendangan kearah depan, dilakukan dengan cara menekuk lutut didepan dada dan melepaskan tungkai bawah kearah perut atau kepala.

9. *Apchaoligi* : adalah tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat kaki lurus keatas melebihi bahu.

2.1.3 Katergori *Kyorugi* dalam pertandingan *Tae kwon do*

Sebenarnya dalam taekwondo ada 3 kategori yang dipertandingkan, yaitu: *Kyorugi* (bertarung), *poomsae* (jurus) dan *kyupa* (pemecahan benda keras). Namun kategori *kyorugi* adalah salahsatu yang sangat diminati dan populer. *Kyorugi* atau pertarungan adalah latihan yang mengaplikasikan teknik gerakan dasar atau *poomsae*, dimana dua orang yang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri (Yoyok Suryadi, 2002:1).

Kyorugi saat ini adalah pertarungan antara dua orang *Taekwondoin* (orang yang berlatih *taekwondo*) dimana mereka saling serang dan bertahan untuk menjatuhkan lawannya dengan menggunakan teknik-teknik tendangan maupun pukulan yang diajarkan di taekwondo. Dalam melakukan *kyorugi* maka diperlukan ketahanan fisik, kecepatan aksi-reaksi, fleksibilitas, variasi-variasi tendangan, serangan-pertahanan dan juga mental yang kuat. jadi singkatnya, *kyorugi* merupakan manifestasi dari fisik, mental dan juga semua gerakan dasar dari *taekwondo*.

2.1.3.1 Aturan Dalam Pertandingan *Kyorugi*

Dalam pertandingan *Kyorugi* ternyata banyak ketidakpuasan dan protes yang sering berujung tindakan yang kurang terpuji dari atlet, pelatih maupun orang tua atlet, ternyata banyak disebabkan oleh kurangnya pemahaman aturan pertandingan yang menjadi dasar penilaian. Berikut beberapa aturan umum dalam pertandingan *kyorugi*:

1. Peraturan pertandingan menggunakan peraturan terbaru yang mengacu pada "*World Taekwondo Federation Competition Rules*" dan akan dijelaskan pada saat *technical meeting*
2. Sistem pertandingan menggunakan sistem gugur
3. Untuk *Kyorugi* minimal tiap kelasnya berjumlah 4 (empat) orang. Jika kurang maka akan dinyatakan eksebisi
4. Atlet *Kyorugi* minimal penyandang sabuk hijau
5. Panitia tidak melayani protes

Untuk melengkapi penjelasan di atas, berikut dasar-dasar penilaian suatu pertandingan *Kyorugi*, berdasarkan Peraturan Kompetisi dan Interpretasi WTF, terbaru yang diamandemen tanggal 7 Oktober 2010, Artikel 11 tentang Teknik dan Area yang diijinkan dan Artikel 14 tentang Larangan dan Hukuman. Teknik yang diijinkan dan mengenai Area Nilai yang sah:

1. Teknik yang diijinkan :
 - 1) Teknik Tangan, melancarkan pukulan dalam jarak yang rapat dan tepat.
 - 2) Teknik Kaki, melancarkan tendangan dengan bagian kaki di bawah mata kaki.
2. Area serangan yang diijinkan :
 - 1) Pelindung badan, menyerang dengan teknik tangan maupun kaki ke area yang terlindung pelindung badan diijinkan, kecuali ke arah tulang belakang.
 - 2) Muka dan kepala, termasuk kedua telinga dan belakang kepala, hanya teknik kaki yang diijinkan untuk menyerang area kepala.
3. Tindakan yang dilarang yang akan mendapatkan "*Kyong-go*" (pengurangan Nilai 0,5) :

- 1) Melewati garis batas arena pertandingan.
 - 2) Menghindar dan menunda pertandingan.
 - 3) Jatuh atau menjatuhkan diri.
 - 4) Memegang, menahan atau mendorong lawan.
 - 5) Menyerang di bawah pinggang.
 - 6) Menyerang dengan lutut.
 - 7) Menyerang muka/kepala lawan dengan tangan.
 - 8) Sikap yang tidak patut, baik oleh atlit maupun pelatihnya.
 - 9) Mengangkat lutut, untuk menghindari maupun menghambat serangan yang sah.
4. Tindakan terlarang yang akan mendapatkan “*Gam-jeom*” (pengurangan Nilai 1):
- 1) Menyerang lawan setelah “*Kal-yeo*” (setelah dihentikan wasit tengah)
Menyerang lawan yang telah jatuh.
 - 2) Menjatuhkan lawan dengan memegang atau menahan kaki sedang menyerang ataupun mendorong lawan dengan tangan.
 - 3) Dengan sengaja menyerang muka/kepala lawan dengan tangan.
 - 4) Interupsi jalannya pertandingan oleh peserta maupun pelatihnya.
 - 5) Mengacau dan bersikap tidak terpuji oleh peserta maupun pelatihnya.
 - 6) Mencurangi sistem penilaian elektronik dengan memanipulasi atau menaikkan kepekaan perlengkapan pertandingan.

Mendapatkan Dua *Kyong-go* akan dihitung sebagai tambahan 1 poin untuk lawan. Bila mendapatkan *Gam-jeom* akan dihitung sebagai tambahan 1 poin untuk lawan. Lawan akan dinyatakan menang bila mendapat jumlah 4 poin dari *Kyong-go* maupun *Gam-jeom* yang kita lakukan, walaupun saat itu poin kita lebih

tinggi. Untuk itu seharusnya kita berhati-hati agar tidak mendapat *Kyong-go* maupun *Gam-jeom* dari wasit, dengan bertanding yang baik dan sportif dan memahami aturan pertandingan.

2.1.3.2 Skema Penilaian / Skoring Kyorugi WTF

Berdasarkan Peraturan Kompetisi dan Interpretasi WTF, terbaru yang diamandemen tanggal 7 Oktober 2010, Artikel 12, tentang Nilai yang sah, sbb :

1. Area Nilai yang Sah
 - 1) Badan : Seluruh area badan yang terlindungi oleh pelindung badan yang berwarna merah maupun biru.
 - 2) Kepala : Muka dan seluruh kepala yang memakai pelindung kepala, termasuk kedua telinga dan belakang kepala.
2. Nilai/poin hanya diberikan bila dilakukan dengan teknik yang diijinkan dan dilancarkan dengan tepat dan kuat pada bagian Area Nilai yang sah, terbagi atas:
 - 1) Satu poin untuk serangan yang sah pada pelindung badan.
 - 2) Dua poin untuk serangan yang sah pada pelindung badan bila dilakukan dengan teknik tendangan berputar.
 - 3) Tiga poin untuk tendangan yang sah di kepala.
 - 4) Empat poin untuk tendangan yang sah di kepala bila dilakukan dengan teknik tendangan berputar.
 - 5) Nilai pertandingan, merupakan jumlah poin dari 3 ronde yang dipertandingkan.
 - 6) Bila ada poin yang didapat dari serangan yang terlarang, maka nilai yang terjadi harus dibatalkan.

2.1.4 Kelas Pertandingan *Kyorugi*

2.1.4.1 Kategori Pemula / Usia Dini (8-10 tahun)

1. Kategori Kyorugi Putra : 20-22kg, <24kg, <26kg, <28kg, <30kg, <32kg, <34kg, <36kg, <38kg, <40kg, <42kg, <44kg, <46kg, >46kg.
2. Kategori Kyorugi Putri : 18-20kg, <22kg, <24kg, <26kg, <28kg, <30kg, <32kg, <34kg, <36kg, <38kg, <40kg, <42kg, <44kg, >44kg.

2.1.4.2 Kategori Cadet Pemula (usia 12-14 tahun)

1. Putra : 28-33kg, <37kg, <41kg, <45kg.
2. Putri : 24-29kg, <33kg, <37kg, <41kg.

2.1.4.3 Kategori SMP (usia 12-14 tahun)

1. Kategori Kyorugi Putra : <33 kg, <36 kg, <39kg, <42kg, <45kg, <48kg dan >48 (*over 52-55kg*).
2. Kategori Kyorugi Putri : <31 kg, <34 kg, <37kg, <40kg, <43kg, <46kg dan >46 (*over 49-52kg*).

2.1.4.3 Kategori Yuniior Prestasi (usia 14-17 tahun)

1. Kategori Kyorugi Putra : <45kg, <48kg, <51kg, <55kg, <59kg.
2. Kategori Kyorugi Putri : <42kg, <44kg, <46kg, <49kg, <52kg.

2.1.4.4 Katergori Kyorugi SMA Pemula (maksimal usia 18)

1. Kategori Kyorugi Putra : <49kg, <51kg, <55kg, <59kg, <63kg, <68kg, <73kg, >73kg.
2. Kategori Kyorugi Putri : <44kg, <46kg, <49kg, <52kg, <55kg, <59kg, <63kg, >63kg.

2.1.4.5 Kategori Senior

1. Kategori Kyorugi Putra : <54kg, <58kg, <63kg, <68kg, <74kg, <80kg, <87kg, >87kg.

2. Kategori Kyorugi Putra : <46kg, <52kg, <56kg, <60kg, <64kg, <70kg, <74kg, >74kg.

2.2 Kondisi Fisik

Kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemauan; motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda-beda dari satu cabang ke cabang olahraga yang lain (Paulus L. Pesurnay, 2001:3).

Menurut (M. Sajoto, 1988:2) komponen-komponen kondisi fisik terdiri dari:

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

3. Daya Ledak Otot (*Power*)

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

5. Daya Lentur (*Flexibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya.

11. Keseimbangan (*Body Composition*)

Keseimbangan adalah keadaan jumlah lemak dalam tubuh.

Komponen-komponen kondisi fisik tersebut di atas tentunya harus didukung dengan adanya penerapan latihan/program latihan yang benar dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan olahraga.

2.3 Prinsip-Prinsip Latihan

1. Beban Lebih (*overload*)

Dalam mendesain program latihan dengan menerapkan prinsip *overload* ini menyarankan bahwa peningkatan beban dalam suatu program latihan harus dirancang seperti tangga. Perencanaan latihan untuk jangka waktu yang cukup lama adalah berbentuk ombak atau gelombang yang semakin tinggi, namun di dalamnya selalu ada perubahan antara peningkatan beban latihan dan penurunan beban latihan. (Bompa1990)

Beban latihan banyak bentuknya, tapi secara umum dapat diartikan berupa Materi latihan, yang di dalamnya termasuk jenis latihannya, beratnya, lamanya, jumlah setnya, jumlah repetisinya, intensitasnya, waktu istirahatnya dan sebagainya. Pemberian beban latihan tersebut akan selalu direspon oleh sel-sel dalam tubuh sesuai dengan rangsangan yang diterima.

2. Kembali asal (*reversible*)

Prinsip ini menggambarkan bahwa apabila tubuh kita diberikan waktu istirahat yang tertalu lama, maka kemampuan atau kesegaran tubuh yang sudah dimiliki melalui proses latihan sebelumnya, akan kembali ke tingkat semula, atau sama seperti ketika tidak melakukan latihan. Istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan meningkat.

3. Kekhususan (*Specivicity*)

Prinsip spesifik (kekhususan, *specificity*) mengatakan bahwa manfaat maksimal yang dapat diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yg dilakukan dalam olahraga tersebut.

4. Pemulihan (*recovery*)

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yg amat kritis dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*. Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalisasi. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan bahwa kalau kita ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada “*complete recovery*” sebelum pemberian stimulus berikutnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan.

5. Individualisasi

Salah satu penyebab ketidakberhasilan seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet atau timnya, dapat disebabkan oleh kurang pemahamnya prinsip individualisasi ini. Prestasi seseorang atau tim dapat dicapai secara optimal apabila setiap program latihan apapun yang diberikan mengacu pada asas individualisasi ini.

Beberapa ahli olahraga maupun kedokteran mengemukakan pendapat yang senada tentang individu sosok manusia. Mereka mengemukakan bahwa tidak ada satu orangpun yang sama persis baik keadaan fisiknya maupun psikisnya. Setiap orang akan memberikan respon yang tidak sama terhadap setiap rangsangan (fisik, teknik, taktik, mental) yang diterimanya. Oleh sebab itu untuk mencapai hasil yang maksimal dalam latihan maka dalam memberikan meteri latihan kepada seorang atlet, beban latihan yang berupa intensitas latihan,

volume latihan, waktu istirahat/*recovery*, jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2.3 Efek Latihan

Efek dari pelatihan dapat dipelajari paling mudah dengan mengelompokkan perubahan sebagai berikut, Fox (1988:324):

2.3.1 Perubahan Biokimia

Didalam perubahan biokimia terdapat tiga intinya yaitu perubahan aerobik, perubahan anaerobik, dan perubahan relatif dalam Cepat dan lambat.

1. Perubahan aerobik

1) Peningkatan kandungan myoglobin

Dalam fox (1988:324-325), perubahan yang terjadi pada sistem aerobik setelah latihan yaitu meningkatnya kandungan myoglobin, kandungan mioglobin dalam otot rangka telah terbukti secara substansial peningkatan kualitas pelatihan. Mioglobin adalah pigmen yang mengikat oksigen yang mirip dengan hemoglobin. Dalam hal ini, ia bertindak sebagai toko untuk oksigen. Namun, hal ini dianggap sebagai fungsi kecil dalam memberikan kontribusi bagi perbaikan sistem aerobik. Fungsi utamanya dalam membantu pengiriman (difusi) oksigen dari selaput sel ke mitokondria mana dikonsumsi.

2) Peningkatan oksidasi karbohidrat (glikogen)

Pelatihan meningkatkan kapasitas otot rangka untuk memecah glikogen dengan adanya oksigen (oksidasi) untuk $\text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$ dengan produksi ATP. Dengan kata lain, kapasitas otot untuk menghasilkan energi

aerobik ditingkatkan. Bukti untuk perubahan ini adalah peningkatan daya aerobik maksimal (VO₂ max).

2. Perubahan anerobik

Dalam Fox (1988:327-328), perubahan yang terjadi pada sistem anerobik setelah latihan, yaitu:

- 1) Peningkatan Kapasitas dari Phospagen (ATP-PC) sistem. Kapasitas dari sistem ATP-PC ditingkatkan dengan dua perubahan biokimia utama: (a) peningkatan tingkat toko otot ATP dan PC, dan (b) kegiatan peningkatan enzim kunci yang terlibat dalam sistem ATP-PC.
- 2) Peningkatan kapasitas glikolitik. Tidak hampir sebanyak mungkin informasi mengenai dampak pelatihan pada glikolisis anaerobik (sistem asam laktat) tersedia dibandingkan dengan bahwa untuk sistem aerobik. Namun demikian, sejumlah penelitian yang dirancang dengan baik telah menunjukkan bahwa beberapa enzim glikolisis kunci yang mengendalikan secara signifikan diubah oleh pelatihan fisik. Pentingnya aktivitas enzim glikolisis meningkat adalah bahwa mereka mempercepat laju dan kuantitas glikogen dipecah menjadi asam laktat.

3. Perubahan relatif dalam Otot Cepat dan lambat

Dalam Fox (1988:327-328), perubahan yang terjadi pada perubahan relatif dalam otot cepat dan lambat setelah latihan, yaitu:

- 1) Efek yang terjadi pada kapasitas aerobik, adalah cukup baik setuju bahwa potensi aerobik otot rangka pelatihan berikut ini meningkat sama kedua otot. Ini berarti bahwa perbedaan yang melekat dalam kapasitas oksidatif antara jenis otot tidak diubah oleh pelatihan.

- 2) Efek yang terjadi pada kapasitas glikolitik hanya terjadi pada peningkatan pada tipe serabut otot cepat.
- 3) Efek latihan tidak akan terjadi pada tingkatan yang sama diantara kedua tipe serabut otot. Efek latihan terhadap keduanya dipengaruhi oleh tipe latihan, intensitas latihan dan lamanya latihan.
- 4) Efek latihan tidak bisa mengubah (mengkonversi otot).

2.3.2 Perubahan Sistemik

Didalam perubahan sistemik terdapat tiga inti yaitu sistem peredaran darah dan pernapasan, termasuk transport oksigen sistem.

1. Sistem Peredaran Darah dan Pernapasan

Pertama kita akan membahas beberapa perubahan yang dibuktikan dalam kondisi istirahat, dan kemudian kita akan menjelaskan perubahan-perubahan sistemik yang menonjol selama latihan submaksimal dan maksimal. Ada lima perubahan utama yang dihasilkan dari pelatihan yang jelas pada saat istirahat:

- 1) Perubahan ukuran jantung
- 2) Detak jantung yang menurun
- 3) Stroke volume meningkat
- 4) Peningkatan volume darah dan hemoglobin
- 5) Perubahan dalam otot rangka

Beberapa perubahan penting dalam fungsi transportasi oksigen dan sistem terkait berikut pelatihan dibuktikan selama *steady state*, latihan submaksimal.

- 1) Tidak ada perubahan atau sedikit Penurunan konsumsi oksigen
- 2) Penurunan pemanfaatan glikogen otot
- 3) Penurunan produksi asam laktat (Kenaikan anaerobik Threshold)
- 4) Tidak ada perubahan atau sedikit Penurunan cardiac output

- 5) Peningkatan stroke volume
- 6) Penurunan denyut jantung
- 7) Perubahan aliran darah otot

Perubahan selama latihan maksimal itu adalah pengetahuan umum bahwa pelatihan fisik sangat meningkatkan kapasitas kerja maksimal. Beberapa perubahan fisiologis yang diperlukan untuk membawa perbaikan tersebut.

- 1) Peningkatan Daya aerobik maksimal
- 2) Peningkatan *cardiac output*
- 3) Peningkatan *volume Stroke*
- 4) Tidak ada perubahan atau sedikit penurunan denyut jantung
- 5) Peningkatan produksi asam laktat
- 6) Tidak ada perubahan dalam aliran darah otot

2. Perubahan *Respiratory*

- 1) Ventilasi menit maksimal dalam pelatihan berikut berkerut. Karena ventilasi bukan merupakan faktor pembatas untuk VO_2 max, peningkatan ventilasi maksimal harus dipertimbangkan sekunder untuk meningkatkan dalam VO_2 max. Namun demikian, kenaikan tersebut disebabkan oleh peningkatan baik volume tidal dan frekuensi pernafasan.
- 2) Pelatihan menyebabkan peningkatan efisiensi ventilasi. Efisiensi ventilasi yang lebih tinggi berarti bahwa jumlah ventilasi udara pada tingkat konsumsi oksigen yang sama lebih rendah dari pada orang terlatih. Karena biaya oksigen meningkat ventilasi sangat dengan meningkatnya ventilasi, ventilasi sebuah efisiensi yang lebih besar,

khususnya melalui upaya berkepanjangan (misalnya maraton) akan menghasilkan kurang oksigen ke otot pernapasan dan lebih untuk bekerja otot skeletel.

- 3) Volume berbagai paru diukur dalam kondisi istirahat (dengan pengecualian volume tidal) lebih besar dalam dilatih dari pada orang terlatih. Sebagian besar perubahan ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa hasil pelatihan dalam fungsi paru membaik dan oleh karena itu dalam volume paru-paru yang lebih besar. Ini harus disebutkan, bagaimanapun, bahwa ada sedikit, jika ada, hubungan antara kinerja atletik dan perubahan volume paru-paru ini.
- 4) Atlet cenderung memiliki kapasitas difusi yang lebih besar saat istirahat dan selama latihan dibandingkan non atlet,. Hal ini terutama berlaku untuk atlet ketahanan. Diperkirakan bahwa difusi kapasitas per detik tidak langsung dipengaruhi oleh pelatihan melainkan bahwa volume paru yang lebih besar dari atlet memberikan daerah permukaan lebih besar alveolar-kapiler.

2.3.3 Perubahan Lain

Selain perubahan biokimia dan perubahan dalam sistem kardiorespirasi, pelatihan menghasilkan perubahan penting lainnya, yaitu :

1. Komposisi tubuh

Perubahan komposisi tubuh yang disebabkan oleh pelatihan adalah sebagai berikut:

- 1) Penurunan lemak tubuh total
- 2) Tidak ada perubahan atau sedikit peningkatan bobot tubuh total, dan (3) penurunan berat badan kecil di total. Untuk sebagian besar, perubahan-

perubahan, khususnya yang kehilangan lemak, lebih jelas untuk pria obse dan perempuan daripada individu yang sudah ramping.

- 3) Dalam membahas perubahan komposisi tubuh, penting untuk diingat bahwa hilangnya lemak tubuh adalah tergantung pada keseimbangan antara kalori diambil dan pengeluaran kalori. Arti penting dari penelitian ini adalah bahwa biaya kalori berjalan dan berenang tidak tergantung pada kecepatan. Dalam hal berapa kalori yang dikeluarkan, tidak seberapa cepat Anda menjalankan atau berenang, tetapi sejauh mana Anda bepergian. Selain itu, perhatikan sangat penting bahwa (1) lebih banyak kalori yang dikeluarkan ketika menjalankan daripada berjalan dalam jarak tertentu dan (2) perempuan mengeluarkan lebih banyak kalori per kilogram berat badan dibandingkan laki-laki baik berjalan atau menjalankan suatu jarak tertentu.

2. Kolesterol darah dan trigliserida

Program latihan teratur menyebabkan penurunan baik kolesterol darah dan trigliserida. Perubahan ini terutama terlihat pada individu yang awalnya memiliki kadar darah yang sangat tinggi sebelum pelatihan. Yang menarik baru-baru ini adalah jenis spesifik ditemukan kolesterol dalam darah, disebut sebagai *high density lipoprotein* (HDL), *low-density lipoprotein* (LDL) dan lipoprotein densitas sangat rendah (VLDL). Mereka disebut lipoprotein karena kolesterol adalah lemak dan dilakukan dalam darah dalam kombinasi kimia dengan protein tertentu.

3. Tekanan darah

Mengikuti pelatihan, tekanan darah pada beban kerja mutlak yang sama lebih rendah dibandingkan sebelum pelatihan. Selanjutnya, individu dengan

hipertensi menunjukkan penurunan yang signifikan dalam beristirahat tekanan darah diastolik dan sistolik juga.

4. Aklimatisasi panas, dan

Aklimatisasi panas melibatkan penyesuaian fisiologis yang memungkinkan kita untuk bekerja lebih nyaman dalam panas. mempromosikan pelatihan fisik tingkat tinggi aklimatisasi panas bahkan jika sesi pelatihan tidak dilakukan di lingkungan panas. Sebagai contoh latihan interval 50% dari total penyesuaian fisiologis akibat aklimatisasi panas. Aklimatisasi panas meningkat dipromosikan oleh latihan fisik tampaknya dirangsang oleh jumlah besar panas yang dihasilkan selama sesi pelatihan. Hal ini menyebabkan peningkatan suhu kulit dan tubuh dalam suatu kulit suhu tubuh dibandingkan dengan yang dihadapi ketika bekerja di lingkungan panas.

2.4 IQ (*Intelligence Quotients*)

ialah istilah kecerdasan manusia dalam kemampuan untuk menalar, perencanaan sesuatu, kemampuan memecahkan masalah, belajar, memahami gagasan, berfikir, penggunaan bahasa dan lainnya. Kecerdasan intelektual adalah bentuk kemampuan individu untuk berfikir, mengolah dan berusaha untuk menguasai untuk lingkungannya secara maksimal secara terarah. Anggapan awal bahwa IQ adalah kemampuan bawaan lahir yang mutlak dan tak dapat berubah adalah salah, karena penelitian modern membuktikan bahwa kemampuan IQ dapat meningkat dari proses belajar. Kecerdasan ini pun tidaklah baku untuk satu hal saja, tetapi untuk banyak hal, contohnya ; seseorang dengan kemampuan mahir dalam bermusik, dan yang lainnya dalam hal olahraga. Jadi kecerdasan ini dari tiap - tiap orang tidaklah sama, tetapi berbeda satu sama lainnya. Menurut David Wechsler, inteligensi adalah kemampuan untuk bertindak

secara terarah, berpikir secara rasional, dan menghadapi lingkungannya secara efektif. Menurut Laurel Schmidt dalam bukunya Jalan pintas menjadi 7 kali lebih cerdas (Dalam Habsari 2004 : 3) membagi kecerdasan dalam tujuh macam, antara lain adalah sebagai berikut:

1. Kecerdasan fisual / spesial (kecerdasan gambar) : profesi yang cocok untuk tipe kecerdasan ini antara lain arsitek, seniman, designer mobil, insinyur, designer grafis, komputerr, kartunis, perancang interior dan ahli fotografi.
2. Kecerdasan verbal / linguistik (kecerdasan Berbicara): Profesi yang cocok bagi mereka yang memiliki kecerdasan ini antara lain: pengarang atau penulis, guru, penyiar radio, pemandu acara , presenter, pengacara, penterjemah, pelawak.
3. Kecerdasan musik: Profesi yang cocok bagi yang memiliki ini adalah pengubah lagu, pemusik, penyanyi, disc jockey, guru seni suara, kritikus musik, ahli terapi musik, audio mixer(pemandu suara dan bunyi).
4. Kecerdasan logis / matematis (Kecerdasan angka); Profesi yang cocok bagi mereka yang memiliki kecerdasan ini adalah ahli matematika , ahli astronomi, ahli pikir, ahli forensik, ahli tata kota , penaksir kerugian asuransi, pialang saham, analis sistem komputer, ahli gempa.
5. Kecerdasan interpersonal (cerdas diri). Profesi yang cocok bagi mereka yang memiliki kecerdasan ini adalah ulama, pendeta, guru, pedagang , resepsionis , pekerja sosial, pekerja panti asuhan, perantara dagang, pengacara, manajer konvensi, ahli lobi, manajer sumber daya manusia.

6. Kecerdasan intrapersonal (kecerdas bergaul): profesi yang cocok bagi mereka yang memiliki kecerdasan ini adalah peeliti, ahli kearsipan, ahli agama, ahli budaya, ahli purbakala, ahli etika kedokteran.

2.5 EQ atau *Emotional Quotient*

Kecerdasan emosional asal kata emosi adalah *movere*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e-“ untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi, bahwasanya emosi memancing tindakan dan emosi akar dorongan untuk bertindak dalam menyelesaikan suatu masalah dengan seketika (Goleman,2007). Beberapa adalah pengertian emosi menurut beberapa ahli, menurut George Miller, emosi adalah pengalaman seseorang tentang perasaan yang kuat, dan biasanya diiringi dengan perubahan-perubahan fisik dalam peredaran darah dan pernapasan, biasanya juga dibarengi dengan tindakan-tindakan pemaksaan. Menurut Angels, emosi adalah kondisi perasaan yang kompleks, yang diiringi dengan beberapa gerakan atau aktivitas kelenjar. Atau, perilaku yang kompleks yang didominasi oleh aktivitas lambung atau organ-organ intrinsik. Emosi Menurut Dr. Muhammad Najaati, emosi adalah kekacauan hebat yang meliputi segala aspek individu, dan berpengaruh terhadap perilakunya, perasaannya, dan fungsi vitalnya. Asalnya dia muncul dari faktor psikologis. Menurut Dr. Abdullah Abdul Hayy Musa, emosi adalah perubahan tiba-tiba yang meliputi segala aspek individu, baik psikis maupun fisiknya. Menurut Stanley, emosi adalah fondasi utama yang melandasi kelahiran dan perkembangan kekuatan mental.

Kecerdasan emosional atau yang biasa dikenal dengan Emotional Quotient (EQ) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola serta

mengontrol emosi dirinya sendiri dan orang lain disekitarnya. (Dwi Sunar.P 2010 : 129). Steiner (1997) menjelaskan [pengertian kecerdasan emosional](#) 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. Senada dengan definisi tersebut, Mayer dan Solovey (Goleman, 1999; Davies, Stankov, dan Roberts, 1998) mengungkapkan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, dan menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memadu pikiran dan tindakan. Berbeda dengan pendapat sebelumnya, Patton (1998) mengemukakan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengetahui emosi secara efektif guna mencapai tujuan, dan membangun hubungan yang produktif dan dapat meraih keberhasilan. Sementara itu Bar-On (2000) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu rangkaian emosi, pengetahuan emosi dan kemampuan-kemampuan yang mempengaruhi kemampuan keseluruhan individu untuk mengatasi masalah tuntutan lingkungan secara efektif. Dari beberapa pengertian tersebut ada kecenderungan arti bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengolah emosi dengan baik pada diri sendiri dan orang lain.

Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan kecerdasan (intelejen) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan. Kecerdasan emosional (EQ) belakangan ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (IQ). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali

lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan seseorang.

Menurut Howard Gardner (1983) terdapat lima pokok utama dari kecerdasan emosional seseorang, yakni mampu menyadari dan mengelola emosi diri sendiri, memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, mampu merespon dan berorganisasi dengan orang lain, mampu merespon dan berorganisasi dengan orang lain secara emosional, serta dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri. Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi merupakan salah satu jenis kecerdasan yang mempengaruhi kesuksesan. Kecerdasan intelektual hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan yang lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient (EQ)* yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengatur suasana hati (*mood*), berempati dan kemampuan bekerjasama (Goleman, 2001)

Goleman membagi kecerdasan emosional menjadi lima wilayah utama yakni: (1) mengenali emosi diri, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri sendiri, (4) mengenali emosi orang lain, (5) membina hubungan. Kecerdasan emosional menentukan seberapa baik seseorang menggunakan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya, termasuk keterampilan intelektual. Daniel Goleman berfokus pada kecerdasan emosi sebagai beragam kompetensi dan keterampilan yang mengarahkan kepemimpinan kinerja. Goleman mencantumkan empat model utama kecerdasan emosi: 1) Kesadaran diri : Kemampuan untuk membaca

emosi dan mengenali dampak suatu penggunaan *insting* untuk menuntun keputusan. 2) Swakelola : Melibatkan mengendalikan emosi seseorang satu dari impulses dan beradaptasi dengan perubahan keadaan. 3) Kesadaran sosial :Kemampuan untuk merasakan, memahami, dan beraksi terhadap orang lain emosi saat comprehending jaringan sosial 4) Hubungan menegemen : kemampuan untuk inspirasi, pengaruh dan mengembangkan orang lain saat mengelola konflik.

Goleman merangkum lima bidang EQ yaitu: (1) mengenali emosi, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri, (4) memahami dan mengenali emosi orang lain, (5) mengelola hubungan. Kini diakui secara luas bahwa jika seseorang dianggap cerdas secara intelektual tidak berarti bahwa ia juga cerdas secara emosi, dan itu juga tidak berarti bahwa mereka mampu mengelola emosi mereka maupun memotivasi diri sendiri. Konsep EQ berpendapat bahwa IQ yang cenderung merupakan pengukuran kecerdasan tradisional, terlalu sempit dan bahwa ada area kecerdasan emosi yang lebih luas, seperti elemen perilaku dan karakter, yang ikut menentukan kesuksesan seorang atlet dalam bertanding.

Memahami emosi kita, memahami emosi disini yaitu kemampuan memahami emosi diri sendiri dan orang lain. Terlebih dahulu pemahaman penyebab dari emosi, akibat dari emosi,dan pemahaman cara kerja dari emosi itu sendiri dalam kehidupan. Maka akan dapat melihat gambaran keseluruhan lebih jelas dari pada yang tidak. Keuntungan salah satunya adalah dapat mengantisipasi perilaku orang lain dengan lebih baik,bahkan yang paling sepele dapat mempengaruhi reaksi emosi orang disekitar.(3) Mengatur emosi Keterampilan ketiga ini yang berperan penting terhadap kecerdasan emosi kemampuan mengatur dan mengendalikan emosi' melebihi keterampilan pasif. Kemampuan mengendalikan

emosi membuat anda memiliki fleksibilitas yang besar dalam emosi dan kehidupan sosial, sebagai hasilnya kemampuan mengendalikan emosi dengan sukses akan menyebabkan anda langsung kepada sejumlah hasil yang sangat penting dan bermanfaat. Beberapa dari hasil ini muncul dari kemampuan anda mengendalikan emosi, yang lainnya muncul dari kemampuan anda mengendalikan orang lain. (4) Menggunakan emosi Kemampuan ini mirip dengan keterampilan mengendalikan emosi. Menggunakan emosi, seperti mengatur emosi, adalah bentuk *EQ* yang lebih aktif dari pada hanya sekedar mengenali dan memahami emosi bisa disebut juga sebagai pengembangan alami terhadap pengaturan emosi. Bahkan untuk mengatur emosi pun benar-benar menggunakan emosi.

Emosi pada umumnya disifatkan sebagai keadaan (*state*) yang ada pada individu atau organisme pada suatu waktu. Seperti seseorang merasa sedih, senang, takut, marah atau gejala-gejala yang lain setelah melihat, mendengar atau merasakan sesuatu. Dengan kata lain emosi disifatkan sebagai suatu keadaan kejiwaan pada individu sebagai akibat adanya peristiwa atau persepsi yang dialaminya. Pada umumnya peristiwa tersebut menimbulkan kegoncangan-kegoncangan dalam diri individu yang bersangkutan. Emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian. Emosi pada umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif singkat, apabila seseorang mengalami marah (emosi), maka kemarahan tersebut tidak segera hilang begitu saja, tetapi masih terus berlangsung dalam jiwa seseorang Kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang sangat diperlukan untuk berprestasi. Meskipun, seperti yang dikatakan Goleman, kita tidak boleh melupakan peran motivasi positif dalam mencapai

prestasi. Motivasi positif itu berupa kumpulan perasaan antusiasme, gairah, dan keyakinan diri. Kesimpulan ini ditunjukkan oleh hasil berbagai studi terhadap para atlet olimpiade, musikus kelas dunia, dan para *grandmaster* catur yang menunjukkan adanya ciri yang serupa pada mereka. Ciri yang serupa itu berupa kemampuan memotivasi diri untuk tak henti-hentinya berlatih secara rutin. Puncak kecerdasan emosi akan dapat dicapai jika seseorang mencapai keadaan *flow*, yaitu sebuah keadaan ketika seseorang sepenuhnya terserap ke dalam apa yang sedang dikerjakannya, perhatiannya hanya terfokus ke pekerjaan itu, kesadarannya menyatu pada tindakan. *Flow* merupakan prasyarat penguasaan keahlian tertentu, profesi, atau seni. Proses belajarpun memprasyaratkannya. Mahasiswa-mahasiswa yang belajar saat memasuki keadaan *flow*, maka prestasinya akan lebih baik, terlepas dari bagaimana potensi mereka diukur oleh tes-tes prestasi, tulis Goleman (dalam Reza, 2014).

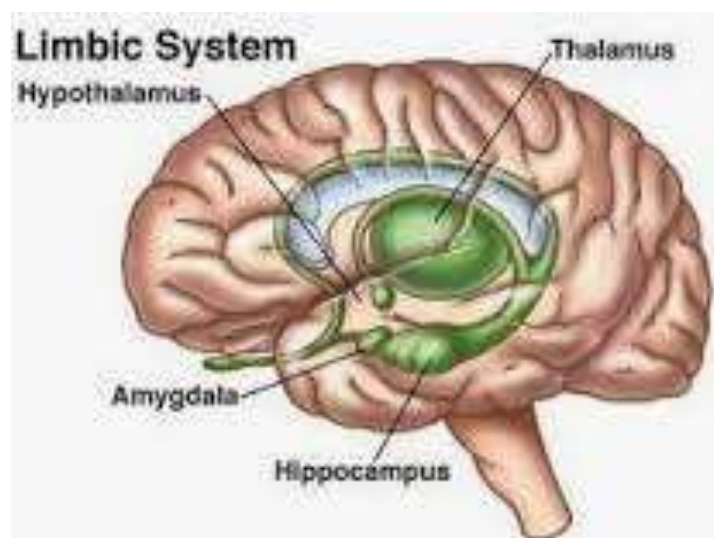
Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional sangat berhubungan dengan prestasi. Dengan kecerdasan emosional yang tinggi, misalnya seorang anak berada dalam keadaan *flow* maka mereka akan lebih mudah dalam menerima pelajaran yang diajarkan oleh guru mereka yang pada akhirnya dapat mencapai hasil prestasi belajar yang memuaskan. Dengan bertanding, olahragawan akan mendapatkan ransangan-ransangan emosi yang beraneka ragam, baik yang datang dari penonton, lawan tanding, wasit dan sebagainya. Hal ini akan sangat menentukan perkembangan emosional bagi para olahragawan. Setiap olahragawan memiliki kepekaan emosi yang berbeda bergantung pada pengalaman, pengetahuan, pengetahuan terhadap situasi sesaat dan masih banyak lagi yang mempengaruhinya. Paling baik jika ransangan tersebut dapat merangsang emosi setinggi-tingginya namun tidak

menimbulkan kelebihan stimulus, sehingga olahragawan tersebut dapat bertindak dengan semangat tanpa kehilangan pertimbangan pikir dan akalnya. Pada waktu olahragawan tersebut sedang berada pada posisi unggul dibanding lawan mungkin konsentrasinya tidaklah begitu terganggu, tetapi akan lain halnya kalau olahragawan lelah, dalam keadaan sakit ditambah angka lawan sudah di atasnya. Dalam situasi demikian, dia tidak lagi merasa seperti dirinya dikondisi awal. Mungkin olahragawan akan mudah marah, tersinggung, kesal dan tidak mampu lagi berfikir dengan tenang. Akhirnya tindakan yang didominasi oleh emosi kemarahannya daripada oleh pertimbangan-pertimbangan akalnya. Disinilah peranan penting emosional dalam prestasi khususnya dalam olahraga. Dari beberapa definisi di atas disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu bentuk kecerdasan didalam diri, yang terlebih dahulu bisa memahami arti dari: mengenali emosi, memahami emosi, mengatur emosi, dan menggunakan emosi. Maka kesempurnaan kecerdasan emosi dapat kita peroleh dan dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam hubungannya berlatih *taekwondo*. Karena didalam berlatih-bertanding emosi kita bisa munculkan saja, sehingga apabila kita mempunyai kecerdasan emosi yang baik, kita bisa mengatur, menggunakan emosi itu sendiri untuk hal yang positif, benar dan bermanfaat untuk mencapai prestasi.

2.5.1 Terjadinya Emosi

Otak sebagai pusat kendali tubuh memiliki peran sebagai tempat terjadinya emosi pada individu. Pertama-tama, sinyal visual dikirim dari retina ke thalamus yang bertugas menerjemahkan sinyal itu ke dalam bahasa otak. Sebagian besar pesan itu kemudian dikirim ke korteks visual yang menganalisis dan menentukan makna dan respon yang cocok; jika respons bersifat emosional, suatu sinyal

dikirim ke amigdala untuk mengaktifkan pusat emosi. Tetapi, sebagian kecil sinyal asli langsung menuju amigdala dari talamus dengan transmisi yang lebih cepat, sehingga memungkinkan adanya respons yang lebih cepat (meski kurang akurat). Jadi, amigdala dapat memicu suatu respons emosional sebelum pusat-pusat korteks memahami betul apa yang terjadi. (Goleman 2007:25)



Gambar 1 Otak Emosional

2.5.2 Manfaat Kecerdasan Emosi

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia karena melalui emosi yang terkendali maka bentrokan antara satu dengan yang lain sangat jarang terjadi. Jika seseorang itu dapat mengenal, mengendalikan emosinya dan dapat menyalurkan emosi itu ke arah yang benar dan bermanfaat, maka akan cerdas dalam emosinya. Dengan menggunakan aspek-aspek kecerdasan emosionalnya dengan baik, otomatis akan timbul sikap individu yang diharapkan tersebut.

Perkembangan kecerdasan emosional ini berhubungan erat dengan perkembangan kepribadian dan kematangan. Dengan kepribadian yang matang dapat menghadapi dan menyelesaikan berbagai persoalan atau pekerjaan, dan

betapapun beban dan tanggung jawabnya besar tidak menjadikan fisik terganggu. Goleman (2002:48) menyatakan bahwa orang yang cakap secara emosional adalah mereka yang dapat mengetahui dan menangani perasaan sendiri dengan baik, mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif, mereka ini memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi merupakan aspek yang sangat dibutuhkan dalam semua bidang peningkatan prestasi, baik didalam karir, politik, belajar dan olahraga khususnya beladiri *taekwondo*, selain itu masih banyak manfaat dari kecerdasan emosional dalam penerapan kehidupan seharian kita, selain dilingkungan keluarga, sekolah dan bermasyarakat. Selain itu kecerdasan emosional yang memotivasi kita untuk mencari manfaat, potensi dan mengubahnya dari apa yang kita pikirkan menjadi apa yang kita lakukan.

2.5.3 Pengaruh Emosi, Ketegangan dan Kecemasan terhadap Atlet

Ketegangan dan kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet yang bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari ketegangan atau kecemasan pada komponen fisik dan mental.

2.5.3.1 Pengaruh pada Kondisi Kefaaln

1. Denyut jantung meningkat

Atlet akan merasakan debaran jantung lebih keras atau lebih cepat.

2. Telapak tangan berkeringat

Atlet bulutangkis, tenis, atau tenis meja, sering kali mengubah-ubah posisi tangan pada raket atau berusaha mengeringkan telapak tangan dengan cara menyekanya pada baju yang dikenakan.

3. Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya haus.

4. Gangguan pada perut atau lambung

Baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.

5. Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku

Kekakuan pada leher dan pundak merupakan ciri yang banyak ditemui pada penderita stress.

2.5.3.2 Pengaruh pada Aspek Psikis

1. Atlet menjadi gelisah.
2. Gejolak emosi naik turun, artinya atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
3. Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau.
4. Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
5. Keragu-raguan dalam pengambilan keputusan. (Gunarsa, Singgih D. 2008:65-66)

2.5.3.3 Perkembangan Mental dan Emosi anak usia 12-15 Tahun

Mental merupakan sesuatu yang berhubungan dengan jiwa, watak, atau batin. Seperti halnya dalam perubahan fisik, perkembangan mental yang terjadi pada anak pra-remaja sangat drastis. Pada masa inilah, seorang anak akan dipenuhi perasaan ingin tahu dan amat berminat atas segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Hal tersebut sebagai wujud kepekaan intelektual mereka yang begitu tinggi sehingga gemar mengadakan eksplorasi (penjelajahan). Rasa keingintahuan remaja juga memicu mereka untuk melakukan perdebatan dan mengkritisi orang lain yang kadang-kadang dilakukan dengan cara yang tidak sopan. Pemahaman mereka terhadap segala sesuatu dipenuhi dengan logika sehingga mereka sering kali menolak segala sesuatu yang dianggapnya tidak

logis. Ciri khas lain yang mungkin akan sangat berisiko adalah sikap mereka yang cenderung terlalu cepat mengambil suatu keputusan tanpa memikirkan dampak yang akan terjadi nantinya. Di balik pola pikir mereka yang selalu menuntut hal-hal logis, mereka juga sangat senang berimajinasi yang mana imajinasi tersebut akan mendasari berbagai pengharapan dan tujuan yang ada dalam hatinya. Pada masa ini, akan muncul banyak hal pada diri remaja yang tidak sesuai dengan pola pikir orang dewasa. Sikap dan perkataan remaja bagi orang dewasa mungkin terkesan buruk, tetapi memang itulah cara yang bisa dilakukan anak pra remaja untuk mengetahui dunia di sekitarnya. Mereka terkadang bersikap sok tahu, meskipun pada kenyataannya mereka tidak memiliki pengalaman apa pun. Kesabaran adalah sikap yang sangat bijak untuk menghadapi mereka. Lebih baik menghargai daripada menuntut terlalu banyak. Perkembangan Emosi anak dipengaruhi dari perkembangan yang drastis berakibat pada ketidakseimbangan koordinasi tubuh remaja. Tidak heran apabila pada masa ini anak remaja akan mengalami kondisi emosi yang tidak stabil. Dampak yang ditimbulkan dari kondisi tersebut adalah perubahan suasana hati yang sangat cepat, misalnya ketika mereka marah, dalam waktu yang cepat mereka bisa berubah menjadi sangat senang, atau sebaliknya. Kemarahan yang dialami oleh anak pada usia ini sering kali tak terkendali. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi emosi mereka yang kuat dan tak terduga. Mereka kadang juga menganggap diri sebagai seseorang yang sudah dewasa, tetapi justru sifat kekanak-kanakan mereka yang muncul, terutama ketika mengalami stress. Pada usia ini, anak akan sulit diatur karena mereka cenderung ingin menunjukkan identitas diri mereka dan cara yang mereka lakukan adalah dengan menyangkal masukan-masukan dari orang-orang di sekitarnya, termasuk orang tua.

Pada usia ini, anak akan sering mengalami keresahan, kebimbangan, bahkan tekanan oleh karena ketidakstabilan emosi mereka. Karena itu, orang dewasa tidak perlu ikut terbawa emosi apabila mereka menunjukkan kemarahan atau sikap lain yang kita anggap tidak sopan. Sebaliknya, kesabaran adalah cara terbaik untuk menanggapi. Gunarsa dalam bukunya telah merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu:

1. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan.
2. Ketidakstabilan emosi.
3. Adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup.
4. Adanya sikap menentang dan menantang orang tua.
5. Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentang dengan orang tua.
6. Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya.
7. Senang bereksperimentasi.
8. Senang bereksplorasi.
9. Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan.
10. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

2.5.4 Teknik Pengendalian Emosi

Setelah memahami pengaruh emosi yang dapat memicu memburuknya keadaan psikologi atlet, berikut adalah beberapa teknik atau strategi intervensi

yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi. (Gunarsa, Singgih D. 2008:79-86)

2.5.4.1 Strategi Relaksasi

Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora atau tegang. Teknik relaksasi pertama kali dikembangkan oleh Edmund Jacobsen pada awal tahun 1930-an. Jacobsen mengemukakan bahwa seseorang yang sedang berada dalam keadaan sepenuhnya relaks tidak akan memperlihatkan respon emosional seperti terkejut terhadap suara keras. Pada tahun 1938, Jacobsen merancang suatu teknik relaksasi yang kemudian menjadi cikal bakal munculnya apa yang disebut dengan Latihan Relaksasi Progresif (*Progressive Relaxation Training*).

Dengan latihan relaksasi, Jacobsen percaya bahwa seseorang dapat diubah menjadi relaks pada otot-ototnya. Sekaligus juga, latihan ini mengurangi reaksi emosi yang bergelora, baik pada sistem saraf pusat maupun sistem saraf otonom. Latihan ini dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat.

Kira-kira pada waktu yang bersamaan, seorang dokter di Jerman bernama Johannes Schultz, memperkenalkan suatu teknik pasif agar seorang mampu menguasai munculnya emosi yang bergelora. Schultz menyebut latihan tersebut sebagai latihan Autogenik (*Autogenic Training*). Teknik ini melatih seseorang untuk melakukan sugesti diri (*auto-suggestion technique*) untuk dapat mengubah sendiri kondisi kefaalan pada tubuhnya untuk mengendalikan emosi yang bergelora. Strategi relaksasi mulai berkembang dengan munculnya alat *biofeedback* (EMG) oleh Joseph Wolpe. Alat dipasang pada tubuh sehingga seseorang dapat mengatur ketegangan-ketegangan ototnya menjadi lebih

relaks dimana saja kapan saja menggunakan alat ini tanpa menggunakan alat *biofeedback* apabila sudah rutin menggunakannya.

2.5.4.2 Strategi Kognitif

Strategi Kognitif didasari oleh pendekatan kognitif yang menekankan bahwa pikiran atau proses berpikir merupakan sumber kekuatan yang ada dalam diri seseorang. Jadi kesalahan, kegagalan, ataupun kekecewaan tidak disebabkan oleh objek dari luar, namun pada hakikatnya bersumber pada inti pikiran atau proses berpikir seseorang. Misalnya seorang atlet bulutangkis yang tidak dapat menyalahkan gerak *shuttle cock* yang tak sesuai dengan arah yang di inginkan. Jadi yang harus diubah adalah pengendalian perilaku atlet, dalam hal ini gerakan atau pukulannya agar dapat menyesuaikan dengan keadaan khusus. Salah satu kegiatan yang mendukung berfungsinya proses kognitif adalah kegiatan pemusatan perhatian yang bersumber pada inti pikiran seseorang (*self instruction*).

2.5.5 Tes Kecerdasan Emosi

Menurut Dwi Sunar Prasetyo mengutip dari Daniel Goleman yang berisi tentang jenis-jenis kecerdasan emosional yang dapat ditingkatkan dan dapat dikembangkan pada diri seorang atlet pada saat didalam pertandingan serta pada perkembangan emosi diri meliputi :

1. Tes Kemapanan Emosi

Tes kemapanan emosi berarti seseorang dikatakan mapan jika kecenderungannya: stabil, percaya diri, cermat, kukuh. Anda yakin dan percaya diri serta selalu menjaga pikiran walaupun dalam keadaan kritis. Hal ini adalah baik sepanjang emosi Anda tidak tertekan dengan empati dan simpati terhadap lingkungan. Di lingkungan, Anda dapat menjadi panutan, karena didalam

masyarakat Anda tidak mempunyai dan tidak ingin bermasalah, namun mampu menjadi penyelesaian masalah. (Dwi Sunar P, 2010 : 189 - 191).

2. Tes Kekuatan Emosi

Tes kekuatan emosi berarti seseorang dikatakan kuat jika memiliki emosi (perasaan) yang kuat, penuh ambisi, dan tegas. Anda mengetahui secara tepat apa yang Anda harus lakukan dalam hidup ini dan tidak putus asa, bahkan tidak akan berhenti sebelum tujuan-tujuan Anda tercapai. Tampaknya Anda mudah menjadi orang yang sukses dengan kekuatan emosi Anda. Hindari frustrasi dan putus asa jika tujuan-tujuan Anda tidak tercapai serta siap-siap mencari alternatif-alternatif pilihan. (Dwi Sunar P 2010 : 191-192).

3. Tes Kepuasan Emosi

Tes kepuasan emosi berarti seseorang dikatakan puas jika orang merasa sangat puas dan merasa *enjoy* serta menikmati kehidupan ini. Hampir tidak pernah Anda melakukan hal-hal yang bertentangan dengan kehendak hati, Anda memiliki kedamaian, senang dan merasa puas hati, bahagia, sejuk, rileks. Anda berkemungkinan menjadi orang yang sangat berbahagia, dan kebahagiaan ini akan terlihat cenderung di sekitar Anda, terutama bagi keluarga Anda. Mungkin ini artinya bahwa Anda kurang berambisi karena Anda puas dan beris, mengapa ada keperluan untuk mencar yang lebih? Meningkatkan kesuksesan tidak perlu terbawa dengan peningkatan kebahagiaan; malahan sebaliknya yang sering terjadi. (Dwi Sunar P, 2010 : 193-194). Berdasarkan uraian diatas, penulis mengambil komponen-komponen utama dari kecerdasan emosional meliputi kemampuan emosi, kekuatan emosi dan kepuasan emosi.

2.6 Emosi Dalam Pertandingan

Penguasaan reaksi emosi pun harus dimiliki oleh tiap atlet agar tidak ada pihak-pihak yang dirugikan atau yang terluka atas aktivitas fisik yang dilakukannya (Sukadiyanto, 2006). Pada suatu pertandingan bela diri, seorang atlet harus berjuang sendiri dalam meredakan maupun membangkitkan emosinya, serta mengendalikannya dengan baik pada saat bertanding karena banyak kegagalan yang akan dialami oleh seorang atlet yang disebabkan atlet tersebut tidak dapat memanfaatkan dan mengontrol perubahan emosi yang terjadi pada dirinya. Emosi dapat dikatakan sebagai suatu kegiatan mental yang merujuk pada perasaan atau pikiran yang menimbulkan kecenderungan pada diri seseorang untuk melakukan suatu kegiatan. Emosi yang merupakan kondisi sadar yang muncul pada diri seseorang akibat adanya interaksi dengan lingkungan berhubungan dengan proses-proses fisiologis pada diri orang tersebut. Manifestasinya dapat terlihat misalnya dengan timbulnya emosi agresif, menghindar, atau senang. Kestabilan emosi dapat diartikan sebagai kondisi emosi yang mantap, dapat menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya, sehingga tidak menimbulkan gangguan emosional seperti cemas atau tertekan. Kestabilan emosi juga dapat dikatakan sebagai suatu kecenderungan pada diri seseorang untuk dapat mengendalikan respon emosionalnya, sehingga tidak terpengaruh oleh keadaan di luar dirinya. Seseorang yang mengikuti latihan *taekwondo* dapat dipengaruhi oleh adanya faktor keinginan dari dalam dirinya sendiri maupun dari luar dirinya. Faktor dari dalam diri sendiri dapat muncul karena adanya keinginan untuk dapat melindungi diri sendiri dan melindungi orang di sekitarnya. Faktor dari luar diri misalnya adanya pengaruh dari orang tua dan teman-teman. Namun, seorang karateka yang pada awalnya berlatih

taekwondo karena adanya keinginan dari luar dirinya bukan berarti tidak dapat mempertahankan eksistensinya di bidang *taekwondo*.

Sebelum bertanding, persiapan yang dilakukan oleh seorang atlet terdiri dari persiapan fisik dan mental. Persiapan fisik dilakukan dengan melatih fisik dan teknik bertanding, sedangkan persiapan mental dilakukan dengan berlatih tanding dengan teman atau *sparring partner*. Persiapan mental juga dapat didukung oleh doa. Pertandingan *taekwondo*, terutama pertandingan *kyorugi* merupakan pertandingan olah raga yang tidak terukur, artinya bahwa keberuntungan dianggap berpengaruh, sehingga doa menjadi suatu hal yang penting dan mempengaruhi mental seorang atlet. Emosi yang biasanya dirasakan oleh seorang atlet sebelum bertanding adalah munculnya rasa gugup dan takut. Rasa takut yang muncul biasanya disebabkan adanya ketakutan akan cedera pada saat bertanding, takut mengalami kekalahan, takut tidak dapat bermain maksimal dan memberikan yang terbaik bagi orang-orang yang mendukungnya. Rasa gugup atau ketakutan yang dirasakan sebelum bertanding, biasanya akan hilang pada saat seorang atlet memasuki arena pertandingan. Sebelum masuk arena, untuk menghadapi rasa takut maupun gugup yang dirasakan, tiap-tiap atlet memiliki cara masing-masing untuk mensiasatinya. Misalnya dengan mendengarkan musik, membaca, relaksasi, atau berbincang-bincang dengan teman-teman atau sesama atlet. Setiap atlet memang sangat dianjurkan untuk dapat menghilangkan kegugupan yang dirasakannya sebelum pertandingan, karena apabila hal tersebut tidak dilakukan maka akan dapat mempengaruhi konsentrasi pada saat bertanding. Apabila konsentrasi terganggu, maka strategi yang telah dipersiapkan tidak dapat dijalankan dengan baik, dan

akhirnya atlet tersebut tidak dapat mencapai prestasi yang maksimal (PB-PBSI, 2006).

Pada saat menghadapi lawannya di arena pertandingan, seorang atlet profesional akan berusaha menunjukkan performa terbaiknya, mengerahkan segala kemampuan, dan mengeluarkan teknik-teknik yang telah dipelajarinya selama latihan. Performa atlet tersebut juga akan sangat dipengaruhi oleh kondisi lawan yang dihadapinya, termasuk emosi yang akan muncul selama pertandingan berlangsung. Emosi negatif seperti marah dapat muncul pada seorang atlet ketika lawannya menjadikan wajah atlet tersebut sebagai sasaran dari serangannya. Kecenderungan yang terjadi, seorang atlet akan menjadi lebih sensitif dan mudah terpancing emosinya untuk membalas ketika wajahnya sudah dipukul oleh lawannya. Emosi negatif juga dapat muncul apabila seorang atlet sudah tertinggal nilainya sejak awal pertandingan, apalagi jika atlet tersebut merasa bahwa serangan-serangan yang dilakukannya dianggap tidak masuk oleh wasit, sehingga tidak memberikan tambahan pada nilainya. Emosi negatif yang muncul pada seorang atlet ketika bertanding dapat mempengaruhi gerakan dan serangannya. Emosi dianggap mempengaruhi faktor fisiologis pada diri atlet. Gerakan atau serangan atlet tersebut dapat menjadi tidak akurat dan tidak sesuai dengan teknik yang sebenarnya ingin dikeluarkan atau digunakannya. Goleman (2002) menyatakan bahwa bila emosi telah mengalahkan konsentrasi atau kemampuan berpikir seseorang, semua informasi atau pengalaman yang telah dimilikinya akan menjadi lumpuh atau tidak berfungsi dengan baik. Dalam hal ini, informasi atau pengalaman yang dimiliki oleh seorang atlet didapat dari latihan yang telah dilakukannya sebagai persiapan selama jangka waktu tertentu sebelum mengikuti pertandingan. Emosi

negatif sebagai salah satu gejala yang muncul pada suatu pertandingan dapat berubah menjadi emosi positif. Emosi positif seperti senang dan bersemangat merupakan gejala lain yang dapat muncul pada seorang atlet apabila atlet tersebut memiliki kemampuan mengatur emosi, atau kemampuan menstabilkan emosi yang muncul pada dirinya. Setyobroto (2002) menyebutkan bahwa salah satu gejala yang muncul pada seorang atlet adalah adanya stabilitas emosi. Stabilitas emosi akan dipengaruhi oleh adanya kematangan emosi, ketahanan mental, dan mental training.

Salah satu temuan penelitian ini menyebutkan bahwa seorang atlet dapat melatih kestabilan emosinya melalui latihan *sparring partner* yang berfungsi untuk mempelajari dan mengenali bentuk-bentuk reaksi emosi yang mungkin muncul dari lawan yang dihadapinya. Kestabilan emosi pada pertandingan kumite dinilai sebagai suatu hal yang penting karena dapat mempengaruhi pukulan, tendangan, semua serangan yang dilakukan atlet tersebut kepada lawannya, dan otomatis mempengaruhi performa atau penampilannya di lapangan. Padahal, seorang atlet secara tidak langsung dituntut untuk menampilkan permainan atau pertandingan yang sportif dan menarik untuk dilihat atau ditonton. Kestabilan emosi seorang atlet pada suatu pertandingan *taekwondo* dapat dikatakan sebagai suatu kemampuan untuk mengontrol permainan, mensiasati pertandingan agar tidak mudah terpengaruh oleh emosi atau permainan lawan dan keputusan-keputusan wasit yang dianggap merugikan diri atlet tersebut. Seorang atlet yang memiliki kestabilan emosi terlihat lebih tenang dalam menghadapi lawannya di arena pertandingan, memiliki ritme permainan yang tetap dalam kondisi apapun, dan selalu berada pada titik performa terbaik di setiap pertandingan yang diikutinya. Terbentuknya kestabilan

emosi pada diri seorang atlet dapat berasal dari dalam diri atlet sendiri dan karena adanya pengaruh dari luar diri atlet. Kestabilan emosi yang sudah ada dalam diri seorang atlet dapat terbentuk karena adanya pengaruh dari faktor keturunan atau bawaan dan faktor kepribadian. Seorang atlet yang memiliki kepribadian yang tenang dan matang, cenderung akan memiliki kestabilan emosi dibandingkan dengan atlet yang memiliki sifat kepribadian arogan seperti yang dicontohkan oleh salah seorang subjek penelitian ini. Kestabilan emosi yang terbentuk karena adanya pengaruh dari luar diri atlet dapat dipengaruhi oleh faktor pengalaman, pelatih, kesiapan dalam menghadapi pertandingan, pendukung, penonton, dan kepercayaan diri. Kepercayaan diri dalam suatu pertandingan olah raga dapat dipastikan menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Atlet yang rasa percaya dirinya hilang atau berkurang akan mengakibatkan penampilannya tidak maksimal karena tampil di bawah kemampuannya. Seorang pelatih juga sangat berpengaruh dalam menumbuhkan rasa kepercayaan diri dalam diri atlet. Hal tersebut dapat dilakukan dengan dibangunnya komunikasi dua arah yang baik antara atlet dengan pelatih agar terjalin pengertian antar keduanya, sehingga program latihan dan peraturan dapat dijalankan sesuai dengan yang telah ditetapkan (PB-PBSI, 2006). Kestabilan emosi yang terbentuk karena faktor dari luar diri atlet sifatnya dapat dilatih dan dapat berkembang, seiring dengan pengaruh dari keenam faktor di atas. Berkembangnya kestabilan emosi pada diri atlet tidak secara pasti dapat dirasakan tahap-tahap perubahannya, terbentuk seiring dengan banyaknya pengalaman bertanding yang dialami seorang atlet, dan akan dapat dirasakan manfaatnya secara tidak langsung pada saat atlet tersebut bertanding. Pengalaman sebagai salah satu komponen yang didapat karena interaksi

individu dengan lingkungan, menurut Lewis akan memberikan pengaruh pada perkembangan emosi seseorang yang akan mempengaruhi kematangan emosinya. Lewis mengatakan bahwa pembentukan kematangan emosi terbentuk karena adanya interaksi antara bawaan (secara natural) dengan lingkungan (Strongman, 2003). Atlet yang telah memiliki kestabilan emosi akan selalu berusaha untuk mengawali pertandingannya dengan perasaan yang lebih tenang dan rileks. Atlet tersebut tahu bagaimana caranya agar dirinya dapat lebih santai dan merasa rileks ketika bertanding. Salah satu contoh perilaku yang membantu menenangkan diri atlet sebelum bertanding adalah dengan berteriak. Selain membantu menenangkan diri, berteriak juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan semangat dalam diri atlet tersebut. Berteriak merupakan salah satu cara yang dianjurkan oleh seorang pelatih olah raga bela diri, karena sedikit banyak dapat mengendurkan ketegangan yang dialami oleh atlet yang sedang bertanding (Kompas Cyber Media, 2006). Atlet yang memiliki kestabilan emosi dapat mengenali kondisi dan mengenali emosi yang muncul pada dirinya. Apabila emosi yang muncul dirasa dapat merugikan dirinya dan diri orang lain, atlet tersebut dapat mengatur emosinya sehingga tidak sampai keluar menjadi suatu gerakan atau serangan yang merugikan lawannya. Menurut Salovey, salah satu bentuk kecerdasan emosional adalah dapat mengenali emosi pada diri sendiri, yang mencakup adanya kesadaran diri, dan mengetahui perasaan apa yang dirasakan sewaktu perasaan itu terjadi (Goleman, 2002).

Kondisi lain yang terdapat pada atlet yang memiliki kestabilan emosi adalah adanya usaha untuk selalu bermain safe atau aman. Atlet tersebut dapat menyalurkan perasaannya sendiri pada saat bertanding dan dapat mengontrol emosi selama pertandingan berlangsung sehingga dapat memenangkan

pertandingan tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain. Sebaliknya, seorang atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi pada saat bertanding dapat dipengaruhi karena tidak terpenuhinya enam faktor yang dapat mendukung terbentuknya kestabilan emosi. Misalnya, kurangnya persiapan fisik dan mental atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan, tidak adanya dukungan dari orang-orang terdekatnya, dan tidak adanya figur pelatih yang dapat memaksimalkan potensi serta mengangkat semangat dari dalam diri atlet yang bersangkutan. Atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi pada saat bertanding akan mudah terpengaruh secara fisik dan mental. Secara mental, atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi akan sangat mudah terpancing emosinya oleh gerakan-gerakan atau serangan yang dilakukan oleh lawannya. Ketika emosinya sudah mulai terpancing, atlet tersebut akan terpengaruh aspek fisiologisnya. Misalnya, atlet tersebut akan merasakan ketegangan otot, yang dapat menyebabkan gerakannya menjadi kaku. Hal ini akhirnya akan mempengaruhi kondisi atlet secara fisik. Gerakan atlet yang tidak memiliki kestabilan emosi akan menjadi kacau, serangan yang dikeluarkannya sudah tidak berdasarkan teknik yang telah dipelajari, dan ritme permainan menjadi berubah dan tidak beraturan. Faktor-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 di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri. Pengendalian emosi dalam pertandingan olahraga seringkali menjadi faktor penentu kemenangan. Para pelatih harus mengetahui dengan jelas bagaimana

gejolak 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. Dengan demikian pelatih perlu juga mencari data-data untuk mengendalikan emosi para atlet asuhannya. yang tentu saja akan berbeda antara atlet yang satu dengan atlet lainnya. Gejolak emosi dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologis seperti gemetar, sakit perut, kejang otot, dan sebagainya. Dengan terganggunya keseimbangan fisiologis maka konsentrasi pun akan terganggu, sehingga atlet tidak dapat tampil maksimal. Seringkali seorang atlet mengalami ketegangan yang memuncak hanya beberapa saat sebelum pertandingan dimulai. Demikian hebatnya ketegangan tersebut sampai ia tidak dapat melakukan awalan dengan baik. Apalagi jika lawannya dapat menekan dan penonton pun tidak berpihak padanya, maka dapat dibayangkan atlet tersebut tidak akan dapat bermain baik. Konsentrasinya akan buyar, strategi yang sudah disiapkan tidak dapat dijalankan, bahkan ia tidak tahu harus berbuat apa. Disinilah perlunya dipelajari cara-cara mengatasi ketegangan (stress management). Sebelum pelatih mencoba mengatasi ketegangan atletnya. terlebih dulu harus diketahui sumber-sumber ketegangan tersebut. Untuk mengetahuinya, diperlukan adanya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atlet. Berikut ini dijelaskan secara terpisah mengenai aspek-aspek yang berkaitan dengan emosi.

2.6.1 Persiapan Pertandingan

Setelah atlet dilatih baik fisik, teknik, strategi, maupun mentalnya dengan program latihan yang tepat, maka untuk menguji hasil latihannya adalah dengan lterjun ke dalam pertandingan. Tentunya diharapkan bahwa setiap pemain akan dapat menampilkan seluruh kemampuannya yang didapat dan latihan. Namun

acapkali pemain tampil di bawah form, artinya ia tidak dapat menampilkan seluruh kemampuan yang dimilikinya pada saat pertandingan.

Untuk mengatasi hal seperti di atas, perlu diciptakan situasi yang mendukung yang tercapainya prestasi optimal dan dilakukan perwapan mental untuk menghadapi suatu pertandingan agar si atlet dapat menampilkan seluruh kemampuannya, sehingga tercapailah prestasi puncak. Ada empat tahap penting dalam persiapan menuju pertandingan, yaitu : sebelum hari pertandingan, pada hari pertandingan, saat pertandingan dan setelah hari pertandingan. Berikut uraiannya dalam contoh persiapan pertandingan bulutangkis:

2.6.1.1 Sebelum Hari Pertandingan

1. Kumpulkan data mengenai kekuatan dan kelemahan lawan. Jika memungkinkan, putarlah rekaman pertandingannya. Kemudian susunlah strategi untuk menghadapinya. Untuk pemain ganda, diskusikan strategi tersebut dengan pasangannya.
2. Pantau kemajuan atlet, baik fisik maupun mentalnya dengan memperhatikan bagaimana tingkat konsentrasinya, bagaimana irama, timing, power, dan kelancaran menjalankan ketrampilannya serta sikapnya terhadap latihan secara umum.
3. Pantau tingkat kecemasan atlet dengan melihat ekspresi wajahnya apakah cerah atau murung: apakah sinar matanya letih atau segar dan awas. Juga perhatikan suasana hatinya, bagaimana kualitas tidur dan makannya, apakah ia mengalami faktor-faktor psikosomatis seperti sakit perut, nyeri otot, sesak nafas, demam, batuk, keringat dingin, dan sebagainya.
4. Pada saat tidak latihan, pastikan bahwa atlet tidak "hidup dan berpikir" mengenai pertandingannya 24 jam sehan. Berikan aktivitas yang

menyenangkan bagi dirinya yang dapat memberikan suasana gembira, sehingga ia bisa mengalihkan pikirannya sejenak dari pertandingan.

5. Satu hari menjelang pertandingan, biasanya cukup latihan ringan saja dan tidak perlu berada di lapangan terlalu lama. Pada malam hari sebelum bertanding, tidurlah pada saat yang tepat, tidak perlu tidur terlalu cepat. Sebelum tidur, lakukan latihan relaksasi dan visualisasi. Jika pertandingan besok dilakukan pagi atau siang hari, siapkan alat-alat perlengkapan pertandingan, termasuk baju ganti dan perlengkapan cadangan malam ini juga agar esok tidak terburu-buru. Pastikan semua dalam keadaan baik.

2.6.1.2 Pada Hari Pertandingan

1. Bangun tidur pada saat yang tepat, malamnya harus tidur cukup dan tidak berlebihan. Kemudian lakukan aktivitas rutin kebiasaan sehari-hari, seperti sembahyang, berdoa, stretching, sarapan (perhatikan kapan harus makan dan apa yang harus dimakan), latihan relaksasi dan visualisasi, memeriksa kembali perlengkapan pertandingan termasuk cadangannya. Mulailah hari ini dengan gembira, optimis, dan berpikir positif.
2. Berangkatlah ke tempat pertandingan pada saat yang tepat. Perhitungkan jarak ke tempat pertandingan, bagaimana mencapainya, kemacetannya dan sebagainya. Tidak perlu berangkat terlalu cepat, namun jangan sampai terlambat, sehingga tidak ada waktu untuk istirahat, penyesuaian dan pemanasan.
3. Di tempat pertandingan pelatih perlu mengenali atlet mana yang berada didekat teman-temannya dan mana yang lebih suka menyendiri. Pastikan di lapangan mana atlet yang akan bertanding, jangan lupa melapor panitia. Untuk pertandingan pertama, pastikan atlet sudah hapal dimana letak ruang

ganti, WC, ruang kesehatan, tes doping, tempat ganti senar, dan sebagainya.

4. Sambil melakukan pemanasan, atlet hendaknya meningkatkan level 'semangat' dan tetap berpikir positif. Pelatih dapat mengingatkan strategi yang akan diterapkan secara sekilas. Lakukan stroke dengan penuh konsentrasi yang kemudian dapat dilanjutkan dengan visualisasi dan relaksasi.

2.6.1.3 Saat Bertanding

1. Saat bertanding tiba, bukan waktunya lagi untuk memikirkan teknik memukul atau bagaimana harus melangkah. Itu semua sudah dilatih dalam latihan dan sudah dihayati dalam visualisasi. Sekarang saatnya tinggal mengulang-ulang kejadian yang sudah divisualisasikan dan melakukannya sesuai dengan situasi saat ini. Sekarang adalah saatnya melakukan konsentrasi penuh hanya pada bola dan jalannya pertandingan.
2. Menyesuaikan tingkat kecemasan, lakukan relaksasi.
3. Pusatkan perhatian semata-mata hanya terhadap permainan yang sedang dijalani. Kesalahan yang baru atau pernah terjadi, dan yang mungkin terjadi jangan dihiraukan.
4. Berpikir positif dan optimis, jangan biarkan pikiran-pikiran negatif.
5. Jangan terlalu banyak menganalisa.
6. Bermainlah dengan irama sendiri, jangan terbawa irama lawan.
7. Menjalankan strategi yang telah disiapkan. Jangan diubah jika strategi itu berjalan. Lakukan evaluasi singkat, jika strategi tidak jalan, lakukan penyesuaian dengan alternatif strategi yang sudah disiapkan.

8. Hindari hal-hal negatif seperti, menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, berbicara terhadap diri sendiri berlebihan, berpikir negatif, meragukan kemampuan dan menyerah sebelum pertandingan selesai.
9. Jika bermain bagus, jangan bertanya mengapa clan mengganti apapun; biarkan berjalan demikian. Jangan mengendor jika sedang leading (memimpin pertandingan), tidak perlu kasihan jika lawan mendapat angka nol.

2.6.1.4 Setelah Hari Pertandingan

1. Mintalah atlet mencatat hal-hal positif maupun negatif yang dirasa berpengaruh terhadap penampilannya dalam pertandingan tadi. Bukan hanya yang bersifat teknik, taktik, dan strategi, tetapi juga yang bersifat mental, bahkan hal-hal kecil lainnya. Catat hasil tersebut dalam buku evaluasi atlet.
2. Evaluasi penampilan dalam pertandingan tadi. Apakah mencapai sasaran?
3. Putuskan apakah perlu diadakan penyesuaian terhadap program latihan.
4. Pusatkan perhatian terhadap aspek-aspek positif dari penampilan dalam pertandingan.

2.6.2 Pelatih Sebagai Pembina Mental Atlet

Pelatih dalam olahraga dapat mempunyai fungsi sebagai pembuat atau pelaksana program latihan, sebagai motivator, konselor, evaluator dan yang bertanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan kepelatihan tersebut. Sebagai manusia biasa, pelatih sama halnya dengan atlet, mempunyai kepribadian yang unik yang berbeda antara satu dengan lainnya. Setiap pelatih memiliki kelebihan dan kekurangan, karena itu tidak ada pelatih yang murni ideal atau sempurna. Dalam mengisi peran sebagai pelatih, seseorang harus

melibatkan diri secara total dengan atlet asuhannya. Artinya, seorang pelatih bukan hanya melulu mengurus masalah atau hal-hal yang berhubungan dengan olahraganya saja, tetapi pelatih juga harus dapat berperan sebagai teman, guru, orangtua, konselor, bahkan psikolog bagi atlet asuhannya. Dengan demikian dapat diharapkan bahwa atlet sebagai seorang yang ingin mengembangkan prestasi, akan mempunyai kepercayaan penuh terhadap pelatihnya. Keterlibatan yang mendalam antara pelatih dengan atlet asuhannya harus dilandasi oleh adanya empati dan pelatih terhadap atletnya tersebut. Empati ini merupakan kemampuan pelatih untuk dapat menghayati perasaan atau keadaan atletnya, yang berarti pelatih dapat mengerti atletnya secara total tanpa ia sendiri kehilangan identitas pribadinya. Untuk mengerti keadaan atlet dapat diperoleh dengan mengetahui atau mengenal hal-hal penting yang ada pada atlet yang bersangkutan. Pengetahuan sekadarnya saja tidak cukup bagi pelatih untuk mengetahui keadaan psikologi atletnya. Dasar dan sikap mau memahami keadaan psikologi atletnya adalah pengertian pelatih bahwa setiap orang memiliki sifat-sifat khusus yang memerlukan penanganan khusus pula dalam hubungan dengan pengembangan potensinya.

Kepribadian seorang pelatih dapat pula membentuk kepribadian atlet yang menjadi asuhannya. Hal terpenting yang harus ditanamkan pelatih kepada atletnya adalah bahwa atlet percaya pada pelatih bahwa apa yang diprogramkan dan dilakukan oleh pelatih adalah untuk kebaikan dan kemajuan si atlet itu sendiri. Untuk bisa mendapatkan kepercayaan tersebut dari atlet, pelatih tidak cukup hanya memintanya, tetapi harus membuktikannya melalui ucapan, perbuatan, dan ketulusan hati. Sekali atlet mempercayai pelatih maka seberat

apapun program yang dibuat pelatih akan dijalankan oleh si atlet dengan sungguh-sungguh.

2.7 Prestasi

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai seseorang dalam melakukan kegiatan. Menurut Hartono (2010:34) prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan/dikerjakan. Prestasi dapat dicapai individu atau yang mewakili suatu kelompok tertentu. Batasan prestasi sangat luas, tergantung dari tujuan yang hendak dicapai oleh masing-masing kepentingan. Ada yang mengukur keberhasilan melalui jumlah medali yang diperoleh pada suatu event kejuaraan, ada yang melihat prestasi secara lebih kedalam pribadi perkembangan atletnya secara individu, ada yang mengaitkan dengan dukungan pemerintah dan pada kepedulian masyarakat pada suatu daerah atau yang lainnya. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi merupakan kecakapan atau hasil konkrit yang dapat dicapai pada saat periode tertentu.

2.6.1 Prestasi Olahraga

Prestasi olahraga adalah hasil dari yang telah dicapai dari apa yang telah dikerjakan. Menurut UU RI No.3 KEMENEGPORA tentang keolahragaan nasional, menjelaskan bahwa prestasi adalah hasil upaya yang maksimal yang dicapai oleh olahragawan atau kelompok olahragawan dalam kegiatan olahraga. Menurut Prof. Dr. Syarifudin, M.Pd. prestasi olahraga merupakan gambaran kemampuan seseorang atau kelompok seseorang yang diperoleh setelah melakukan suatu proses latihan.

2.6.2 Komponen Prestasi dalam Olahraga

Komponen prestasi dalam olahraga terdiri dari fisik, tehnik dan psikis. Adanya kondisi fisik maka komponen-komponen yang lainnya akan terealisasi dengan baik. Kondisi fisik adalah faktor pertama penentu prestasi, dengan adanya kondisi fisik yang bagus, maka akan terealisasi tehnik yang matang, dengan adanya tehnik yang matang, maka akan terjadi strategi dengan mental yang kuat dalam bertanding. Ketiga komponen tersebut yang akan sangat dipengaruhi oleh kondisi individu pemain/olahragawan tersebut. Kondisi individu tersebut dapat berupa *Intellegence Quotient (IQ)* dan *Emotional Quotient (EQ)*.

Sebuah prestasi memang layak dibanggakan oleh setiap orang, apalagi jika prestasi yang didapat memang benar-benar sesuai dengan perjuangan untuk mendapatkannya. Ada kepuasan yang mendalam dari jiwa atlet, pelatih maupun pengurus, bahkan tidak jarang pejabat atau pengurus instansi besar yang menonton pertandingan, dan secara spontan memberikan bonus besar kepada atlet dengan prestasi gemilang, khususnya dalam prestasi olahraga beladiri *taekwondo*.

2.2 Kerangka Berfikir

2.2.1 Hubungan antara Tingkat *Emotional Quotient (EQ)* dengan Prestasi *Kyorugi* Atlet Taekwondo Usia SMP

Kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang sangat diperlukan untuk berprestasi. Meskipun, seperti yang dikatakan Goleman, kita tidak boleh melupakan peran motivasi positif dalam mencapai prestasi. Motivasi positif itu berupa kumpulan perasaan antusiasme, gairah, dan keyakinan diri. Kesimpulan ini ditunjukkan oleh hasil berbagai studi terhadap para atlet olimpiade, musikus kelas dunia dan para *grandmaster* catur yang menunjukkan adanya ciri yang

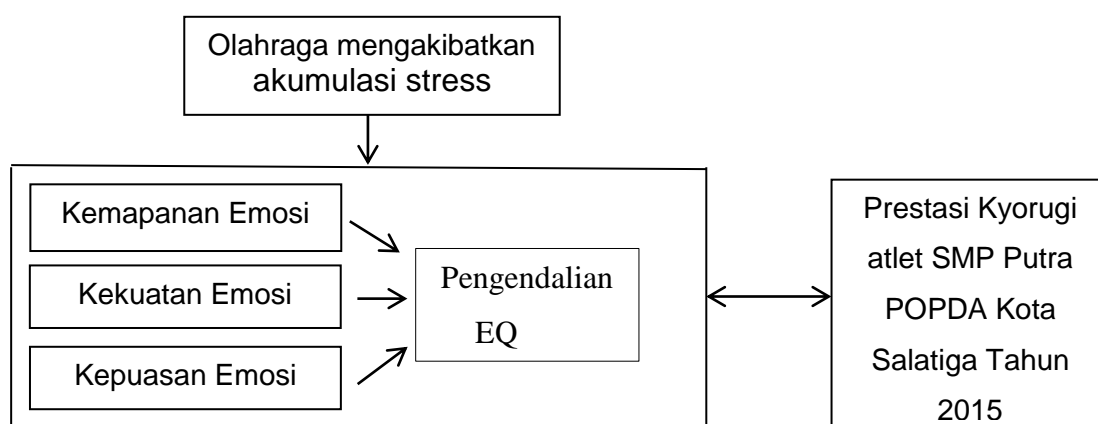
serupa pada mereka. Ciri yang serupa itu berupa kemampuan memotivasi diri untuk tak henti-hentinya berlatih secara rutin.

Puncak kecerdasan emosi akan dapat dicapai jika seseorang mencapai keadaan *flow*, yaitu sebuah keadaan ketika seseorang sepenuhnya terserap ke dalam apa yang sedang dikerjakannya, perhatiannya hanya terfokus ke pekerjaan itu, kesadarannya menyatu pada tindakan. *Flow* merupakan prasyarat penguasaan keahlian tertentu, profesi, atau seni.

Jadi uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional sangat berhubungan dengan prestasi. Dengan kecerdasan emosional yang tinggi, misalnya seorang anak berada dalam keadaan *flow* maka mereka akan lebih mudah dalam menerima pelajaran yang diajarkan oleh guru mereka yang pada akhirnya dapat mencapai hasil prestasi belajar yang memuaskan. Dengan bertanding, olahragawan akan mendapatkan ransangan-ransangan emosi yang beraneka ragam, baik yang datang dari penonton, lawan tanding, wasit dan sebagainya. Hal ini akan sangat menentukan perkembangan emosional bagi para olahragawan. Setiap olahragawan memiliki kepekaan emosi yang berbeda bergantung pada pengalaman, pengertian, pengetahuan terhadap situasi sesaat dan masih banyak lagi yang mempengaruhinya. Paling baik jika ransangan tersebut dapat merangsang emosi setinggi-tingginya namun tidak menimbulkan kelebihan stimulus, sehingga olahragawan tersebut dapat bertindak dengan semangat tanpa kehilangan pertimbangan piker dan akalnya. Pada waktu olahragawan tersebut sedang berada pada posisi unggul dibanding lawan mungkin konsentrasinya tidaklah begitu terganggu, tetapi akan lain halnya kalau olahragawan lelah, dalam keadaan sakit ditambah angka lawan sudah di atasnya. Dalam situasi demikian, dia tidak lagi merasa seperti dirinya dikondisi awal.

Mungkin olahragawan akan mudah marah, tersinggung, kesal dan tidak mampu lagi berfikir dengan tenang. Akhirnya tindakan yang didominasi oleh emosi kemarahannya daripada oleh pertimbangan-pertimbangan akalnya. Disinilah peranan penting emosional dalam prestasi olahraga dan khususnya dalam olahraga beladiri *taekwondo*.

Gambar 2 Hubungan antara Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) dengan Prestasi *Kyorugi* Atlet Taekwondo Usia SMP oleh Norman



Berdasarkan bagan pada kerangka berpikir di atas, peneliti memulai penelitian tentang prestasi *kyorugi* pada POPDA Taekwondo SMP Putra Tingkat Kota Salatiga Tahun 2015, diawali dengan meneliti objek kejuaraan yakni atlet *kyorugi* putra. Selanjutnya, peneliti melakukan penelitian terhadap *Emotional Quotient* (EQ) yang meliputi kemampuan emosi, kekuatan emosi dan kepuasan emosi pada atlet sehingga hasil akhir yang akan diperoleh dari penelitian tersebut adalah hubungan antara *Emotional Quotient* atlet terhadap prestasi *kyorugi* atlet putra pada POPDA SMP Kota Salatiga Tahun 2015.

Ditengah semakin ketatnya persaingan di dunia olahraga saat ini, merupakan hal yang wajar apabila para olahragawan sering khawatir akan

mengalami kegagalan atau ketidakberhasilan dalam meraih prestasi dalam pertandingan. Banyak usaha yang dilakukan atlet agar dapat meraih prestasi, seperti berlatih tanpa kenal lelah dan melakukan latihan tanding. Namun masih ada faktor lain penentu keberhasilan olahragawan, selain kecerdasan atau kecakapan intelektual, faktor tersebut adalah kecerdasan emosional. Karena kecerdasan intelektual saja tidak memberikan persiapan bagi atlet untuk menghadapi gejala, kesempatan ataupun kesulitan-kesulitan saat pertandingan. Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Atlet dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam pertandingan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada pertandingannya dan memiliki pemikiran yang jernih.

Sebuah laporan dari *National Center for Clinical Infant Programs* (1992) menyatakan bahwa keberhasilan di prestasi pertandingan bukan diramalkan oleh kumpulan fakta seorang pemain atau kemampuan dirinya untuk bertanding, melainkan oleh ukuran-ukuran emosional dan sosial: yakni pada diri sendiri dan mempunyai minat; tahu pola perilaku yang diharapkan orang lain dan bagaimana mengendalikan dorongan hati untuk berbuat nakal; mampu menunggu, mengikuti petunjuk dan mengacu pada pola untuk mencari bantuan; serta mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan saat bergaul dengan pemain lain. Hampir semua pemain yang prestasi bertandingnya buruk, menurut laporan tersebut, tidak memiliki satu atau lebih unsur-unsur kecerdasan emosional ini

(tanpa memperdulikan apakah mereka juga mempunyai kesulitan-kesulitan kognitif seperti ketidakmampuan pertandingan). (Goleman, 2002 : 273).

Menjadi seorang petarung didalam dunia olahraga, banyak masalah yang melingkupi kompetisi dunia olahraga seharusnya membuat setiap atlet sadar, bahwa mereka memasuki sebuah arena yang penuh dengan trik dan intrik. Sehingga kecerdasan dan keberanian harus dimiliki dan menjadi salahsatu modal utama pemain. Sebab untuk menjadi pemenang, seorang pemain haruslah menjadi seorang petarung yang baik. Untuk menjadi seorang petarung membutuhkan rasa percaya diri, keberanian, konsentrasi yang baik, serta sikap positif lain. Misalnya kemampuan mengurangi kesalahan sebanyak mungkin, cepat melupakan kesalahan yang terjadi, tidak gampang menyerah dan cuek seorang penakut, pemalu, tidak percaya diri, sebaiknya tidak memasuki arena ini.

Untuk memiliki rasa percaya diri, keberanian, konsentrasi yang baik, serta sikap positif saat pertandingan sangat diperlukan kemampuan untuk mengatasi berbagai tekanan akibat beban pertandingan. Adapun kemampuan untuk mengatasi tekanan saat pertandingan berkaitan erat dengan kecerdasan emosi masing-masing orang. Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang penting yang seharusnya dimiliki oleh pemain yang memiliki kebutuhan yang untuk meraih prestasi pertandingan yang lebih baik dalam mengikuti kejuaraan *taekwondo* khususnya nomor *Kyorugi*.

2.2 HIPOTESIS

Dari uraian teori dan permasalahan diatas maka perlu penulis memunculkan sebuah prakiraan hasil jawaban dari penulisan ini, karena hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian,

sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Ada 2 hipotesis dalam penelitian ini yaitu Hipotesis Alternatif dan Hipotesis Nol. H_a berarti hipotesis alternatif, yaitu penerjemahan hipotesis penelitian secara operasional. Hipotesis alternatif disebut juga hipotesis kerja. Jadi, statistik sendiri digunakan tidak untuk langsung menguji hipotesis alternatif, akan tetapi digunakan untuk menolak atau menerima hipotesis nihil (nol). Penerimaan atau penolakan hipotesis alternatif merupakan konsekuensi dari penolakan atau penerimaan hipotesis nihil. Hipotesis nihil atau null hypothesis atau H_0 adalah hipotesis yang meniadakan perbedaan antar kelompok atau meniadakan hubungan sebab akibat antar variabel.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Alternatif (H_a) :

Ada hubungan antara tingkat *emotional quotient* dengan Prestasi *Kyorugi* Atlet *Taekwondo* SMP Putra Pada POPDA Kota Salatiga Tahun 2015.

2. Hipotesis Nihil (H_0) :

Tidak ada hubungan antara tingkat *emotional quotient* dengan Prestasi *Kyorugi* Atlet *Taekwondo* SMP Putra Pada POPDA Kota Salatiga Tahun 2015.

BAB III

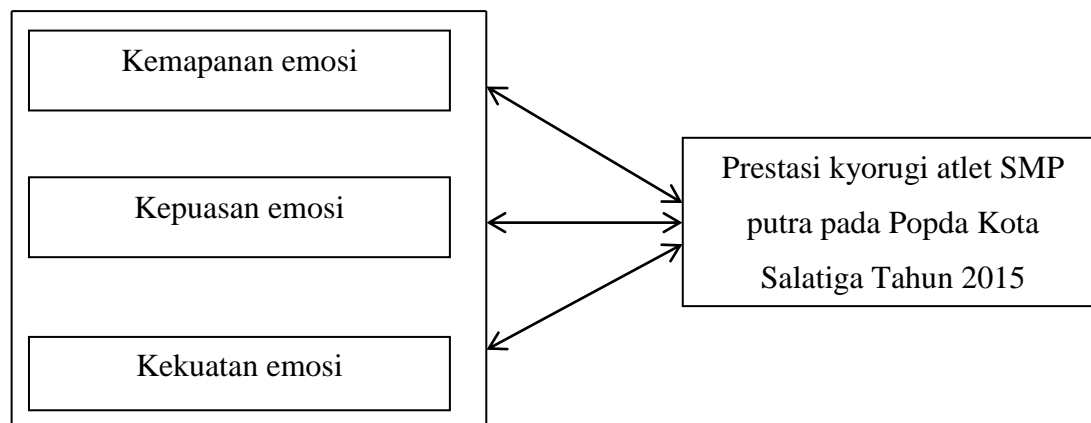
METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2002:136). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara *Emotional quotient* terhadap atlet *Taekwondo kyorugi* SMP putra pada POPDA Kota Salatiga tahun 2015. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Maksud dari studi survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk mengumpulkan data yang luas dan banyak. Survei merupakan bagian dari studi diskriptif yang bertujuan mencari kedudukan atau status gejala atau fenomena dan menentukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah ditentukan (Arikunto, 1996:93). Untuk penelitian lebih lanjut diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian survei yaitu suatu penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah lapangan atau wilayah tertentu. Data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompokkan menurut jenis, sifat, atau kondisinya. Sesudah data lengkap kemudian dibuat kesimpulan. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasional atau *Corelational Design*. Korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada (Arikunto, 2010:3-4).

Adapun desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain penelitian *Corelation Design*

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Suharsimi Arikunto (2010:161). Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel adalah objek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sedangkan dalam Sutrisno Hadi (2004 : 224) variabel didefinisikan sebagai gejala yang bervariasi baik dalam jenis maupun dalam klasifikasi tingkatnya.

Variabel bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau disebut juga variabel *Independent*. Variabel terikat (Y) adalah yang bergantung oleh variabel lain. Variabel-variabel penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X): *Emotional Quotient* (EQ) yg meliputi kemapanan emosi, kekuatan emosi dan kepuasan emosi.
2. Variabel Terikat (Y): Prestasi Atlet Kyorugi SMP Putra pada POPDA Kota Salatiga 2015.

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Jadi yang dimaksud populasi diatas adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian. Sementara Hadi (1990:102) mengatakan bahwa populasi ialah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti, dan populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikitnya mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet *kyorugi* di POPDA *Taekwondo* SMP tingkat Kota Salatiga tahun 2015 yang berjumlah seluruhnya 85 peserta/atlet yang terdiri dari kelompok junior usia 12-14 tahun.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Suharsimi Arikunto(2010 : 174). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet *taekwondo* POPDA SMP Kota Salatiga usia 12-14 tahun yang berjumlah 16 atlet. Terdiri dari 2 kelas dengan interval berat badan yang sama. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* yaitu dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu Suharsimi Arikunto, (2010:183). Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel berjumlah 16 dari total 85 peserta/atlet POPDA Kota Salatiga dikarenakan ada beberapa ciri yang sama dalam sampel tersebut, yaitu:

1. Peserta POPDA SMP Kota Salatiga pada waktu, tempat dan oleh orang yang sama.
2. Bertanding di nomor *Kyorugi* (bertarung).
3. Berjenis kelamin putra.

4. Rata-rata memiliki usia yang sama yaitu 12-14 tahun.
5. Dalam klasifikasi berat badan (kg) yang sama.
6. Bersedia menjadi Sampel penelitian.

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa para atlet POPDA Taekwondo Kota Salatiga memenuhi syarat sebagai populasi untuk penelitian ini.

3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Pengumpulan data merupakan suatu kegiatan memperoleh data tentang status sesuatu dibandingkan dengan standar atau ukuran yang telah ditentukan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan angket atau kuisisioner. Tes dan percobaan atau pengujian sesuatu untuk memenuhi mutunya, nilainya, kekuatannya, susunannya dan sebagainya.

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok Suharsimi Arikunto (2006 : 193-195). Sedangkan kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang di ketahui. Tes dan kuisisioner ini dilakukan pada semua peserta POPDA SMP Putra tingkat Kota Salatiga Cabang Olahraga *Taekwondo* nomor Kyorugi kelas <39kg dan <45kg Tahun 2015.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah untuk diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:203).

Instrumen penelitian mencakup segala sesuatu yang digunakan dalam penelitian. Suatu alat ukur dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh para ahli psikometri, yaitu kriteria valid dan reliabel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah a) kuisisioner tentang *Emotional Quotient* (EQ) b) hasil pertandingan *kyorugi taekwondo* pada Popda SMP Putra Kota Salatiga 2015.

3.4.1 Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2002:170) Validitas adalah suatu ukuran untuk menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurannya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.

1. Uji Validitas item

Uji validitas item yaitu pengujian terhadap kualitas item-itemnya yang bertujuan untuk memilih item-item yang benar-benar telah selaras dan sesuai dengan faktor yang ingin diselidiki. Cara perhitungan uji coba validitas item yaitu dengan cara mengorelasikan skor tiap item dengan skor total item.

2. Uji Korelasi antar faktor

Uji korelasi antar faktor yaitu pengujian antar faktor dengan konstruk yang bertujuan untuk membuktikan bahwa setiap faktor dalam instrumen skala kecerdasan emosi telah benar-benar mengungkap konstruk yang didefinisikan. Adapun cara perhitungan uji validitas faktor adalah dengan mengorelasikan skor tiap faktor dengan skor total faktor item-item yang valid.

Untuk menghitung analisis item dan korelasi antara faktor digunakan rumus koefisien korelasi *product moment* dan perhitungannya dibantu dengan program SPSS 17 for windows.

Rumus yang digunakan adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

X = skor butir

Y = skor total yang diperoleh

N = jumlah responden

Harga r_{xy} menunjukkan indeks korelasi antara dua variabel yang dikorelasikan. Setiap nilai korelasi mengandung 3 makna: 1) ada tidaknya korelasi, 2) arah korelasi, 3) besarnya korelasi (Suharsimi Arikunto, 2010:213).

3.4.2 Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, maksudnya apabila dalam beberapa pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Formula Alpha Cronbach dan dengan menggunakan program SPSS 17 for windows.

3.4.3 Tes *Emotional Quotient*

Tes yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi ini mengadopsi dari Dwi Sunar Kuncoro (2010:189) dalam buku Tes IQ dan EQ. Instrumen kuisisioner dalam penelitian ini adalah kuisisioner tertutup, yang sudah disediakan jawabannya

sehingga responden tinggal memilih Arikunto, (2006:152). Ada beberapa macam bentuk dari tes kecerdasan emosi (*EQ*) yang sudah diakui dari berbagai ahli psikologi, yaitu MSCEIT (*Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligent Test*) dari Mayer Salovey dan Caruso, dari Dwi Sunar P, ECI (*Emotional Competence Inventory*) dari Goleman, *EQ (Emotional Quotient Inventory)* dari Bar-on (*Modifikasi*). Didalam penelitian ini yang dipakai adalah test kecerdasan emosi (*EQ*) menurut Daniel Goleman dalam Prasetyo (2010), lebih mudah diterapkan dalam berbagai penelitian tetapi lebih reliabel dari pada berbagai tes kecerdasan emosi yang lain. Kuisisioner ini terdiri dari tes kemampuan emosi, tes kekuatan, emosi dan tes kepuasan. Untuk validitas kuisisioner sebesar 0,893 dan reliabilitas kuisisioner sebesar 0,949 (Pradipta, 2012:41).

Tes dan Kuisisioner ini dilakukan pada atlet taekwondo SMP Putra pada POPDA Kota Salatiga Tahun 2015 dari babak penyisihan hingga babak final. Pengumpulan data ini dilakukan pada tanggal 23-24 Februari 2015 bertempat di GOR Hatti Beriman Kota Salatiga.

Suatu alat ukur berupa angket dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh para ahli psikometri, yaitu kriteria valid dan reliabel yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kevalidan data dan tingkat kepercayaan suatu instrumen penelitian. Oleh karena itu agar kesimpulan tidak keliru atau menyimpang dan tidak memberikan gambaran yang jauh berbeda dari keadaan yang sebenarnya diperlukan uji validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2010:352).

3.4.4 Tes Prestasi Atlet Taekwondo SMP Putra

Data mengenai prestasi *Tae Kwon Do* para atlet yang ditunjukkan dengan perolehan dalam kejuaraan-kejuaraan tertentu amat sulit dibandingkan, karena selain mutu kejuaraan itu berbeda-beda (juara tingkat daerah, nasional, PON, dan internasional), juga tahun terjadinya kejuaraan-kejuaraan itu berbeda-beda pula, hingga sulit sekali untuk diadakan pembobotan guna dapat membandingkan prestasi atlet yang satu dengan yang lain. Secara teori, satu-satunya cara untuk dapat membandingkan prestasi para atlet itu hanyalah dengan jalan mengadakan pertandingan serempak antar masing-masing individu itu, dan hal ini memakan waktu dan biaya yang tidak terjangkau oleh penelitian ini. Untuk mengatasi kesulitan pengukuran prestasi atlet *Tae Kwon Do* tersebut di atas, penelitian ini menggunakan peringkat masing-masing atlet sebagai pencerminan variabel prestasi karena peringkat mencerminkan tingkatan mutu permainannya. Penentuan peringkat masing-masing atlet. ini dilihat dari pencapaian prestasi tertinggi atlet itu sendiri, dalam hal ini peringkat pertama, kedua, dan ketiga. (dalam : Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 1, Juni 2006:3)

Tes prestasi atlet *taekwondo* SMP Putra pada POPDA Kota Salatiga Tahun 2015 dilakukan dengan pengamatan pertandingan *Kyorugi* pada kelas SMP putra dari babak penyisihan sampai yang telah masuk final. Karena data variabel dalam penelitian ini satuan ukurannya tidak sama maka data untuk prestasi *kyorugi* dilakukan dengan pengkodean (koding) sebagai berikut:

Tabel 1 Pengkodingan Nilai Hasil Pertandingan *Kyorugi*

Jenis Babak	Skor	
	Menang	Kalah
Penyisihan	3	1
Semifinal	3	1
Final	3	1

Setiap peserta akan memainkan pertandingan dengan sistem *knock out* (sistem gugur), yaitu jika peserta kalah pada tahap awal pun tidak dapat melanjutkan ke tahap berikutnya, begitu selanjutnya. Jadi peserta yang masuk dalam tahap final adalah peserta yang selalu meraih hasil menang di setiap babak/partai. Jika menang dalam satu babak/partai mendapat skor 3, jika menang 2 kali akan mendapat 6, jika menang 3 kali akan memperoleh skor 9. Untuk atlet yang kalah memperoleh skor 1 (sama disetiap babak/partai). Penilaian tersebut diatas berlaku untuk kelipatannya.

3.5 Prosedur Penelitian

Rencana penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu tahap persiapan penelitian, tahap pelaksanaan dan tahap penyelesaian penelitian.

1. Tahap Persiapan Penelitian

Untuk mendapatkan populasi, peneliti mengajukan ijin ke panitia POPDA tingkat Kota Salatiga Tahun 2015. Setelah memperoleh ijin dari pihak panitia selanjutnya peneliti mengurus surat ijin penelitian ke Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang nantinya digunakan sebagai rekomendasi dari pihak fakultas ke pihak panitia POPDA Kota Salatiga Tahun 2015. Langkah berikutnya adalah menghubungi pihak panitia POPDA mengenai jumlah atlet yang diambil sebagai sampel penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Untuk pelaksanaan penelitian, peneliti mendatangi tempat pertandingan POPDA Kota Salatiga Tahun 2015, untuk mengumpulkan :

- 1) Hasil tes *Emotional Quotient* pada atlet taekwondo SMP Putra dalam POPDA tingkat Kota Salatiga Tahun 2015 kelas *Under 39 kg* dan *Under 45 kg*.
- 2) Data hasil pertandingan POPDA Kota Salatiga Tahun 2015.

Sebelum penelitian dilaksanakan, *testee* dikumpulkan lalu dilakukan pendataan ulang. Untuk pelaksanaan penelitian menggunakan : 1) Tes *Emotional Quotient*. 2) Hasil pertandingan *taekwondo*, dengan melihat prestasi yang ditempuh pada POPDA Kota Salatiga Tahun 2015.

3. Tahap Penyelesaian Penelitian

Setelah data dikumpulkan maka data tersebut dianalisis dengan system komputerisasi SPSS versi 10 (Alhusin,2003).

3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini diantaranya adalah:

1. Faktor Kesungguhan Sampel

Kesungguhan hati dari masing-masing subyek tidak sama antara satu dengan yang lainnya. Untuk menghindari hal ini diusahakan masing-masing subyek bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tes, cara yang ditempuh adalah mengawasi dan mengontrol subyek penelitian dalam melakukan tes, dengan cara membimbing subyek dalam memilih jawaban yang paling sesuai serta tidak salah dalam penterjemahan arti kata.

2. Faktor Pemberian Materi

Pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran yang besar dalam pencapaian hasil yang baik. Usaha yang ditempuh agar pencapaian materi tes kepada subyek dapat diterima dengan baik adalah sebelum pelaksanaan tes subyek diberi petunjuk secara lisan dan tertulis, setelah itu didemonstrasikan agar subyek dapat mencotoh, dan bagi subyek yang belum jelas diberi kesempatan untuk bertanya dan dipandu dalam pengisian jawaban tes.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dari data ke data dan dicatat urutan terjadinya serta disusun sebagai data stasistik. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes *Emotional Quotient* (EQ) yang meliputi faktor kemampuan emosi, kekuatan emosi dan kepuasan emosi, dan prestasi kyorugi atlet usia dini putra dan putri. Sebelum dilakukan perhitungan statistik deskriptif terlebih dahulu dilakukan perhitungan-perhitungan statistik deskriptif.

Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan teknik regresi dengan program bantuan statistik SPSS for windows release 12 Singgih Santoso (2002:125). Sebelum melakukan uji analisis dahulu dilakukan dengan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data meliputi:

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Adapun uji normalitas menggunakan *Kolmogoriv-Smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal.

2. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji chi square. Kriteria uji jika signifikan $> 0,05$ data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikan $< 0,05$ data dinyatakan tidak homogen.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linear atau tidak. Jika data linier, dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik regresi. Namun jika tidak linier, digunakan uji regresi non linier. Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikan $< 0,05$ data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikan $> 0,05$ data dinyatakan tidak linier.

4. Uji Keberartian Model Garis Regresi

Uji keberartian model garis regresi untuk menguji apakah data yang diperoleh dapat digunakan sebagai peramal kriterium atau tidak. Jika data berarti, maka dapat digunakan sebagai peramal, jika tidak berarti sebagai konsekuensinya tidak dapat digunakan sebagai peramal kriterium. Adapun uji keberartian model regresi menggunakan uji t dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikan $< 0,05$ model regresi dinyatakan berarti, sebaliknya jika signifikan $> 0,05$ model regresi dinyatakan tidak berarti.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat Emotional Quotient (EQ) dengan prestasi atlet *Taekwondo* kategori *Kyorugi* pada POPDA tingkat SMP Kota Salatiga Tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$ dengan ini berarti sangat signifikan. Dimana nilai Koefisien Determinasi R^2 (R Square) sebesar 0.778 R^2 ini merupakan Indeks Determinasi, yakni prosentase yang menyumbangkan pengaruh variabel kecerdasan emosi terhadap prestasi *Kyorugi Taekwondo* (Y). R^2 ialah sebesar 0.778 menunjukkan pengertian bahwa sebesar $0.778 \times 100\% = 77.8\%$ sumbangan pengaruh variabel kecerdasan emosi (EQ) terhadap prestasi tanding *Taekwondo* kategori *kyorugi*, sedang sisanya yaitu $100\% - 77.8\% = 22.2\%$ berarti dipengaruhi oleh faktor lain.

5.2 Saran

Dari simpulan penelitian diatas, penulis mengajukan saran-saran yang berhubungan dengan kemampuan emosi, kekuatan emosi dan kepuasan emosi adalah sebagai berikut:

- 5.2.1 Kecerdasan emosi berhubungan dengan prestasi atlet taekwondo katagori *kyorugi*, maka perlu dilakukan pengenalan cara latihan pengendalian emosi sebagai pendukung tercapainya prestasi atlet yang lebih baik lagi.

5.2.2 Untuk penelitian selanjutnya dapat diteliti variabel-variabel lain yang berhubungan dengan pencapaian prestasi atlet khusus nya beladiri taekwondo sehingga akan lebih bermanfaat kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi revisi 2010)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carlson, Neil R. 1977. *Physiology of Behavior*. America: Paramount
- Dewi Pratiwi, Alexander Aur dan Bernadus Wijayaka. 2008. *Tendangan Pamungkas SANG AP-BAL HURIGI INDONESIA Sejumput Kisah Juana Wangsa Putri*. Jakarta: Pustaka Intermedia
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK-UNNES
- FOX, . 1988. *The Physiological Bhasis of Physical Education and Atheletics*. New York : W.B Saunders Company.
- Goleman, Daniel. 2003. *Working with Emotional Intellegence “Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi”*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama-----2007. *Emotional Intellegence “Mengapa EI lebih penting daripada IQ”*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik 2*. Jogjakarta: Andi Offset.
- <https://pengetahuanolahraga.wordpress.com/2011/01/07/fisiologi-olahraga-%E2%80%9Cefek-latihan%E2%80%9D/>
- http://serbabeladiri.blogspot.com/2013/03/teknik-teknik-dasar-beladiri-taekwondo_8695.html
- Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 1, Juni 2006*
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Nawawi,Umar, . 2007. *Diktat Fisiologi Olahraga*. Padang. Universitas Negeri Padang
- Pasurney, L Paulus. (Terjemahan, 2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta : Pusat Pengembangan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan Koni pusat.
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2010. *Tes IQ dan EQ Plus!*.Jogjakarta: Buku Biru-----2010.*Edisi Lengkap Tes IQ, EQ dan ESQ*. Jogjakarta: Flash Book.

Prinsip Latihan available at
<http://psgarudanusantara.blogspot.com/2013/08/prinsip-prinsip-latihan.html>

Husdarta. 2008. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Ritonga, Rahman. 1997. *Statistika untuk Penelitian Psikologi dan Penelitian*. Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi UI.

Sahara, Sayuti; 2003. *Konsep Rangkuman dan Penjelasan : The Physiological Bhasis of Physical Education and Atheletics*, Padang. Pasca Sarjana UNP

[Satria Taekwondo Club Purwokerto](#). Available at

http://satriataekwondopurwokerto.blogspot.com/2014/09/kyorugi-dalam-taekwondo_11.html

Sik, Kang Won; Lee Kyong Myung (1999). *A Modern History of Taekwondo*. Seoul: Pogyöng Munhwasa. [ISBN 978-89-358-0124-4](#).

Sudarmanto, R. Gunawan. 2005. *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS*. Yogyakarta : Graha Ilmu.


Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung. Pusat Bahasa Depdiknas.

Suryadi, Vincentius Yoyok. 2008. *The Book of WTF Poomsae Competition Edisi Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Indeks.

Wiarso, Giri. *Fisiologi dan Olah raga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Lampiran 1




**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG (UNNES)
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229 telp (024) 85080070
Fax.024 - 85080070, Email : fik.unnes.smg.@telkom.net

USULAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Norman Nugroho
 Nim : 6301411219
 Prodi : Pend.Kepelatihan Olahraga S1
 Semester : VII
 Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Tema : Pengaruh kemampuan fisik terhadap prestasi olahraga Taekwondo.
 Dosen Pembimbing : 1) Dra MM. Endang H. M.S.
 2) Hadi, S.Pt, M.Pd -

Mengetahui, ^{6/11/14}
 Ketua jurusan PKLO
m. Setiawan
Drs. Hermawan, M.Pd
 NIP. 19590401 198803 1 002

Semarang, 31 Oktober 2014
 Yang Mengajukan

M. Norman Nugroho
 NIM 6301411219

Cat: PPL 1 mang U.
 SLS mani leway 140?
 Segera hubungi Setiawan!

Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Gedung F1 It 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024 70774085
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 222/EP.2-130/2014
 Lamp. :
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S.
 NIP : 195501111983032001
 Pangkat/Golongan : III/D
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Dosen Pembimbing 1
2. Nama : HADI, S.Pd., M.Pd
 NIP : 197903112006041001
 Pangkat/Golongan : III/B
 Jabatan Akademik : Asisten Ahli
 Sebagai Dosen Pembimbing 2

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : MUHAMMAD NORMAN NUGROHO
 NIM : 6301411219
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
 Topik : Pengaruh kemampuan fisik terhadap prestasi olahraga Taekwondo.
 Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.





Semarang, 18 November 2014
 Dra. Harnawati, M.Pd.
 NIP. 195904011988031002

Lampiran 3



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 1279/FIK/2014**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeatihan Olahraga/Pend. Kepeatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeatihan Olahraga/Pend. Kepeatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeatihan Olahraga/Pend. Kepeatihan Olahraga Tanggal 10 November 2014

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Dra. Maria Margaretha Endang Sri Retno, M.S.
NIP : 195501111983032001
Pangkat/Golongan : III/D
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing I

2. Nama : HADI, S.Pd., M.Pd
NIP : 197903112006041001
Pangkat/Golongan : III/B
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : MUHAMMAD NORMAN NUGROHO
NIM : 6301411219
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeatihan Olahraga/Pend. Kepeatihan Olahraga
Topik : Pengaruh kemampuan fisik terhadap prestasi olahraga Taekwondo.

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Peninggal



Dr. Harry Pramono, M.Si.
1910191985031001

UNNES
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Semarang

TANGGAL : 4 Desember 2014

6301411219
FM-03.AKD-24Rak_06

Lampiran 4



TAEKWONDO INDONESIA
PENGURUS KOTA
SALATIGA

Sekretariat : JL. Langensuko No 4, Salatiga
 CP : 08156680128



No : 15 / TI – SLTG / IV / 2015

Kepada Yth,

 Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan " Kejuaraan TAEKWONDO POPDA " tingkat Kota Salatiga yang telah diselenggarakan pada :

Hari : Senin – Selasa
 Tanggal : 23 – 24 Februari 2015
 Tempat : GOR HATTI BERIMAN SALATIGA

Maka bersama ini kami selaku PENGKOT TI Salatiga menyatakan telah menerima mahasiswa dari Universitas Negeri Semarang yang telah melaksanakan penelitian dalam kejuaraan tersebut di atas. Dengan nama mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Muhammad Norman Nugroho
 NIM : 6301411219

Demikian surat ini kami buat untuk dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Salatiga, 01 April 2015

TAEKWONDO INDONESIA
 PENGKOT TI SALATIGA



[Handwritten Signature]
 Y. Susetyawan
 Sekretaris

Lampiran 5

LEMBAR JAWABAN TES KECERDASAN EMOSI

Nama : Bagas Bimo P.L.
 Kejuaraan : GPD Salatiga.
 Tanggal Lahir : Salatiga, 14 Desember 2001
 Umur : 13 Th

Kemapanan Emosi

1. a b	6. a b	11. a b	16. a b	21. a b
2. a b	7. a b	12. a b	17. a b	22. a b
3. a b	8. a b	13. a b	18. a b	23. a b
4. a b	9. a b	14. a b	19. a b	24. a b
5. a b	10. a b	15. a b	20. a b	25. a b

Kekuatan Emosi

1. a b c	6. a b c	11. a b c	16. a b c	21. a b c
2. a b c	7. a b c	12. a b c	17. a b c	22. a b c
3. a b c	8. a b c	13. a b c	18. a b c	23. a b c
4. a b c	9. a b c	14. a b c	19. a b c	24. a b c
5. a b c	10. a b c	15. a b c	20. a b c	25. a b c

Kepuasan Emosi

1. a b	6. a b	11. a b	16. a b	21. a b
2. a b	7. a b	12. a b	17. a b	22. a b
3. a b	8. a b	13. a b	18. a b	23. a b
4. a b	9. a b	14. a b	19. a b	24. a b
5. a b	10. a b	15. a b	20. a b	25. a b

$$a = x0$$

$$b = 14 \times 2 = 28$$

(Mapan)

$$a = x0$$

$$b = 6 \times 2 = 12$$

$$c = 12 \wedge 1 = 12 +$$

(ket. seimbang) 24

$$a = 12 \times 2 = 24$$

$$b = x0$$

(Puas)

Lampiran 6

LEMBAR JAWABAN TES KECERDASAN EMOSI

Nama : Idadh Wira Rahman. A.
 Kejuaraan : Dajang GPD
 Tanggal Lahir : 5 Maret 2001
 Umur : 13

Kemapanan Emosi

- | | | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1. a b | 6. a b | 11. a b | 16. a b | 21. a b |
| 2. a b | 7. a b | 12. a b | 17. a b | 22. a b |
| 3. a b | 8. a b | 13. a b | 18. a b | 23. a b |
| 4. a b | 9. a b | 14. a b | 19. a b | 24. a b |
| 5. a b | 10. a b | 15. a b | 20. a b | 25. a b |

Kekuatan Emosi

- | | | | | |
|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1. a b c | 6. a b c | 11. a b c | 16. a b c | 21. a b c |
| 2. a b c | 7. a b c | 12. a b c | 17. a b c | 22. a b c |
| 3. a b c | 8. a b c | 13. a b c | 18. a b c | 23. a b c |
| 4. a b c | 9. a b c | 14. a b c | 19. a b c | 24. a b c |
| 5. a b c | 10. a b c | 15. a b c | 20. a b c | 25. a b c |

Kepuasan Emosi

- | | | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1. a b | 6. a b | 11. a b | 16. a b | 21. a b |
| 2. a b | 7. a b | 12. a b | 17. a b | 22. a b |
| 3. a b | 8. a b | 13. a b | 18. a b | 23. a b |
| 4. a b | 9. a b | 14. a b | 19. a b | 24. a b |
| 5. a b | 10. a b | 15. a b | 20. a b | 25. a b |

$$a = \times 0$$

$$b = 13 \times 2 = 26$$

(Mapan)

$$a = \times 0$$

$$b = 8 \times 2 = 16$$

$$c = 12 \times 1 = \frac{12}{2} +$$

(Seimbang)

$$a = 10 \times 2 = 20$$

$$b = \times 0$$

(Kecawa)

Lampiran 7

PENGESAHAN

Proposal skripsi yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *EMOTIONAL QUOTIENT* (EQ)
DENGAN PRESTASI ATLET *TAEKWONDO KYORUGI* SURVEI PADA
POPDA SMP PUTRA KOTA SALATIGA TAHUN 2015

Disusun oleh :

Nama : Muhammad Norman Nugroho

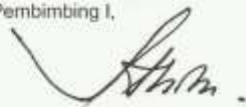
NIM : 6301411219

Jurusan/Prodi: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal

oleh :

Pembimbing I,



Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S.

NIP. 19550111.98303.2.001

Pembimbing II,



Hadi, S.Pd, M.Pd.

NIP. 197903112006041001

Menyetujui,

Kajur/Kaprodi Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Herhawan, M.Pd.

NIP. 19590401.198803.1.002

Lampiran 8

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
	UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
	Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
	Telepon: 024-8508007
	Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik_unnes@telkom.net
<hr/>	
Nomor	: 559/UN/37.1.6/IT/2015
Lamp.	:
Hal	: Ijin Penelitian
Kepada	
Yth. Ketua PBTI Kota Salatiga	
di Kota Salatiga	
Dengan Hormat,	
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:	
Nama	: MUHAMMAD NORMAN NUGROHO
NIM	: 6301411219
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik	: Pengaruh kemampuan fisik terhadap prestasi olahraga Taekwondo.
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.	
	Semarang, 23 Juni 2015
	 H. Harry Pramono, M.Si. NIP. 195910191985031001
	

Lampiran 9

Intrumen tes kecerdasan emosi (EQ)

I. Tes kemampuan emosi

Jumlah soal : 75 soal

Waktu : 45 menit

Petunjuk :

Pada setiap pertanyaan berikut ini, pilihlah salah satu dari dua pilihan sikap emosi yang Anda pikir paling sesuai dengan diri Anda. Anda mesti membuat pilihan dalam tiap kasus untuk mendapatkan satu pilihan yang akurat.

1. a. sensitif b. obyektif
2. a. lembut hati b. tak ramah
3. a. simpatik b. hati-hati
4. a. bernafsu b. bijaksana
5. a. responsive b. hati-hati
6. a. rentan b. tahan
7. a. mudah terpengaruh b. kukuh, setia
8. a. naluri b. tepekur
9. a. mau menerima b. memperhitungkan
10. a. lekas mengerti b. tidak tergesa-gesa
11. a. mudah kena serang b. tenang, berhati-hati
12. a. tipis telinga b. formal
13. a. berubah pendirian b. begitu saja
14. a. tak menentu b. pengendalian
15. a. tak karuan b. malu-malu
16. a. sembrono b. lazim/biasa
17. a. ramah b. pendiam
18. a. jenaka b. pendiam
19. a. bias berubah b. mencair
20. a. tak sabar b. rendah hati
21. a. bergegas b. tak terpengaruh
22. a. kata hati b. praktis
23. a. dengan tajam b. dengan logis
24. a. dengan perasaan b. dengan pemikiran, analitik
25. a. demonstrative b. halus, cerdas

II. TES KEKUATAN EMOSI

Pentunjuk :

Pada setiap pertanyaan berikut ini, pilihlah salah satu dari tiga pilihan sikap emosi yang Anda pikir paling sesuai dengan diri Anda. Anda mesti membuat pilihan dalam tiap kasus untuk mendapatkan satu pilihan yang akurat.

- | | | |
|----------------------------|-------------------|--------------------|
| 1. a. kontroversial | b. tahan, tabah | c. sopan |
| 2. a. tak pasti | b. berani | c. dikenal |
| 3. a. gelisah | b. yakin | c. semestinya |
| 4. a. tidak yakin | b. pasti | c. mencukupi |
| 5. a. tenang | b. tegas | c. cakap |
| 6. a. gugup | b. tegar | c. tenang |
| 7. a. hati-hati | b. kuat | c. cukupan |
| 8. a. tergugah | b. hambar | c. sungguh-sungguh |
| 9. a. tak berpendirian | b. tak gentar | c. tak memihak |
| 10. a. bisa berubah | b. setia | c. kompromi |
| 11. a. berubah-ubah | b. pasti | c. sedang |
| 12. a. cangguh | b. bergelora | c. lumayan |
| 13. a. ragu-ragu | b. ulet | c. biasa |
| 14. a. perlawanan | b. menahan | c. tenang |
| 15. a. malu | b. mantap | c. rasional |
| 16. a. sementara | b. teguh | c. biasa |
| 17. a. mengambang | b. tegas | c. kebiasaan |
| 18. a. terbuka | b. konsentrasi | c. tipikal |
| 19. a. curiga | b. terus terang | c. tanpa kecuali |
| 20. a. untung | b. tahan lama | c. tanpa kecuali |
| 21. a. samar | b. bersemangat | c. sanggup |
| 22. a. mendua | b. bergelora | c. tepat |
| 23. a. dengan puas | b. dengan gembira | c. dengan setia |
| 24. a. tak bahagia | b. ulet, tabah | c. teliti, akurat |
| 25. a. tak dapat dipercaya | b. bersemangat | c. pantas |

III. TES KEPUASAN EMOSI

Petunjuk :

Pada setiap pertanyaan berikut ini, pilihlah salah satu dari dua pilihan sikap emosi yang Anda pikir paling sesuai dengan diri Anda. Anda mesti membuat pilihan dalam tiap kasus untuk mendapatkan satu pilihan yang akurat.

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. a. sangat puas | b. sangat murah |
| 2. a. senang | b. gelisah |
| 3. a. moderat, lunak | b. bervariasi |
| 4. a. dengan lembut | b. sensitive |
| 5. a. gembira, suka | b. gelisah |
| 6. a. mujur | b. ragu-ragu |
| 7. a. cocok, pantas | b. hati-hati |
| 8. a. menyesuaikan diri | b. gelisah, resah |
| 9. a. mampu, memadai | b. gelisah, tidak tenang |
| 10. a. gembira | b. liat, kaku |
| 11. a. periang | b. berubah-ubah |
| 12. a. lincah, bersemangat | b. gugup |
| 13. a. semangat | b. tak sabar |
| 14. a. dinamis | b. tak tentu |
| 15. a. tegap | b. tak karuan, sembrono |
| 16. a. damai | b. menjelajah |
| 17. a. riang | b. bimbang |
| 18. a. tegang | b. gegabah |
| 19. a. penuh kasih | b. membingungkan |
| 20. a. kukuh, kuat | b. tegang |
| 21. a. seimbang | b. peduli |
| 22. a. setia | b. keras kepala, bandel |
| 23. a. ramah, hangat | b. gelisah, tegang |
| 24. a. dengan pertimbangan | b. dengan kaku |
| 25. a. demonstrative | b. keras kepala, degil |

Lampiran 10

PENILAIAN INSTRUMEN

Cara penilaian setiap masing masing item tes berbeda, yaitu:

1. Tes Kemapanan Emosi

Skor 0 untuk setiap jawaban "a".

Skor 2 untuk setiap jawaban "b".

Jika:

Nilai 40 – 50 (Sangat Mapan)

Sangat mapan maksudnya adalah kecenderungannya: stabil, percaya diri, cermat, kukuh. Yakin dan percaya diri serta selalu menjaga pikiran walaupun dalam keadaan kritis.

Nilai 24-39 (Mapan)

Maksudnya adalah mempunyai tingkat emosional yang seimbang, sabar, tidak memihak dan berkepala dingin.

Nilai di bawah 24 (Tidak Mapan)

Yang dimaksud tidak mapan adalah sangat emosional dan labil.

2. Tes Kekuatan Emosi

Skor 0 untuk setiap jawaban "a".

Skor 2 untuk setiap jawaban "b"

Skor 1 untuk setiap jawaban "c"

Nilai 40-50 (Kuat)

Memiliki perasaan yang kuat, penuh ambisi, dan tegas.

Nilai 25-39 (seimbang)

Kurang yakin dan bertindak ragu-ragu dalam bertindak meskipun memiliki kemampuan.

3. Tes Kepuasan Emosi

Skor 2 untuk setiap jawaban “a”

Skor 0 untuk setiap jawaban “b”

Nilai 40-50 (sangat puas)

Sangat puas dan merasa enjoy sera menikmati kehidupan ini. Hampir tidak

pernah melakukan hal-hal yang bertentangan dengan kehendak hati, memiliki

kedamaian, senang, dan merasa puas hati, bahagia, sejuk, relaks.

Nilai 24-39 (Puas)

Puas dengan kehidupan ini. Kecenderungan merasa puas diri, berpikir, terpenuhi, seimbang. Tidak terpikirkan bahwa kecenderungan itu justru menghambat kearah pengembangan diri.

Skor di bawah 24 (Kecewa)

Merasa dunia ini tidak adil, sehingga sering tidak puas dalam hidupnya.

(Sumber: Dwi Sunar P, 2010:189)

Lampiran 11

Daftar Juara POPDA SMP Kota Salatiga Tahun 2015

No.	Nama	PRESTASI ATLET		Juara
		kelas berat badan (kg)	SKOR	
1	ADI THIO	under 39	1	
2	ANGGORO.W	under 39	3	3
3	BAGAS BIMO	under 39	1	

4	BAGUS EKO	under 39	1	
5	DAFAQ TSANI	under 39	6	2
6	DEVAN	under 39	1	
7	HANS RASYID	under 39	9	1
8	M. WAFFI	under 39	3	3
9	BAGUS SENO	under 45	9	1
10	DIYAS INDRA	under 45	1	
11	FABIO	under 45	1	
12	IDADH ALAMSYAH	under 45	3	3
13	JAFAR YANUAR	under 45	3	3
14	M. FIKRI	under 45	1	
15	VENO	under 45	6	2
16	YANUAR.A	under 45	1	

ket:



: tidak memperoleh
juara

Lampiran 12



Lampiran 13

Data Hasil Tes EQ dan Prestasi Tanding Atlet Pada POPDA SMP Kota Salatiga
Dan Transformasi Ke Skor T Tahun 2015

No.	N a m a	EQ			Prestasi	Transformasi Ke Skor T			
		mapan	kuat	puas		mapan	kuat	puas	prestasi
1	Adi Thio	32	22	26	1	53.67	37.53	61.99	42.33
2	Anggoro W	24	23	42	3	40.07	39.03	83.91	49.15
3	Bagas Bimo	28	24	24	1	46.87	40.52	59.25	42.33
4	Bagus Eko	26	26	20	1	43.47	43.51	53.77	42.33
5	Dapaq Tsani	26	40	38	7	43.47	64.43	78.43	62.79
6	Devan	26	26	20	1	43.47	43.51	53.77	42.33
7	Hans Rasyid	42	39	42	9	70.67	62.93	83.91	69.61
8	M .Waffi	38	34	34	4	63.87	55.46	72.95	52.56
9	Bagus Seno	40	28	38	9	67.27	46.50	78.43	69.61
10	Diyas Indra	26	24	30	1	43.47	40.52	67.47	42.33
11	Fabio	26	23	30	1	43.47	39.03	67.47	42.33
12	Idadh Alamsyah	34	34	36	3	57.07	55.46	75.69	49.15
13	Jafar Yanuar	26	37	36	3	43.47	59.95	75.69	49.15
14	M.Fikri	26	27	34	1	43.47	45.00	72.95	42.33
15	Veno	36	40	26	6	60.47	64.43	61.99	59.38
16	Yanuar. A	28	24	24	1	46.87	40.52	59.25	42.33
	Mean	29.84	30.34	17.25	3.25				
	Std. Dev	5.88	6.69	7.30	2.93				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
--	---	---------	---------	------	----------------

Kemapanan	16	40.07	70.67	50.6950	9.99970
Kekuatan	16	37.53	64.43	48.6456	10.00065
Kepuasan	16	53.77	83.91	69.1825	9.99881
Prestasi	16	42.33	69.61	50.0025	10.00008
Valid N (listwise)	16				

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kemapanan	Kekuatan	Kepuasan	Prestasi
N		16	16	16	16
Normal Parameters ^a	Mean	50.6950	48.6456	69.1825	50.0025
	Std. Deviation	9.99970	10.00065	9.99881	1.00001E1
Most Extreme Differences	Absolute	.274	.210	.147	.279
	Positive	.274	.210	.139	.279
	Negative	-.172	-.133	-.147	-.221
Kolmogorov-Smirnov Z		1.096	.840	.587	1.114
Asymp. Sig. (2-tailed)		.181	.481	.881	.167

a. Test distribution is Normal.

Chi-Square Test

Test Statistics

	Kemapanan	Kekuatan	Kepuasan	Prestasi
Chi-Square	17.750 ^a	2.750 ^b	.000 ^c	14.000 ^d
df	8	9	7	5
Asymp. Sig.	.023	.973	1.000	.016

a. 9 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.8.

b. 10 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.6.

c. 8 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.0.

d. 6 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.7.

Regression

Variables Entered/Removed ^b			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepuasan, Kemapanan, Kekuatan ^a	.	Enter
a. All requested variables entered.			
b. Dependent Variable: Prestasi			

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.882 ^a	.778	.722	5.27064

a. Predictors: (Constant), Kepuasan, Kemapanan, Kekuatan

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1166.669	3	388.890	13.999	.000 ^a
	Residual	333.355	12	27.780		
	Total	1500.025	15			

a. Predictors: (Constant), Kepuasan, Kemapanan, Kekuatan

b. Dependent Variable: Prestasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-13.180	10.461		-1.260	.232
	Kemampuan	.445	.156	.445	2.860	.014
	Kekuatan	.345	.163	.345	2.113	.056
	Kepuasan	.345	.152	.344	2.264	.043

a. Dependent Variable: Prestasi

Regression

Variables Entered/Removed ^b			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kemampuan ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Prestasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.715 ^a	.511	.476	7.23691

a. Predictors: (Constant), Kemampuan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	766.805	1	766.805	14.641	.002 ^a
	Residual	733.220	14	52.373		
	Total	1500.025	15			

a. Predictors: (Constant), Kemampuan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	766.805	1	766.805	14.641	.002 ^a
	Residual	733.220	14	52.373		
	Total	1500.025	15			

b. Dependent Variable: Prestasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.755	9.644		1.426	.176
	Kemampuan	.715	.187	.715	3.826	.002

a. Dependent Variable: Prestasi

Regression

Variables Entered/Removed^b			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kekuatan, Kemampuan ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Prestasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.826 ^a	.683	.634	6.04966

a. Predictors: (Constant), Kekuatan, Kemampuan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1024.246	2	512.123	13.993	.001 ^a
	Residual	475.779	13	36.598		
	Total	1500.025	15			

a. Predictors: (Constant), Kekuatan, Kemapanan

b. Dependent Variable: Prestasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.069	9.187		.225	.825
	Kemapanan	.496	.177	.496	2.805	.015
	Kekuatan	.469	.177	.469	2.652	.020

a. Dependent Variable: Prestasi

Regression**Variables Entered/Removed^b**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepuasan, Kemapanan ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Prestasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.834 ^a	.695	.648	5.93190

a. Predictors: (Constant), Kepuasan, Kemapanan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1042.588	2	521.294	14.815	.000 ^a
	Residual	457.436	13	35.187		
	Total	1500.025	15			

a. Predictors: (Constant), Kepuasan, Kemapanan

b. Dependent Variable: Prestasi

Regression**Variables Entered/Removed^b**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kekuatan ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Prestasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-10.286	11.672		-.881	.394
	Kemapanan	.573	.161	.573	3.548	.004
	Kepuasan	.452	.161	.452	2.800	.015

a. Dependent Variable: Prestasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.701 ^a	.491	.454	7.38644
a. Predictors: (Constant), Kekuatan				

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	736.192	1	736.192	13.493	.003 ^a
	Residual	763.833	14	54.560		
	Total	1500.025	15			

a. Predictors: (Constant), Kekuatan

b. Dependent Variable: Prestasi

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	15.925	9.459		1.684	.114
	Kekuatan	.701	.191	.701	3.673	.003

a. Dependent Variable: Prestasi

Regression

Variables Entered/Removed ^b			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepuasan, Kekuatan ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

Variables Entered/Removed ^b			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepuasan, Kekuatan ^a	.	Enter

b. Dependent Variable: Prestasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.791 ^a	.626	.569	6.56646

a. Predictors: (Constant), Kepuasan, Kekuatan

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	939.485	2	469.743	10.894	.002 ^a
	Residual	560.540	13	43.118		
	Total	1500.025	15			
a. Predictors: (Constant), Kepuasan, Kekuatan						
b. Dependent Variable: Prestasi						

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3.783	12.373		-.306	.765
	Kekuatan	.526	.188	.526	2.807	.015
	Kepuasan	.407	.188	.407	2.171	.049

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3.783	12.373		-.306	.765
	Kekuatan	.526	.188	.526	2.807	.015
	Kepuasan	.407	.188	.407	2.171	.049

a. Dependent Variable: Prestasi

Regression**Variables Entered/Removed^b**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kepuasan ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Prestasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.632 ^a	.400	.357	8.01916

a. Predictors: (Constant), Kepuasan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	599.728	1	599.728	9.326	.009 ^a
	Residual	900.297	14	64.307		
	Total	1500.025	15			

a. Predictors: (Constant), Kepuasan

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	599.728	1	599.728	9.326	.009 ^a
	Residual	900.297	14	64.307		
	Total	1500.025	15			

b. Dependent Variable: Prestasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.252	14.466		.432	.672
	Kepuasan	.632	.207	.632	3.054	.009

a. Dependent Variable: Prestasi