



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECERDASAN
EMOSIONAL (EQ) DAN KONSENTRASI TERHADAP
KEMAMPUAN *JUGGLING* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI DI
PETARUKAN TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

oleh
UNNES
Rifqi Aliansyah
UNIVERSITAS 6101412026 SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECERDASAN
EMOSIONAL (EQ) DAN KONSENTRASI TERHADAP
KEMAMPUAN *JUGGLING* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI DI
PETARUKANTAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

oleh
UNNES
Rifqi Aliansyah
UNIVERSITAS 6101412026 SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Rifqi Aliansyah. 2016. *Hubungan antara tingkat kecerdasan emosional (EQ) dan konsentrasi terhadap kemampuan juggling pada pesereta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di petarukan tahun 2016.* Skripsi Jurusan/Program Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, S1 Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1 : Dr. Heny Setyawati, M.Si., Pembimbing 2 : Mohamad Annas, S.Pd. M.Pd.

Hubungan kecerdasan emosional (EQ) dan konsentrasi yang baik, akan mempengaruhi penguasaan kemampuan *juggling* dalam olahraga sepak bola. Permasalahan dalam penelitian ini adalah: Adakah hubungan antara tingkat kecerdasan emosional (EQ) dan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan?. Tujuan dalam penelitian ini adalah : Untuk mengetahui hubungan tingkat kecerdasan emosional (EQ) dan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan tahun 2016.

Jenis penelitian ini adalah survey test, teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dan koefisien korelasi sebagai alat uji ada tidaknya hubungan linier antara dua variabel. Populasi dalam penelitian ini seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di petarukan, populasi mempunyai jenis kelamin yang sama yaitu laki-laki dengan usia antara 14-17 tahun, Jumlah populasi yaitu 3 sekolah, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa semuanya di jadikan sampel yang disebut dengan *total sampling*. Variabel bebas Kecerdasan Emosional (EQ) dan konsentrasi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *juggling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 15,412 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ kesimpulannya bahwa hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi "hubungan antara tingkat kecerdasan emosional (EQ) dan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling*" diterima. Yang artinya antara variabel Kecerdasan emosional (X1) dan Konsentrasi (X2) mempunyai hubungan terhadap variabel *Juggling* (Y).

Simpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara Kecerdasan Emosi (EQ) dan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di petarukan. Saran penelitian yaitu untuk guru sekaligus pelatih dalam ekstrakurikuler sepak bola pada ekstrakurikuler sepak bola supaya memperhatikan faktor psikologis dalam latihan untuk dapat meningkatkan mental para pemain ataupun peserta ekstrakurikuler sepak bola karena faktor ini sangat penting untuk menunjang penampilan dilapangan.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional (EQ) dan konsentrasi, kemampuan *juggling*

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Rifqi Aliansyah

NIM : 6101412026

Jurusan/Prodi : PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan *Juggling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri Di Petarukan Tahun 2016.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan 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 yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 16. September. 2016



Aliansyah
NIM. 6101412026

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Rifqi Aliansyah, NIM. 6101412026. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. "Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan *Juggling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri Di Petarukan Tahun 2016" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

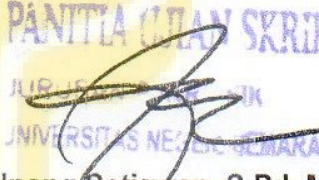
Hari : Jumat
Tanggal : 16 - September - 2016

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dwi Angdiyono Rahayu, M.Pd
NIP. 19610320198403 2001



Sekretaris
PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ipang Setiawan, S.Pd. M.Pd
NIP. 19750825 200812 1001

Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd (Ketua)
NIP. 19651020 199103 1002

2. Dr. Heny Setyawati, M.Si. (Anggota)
NIP. 19670610 199203 2001

3. Mohammad Annas, S.Pd. M.Pd (Anggota)
NIP. 19751105 200501 1002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan dimuka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (Qs. Al-Luqman:18)



Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Orang-Orang yang saya cintai, Terutama Ayah saya Agus Suprayogi, SH. dan Ibu saya Salimah, S.Pd, Adik saya Rehana Alimatusa'adah, Dwi Ana Fatmawati, Kerabat serta semua teman dan sahabat saya.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kepada hamba-Nya kelapangan dada dan kelembutan hati, yang menggerakkan hati hamba-Nya untuk selalu berjalan di jalan-Mu. Shalawat dan Salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW .

Atas berkat rahmat dan hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosional (*EQ*) Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan *Juggling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri Di Petarukan Tahun 2016”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan berbagai pihak. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta izin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Dra. Heny Setyawati, M.Si., selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Mohammad Annas, S.Pd. M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, saran, dorongan, dan motivasi serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen jurusan PJKR, FIK, UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Petarukan, SMP Negeri 5 Petarukan, SMP Negeri 6 Petarukan. yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian pada peserta ekstra kurikuler sepak bola di sekolah.
8. Guru olahraga SMP Negeri 3 Petarukan, SMP Negeri 5 Petarukan, SMP Negeri 6 Petarukan dan semua peserta ekstra kurikuler sepak bola yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. 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
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	10
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.6 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	13
2.1.1 Kecerdasan.....	13
2.1.2 Kecerdasan Emosional (EQ).....	15
2.1.2.1 Terjadinya Emosi.....	20
2.1.2.2 Manfaat Kecerdasan Emosional.....	23
2.1.2.3 Keterampilan Gerak	24
2.1.2.4 Hubungan (EQ) Dengan Keterampilan Gerak	25
2.1.3 Konsentrasi	26
2.1.3.1 Cara meningkatkan daya konsentrasi.....	27
2.1.3.2 Hal-hal yang mengganggu Konsentrasi.....	29
2.1.4 Teknik dasar Sepak Bola.....	31

2.1.4.1	Menendang Bola	31
2.1.4.2	Menghentikan bola	32
2.1.4.3	Menggiring Bola.....	33
2.1.4.4	Menyundul Bola.....	33
2.1.4.5	Merampas Bola	34
2.1.4.6	Lemparan kedalam.....	35
2.1.4.7	Menjaga Gawang	36
2.1.5	<i>Juggling</i>	37
2.1.5.1	Cara Melakukan <i>Juggling</i>	37
2.2	Kerangka Berpikir.....	40
2.3	Hipotesis.....	40

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Jenis dan Desain Penelitian	42
3.1.1	Metode Penelitian	42
3.1.2	Rancangan Penelitian	43
3.2	Variabel Penelitian	44
3.2.1	Variabel Bebas	44
3.2.2	Variabel Terikat	44
3.3	Populasi Penelitian.....	44
3.4	Sampel Penelitian	45
3.5	Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
3.6	Metode Pengumpulan Data	46
3.7	Instrumen Penelitian	46
3.8	Metode Analisis Instrumen.....	50
3.8.1	Validitas	50
3.8.2	Reliabilitas	50
3.9	Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	52
4.1.1	Deskriptif Data Penelitian	52
4.1.1.1	Tes Kecerdasan Emosional.....	54
4.1.1.2	Tes Konsentrasi	57

4.1.1.3	Tes Kemampuan <i>Juggling</i>	58
4.1.2	Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosional Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan <i>Juggling</i> Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri Di Petarukan Tahun 2016.....	60
4.1.2.1	Skor T	60
4.1.2.2	Uji Normalitas Data	62
4.1.2.3	Uji Homogenitas Data	63
4.1.2.4	Uji Linieritas	64
4.1.2.5	Uji Keberartian Garis Regresi.....	65
4.2	Uji Hipotesis	66
4.3	Pembahasan.....	70
4.4	Keterbatasan Penelitian	74
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	77
5.2	Saran	77
 DAFTAR PUSTAKA.....		79
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Daftar Sekolah Menengah Pertama Negeri di Petarukan	6
1.2 SMP Negeri 3 Petarukan	7
1.3 SMP Negeri 5 Petarukan	8
1.4 SMP Negeri 6 Petarukan	8
4.1 Deskripsi Data Variabel Penelitian	52
4.2 Kriteria Tes Konsentrasi	67
4.3 Kriteria Tes <i>Juggling</i>	58
4.4 Konversi Data Penelitian Ke Skor T	60
4.5 Statistik deskripsi	61
4.6 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	62
4.7 Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	63
4.8 Hasil Uji Kelinearitas Regresi	64
4.9 Hasil Uji Keberartian Regresi	65
4.10 Koefisien Korelasi Variabel X_1 Dengan Y	66
4.11 Analisis Variansi Variabel X_1 Dengan Y	67
4.12 Koefisien Korelasi Variabel X_2 Dengan Y	68
4.13 Analisis Variansi Variabel X_2 Dengan Y	68
4.14 Koefisien Korelasi Variabel X_1, X_2 Dengan Y	69
4.15 Analisis Variansi Variabel X_1, X_2 Dengan Y	69

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi	83
2. Pengesahan Proposal Skripsi	84
3. SK Pembimbing	85
4. Surat Ijin Penelitian	86
5. Surat Telah Melakukan Penelitian	91
6. Hasil Tes	97
7. Tabel Hasil Penelitian	118
8. Deskripsi Hasil Penelitian	125
9. Konversi Data Penelitian Ke Skor T	127
10. Instrumen Penelitian	129
11. Sampel Penelitian	142
12. Hasil Tes Variabel X_1 Dan Y	144
13. Hasil Tes Variabel X_2 Dan Y	146
14. Hasil Analisa Data Menggunakan SPSS	148
15. Dokumentasi	161



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Otak Emosional	21
2.2 Konsentras Sebelum Melakukan <i>Free Kick</i>	28
2.3 Cara Melakukan <i>Juggling</i> Dengan di Lempar	38
2.4 Cara Memulai <i>Juggling</i> Dari Kaki	38
2.5 Cara Memulai <i>Juggling</i> Dari Kaki	38
2.6 Mempertahankan bola diudara	39
3.1 Desain Penelitian	43
4.1 Diagram Tes Kemapanan emosi	55
4.2 Diagram Tes Kekuatan emosi.....	56
4.3 Diagram Tes Kepuasan emosi.....	56
4.4 Diagram Tes Konsentrasi	58
4.5 Diagram Tes <i>Juggling</i>	59



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Ketrampilan merupakan salah satu potensi diri yang dimiliki oleh setiap manusia. Keterampilan merupakan kemampuan untuk menggunakan akal, pikiran, ide, dan kreatifitas dalam mengerjakan, Mengubah ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna, Sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut. Keterampilan pada dasarnya akan lebih baik bila terus diasah dan dilatih untuk menaikkan kemampuan sehingga akan menjadi ahli atau menguasai dari salah satu bidang keterampilan yang ada, Aktivitas fisik terutama olahraga sangat membutuhkan keterampilan dalam prakteknya untuk dapat memberikan penampilan yang baik. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000: 61), keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu: keterampilan yang cenderung ke gerak, dan keterampilan yang mengarah ke kognitif.

Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya, Menurut Elizabeth B Hurlock (1978: 159) menyatakan bahwa perkembangan motorik atau gerak diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Sedangkan menurut Endang Rini Sukanti (2007: 15) bahwa keterampilan motorik adalah suatu proses kemasakan atau gerak yang langsung melibatkan otot-otot untuk bergerak dan proses pensyarafan yang menjadi seseorang mampu menggerakkan dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan tubuhnya. Jadi keterampilan gerak adalah pengendalian gerak dan otak sebagai pusat gerak, sedangkan proses geraknya melibatkan otot-otot dan syaraf. Keterampilan yang dimiliki oleh setiap orang berbeda-beda karena di pengaruhi oleh faktor bawaan atau genetik, faktor lingkungan, Kartini Kartono (1995). Sedangkan untuk mengasikkan keterampilan yang baik harus dilatih secara kontinyu.

Otak merupakan pusat gerak sedangkan sifat dasar genetik termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik, Kecerdasan adalah kemampuan mengarah pikiran, tindakan, mengubah arah tindakan jika tindakan telah dilakukan dan kemampuan mengkritik diri sendiri (Efendi, 2005: 81). Menurut Daniel Goleman (1996), orang yang mempunyai *IQ* tinggi tapi *EQ* rendah cenderung mengalami kegagalan yang lebih besar dibanding dengan orang yang *IQ*-nya rata-rata tetapi *EQ*-nya tinggi, artinya bahwa penggunaan *EQ* atau olahraga justru menjadi hal yang sangat penting, dimana menurut Goleman dalam dunia kerja, yang berperan dalam kesuksesan karir seseorang adalah 85% *EQ* dan 15% *IQ*. Jadi, peran *EQ* sangat signifikan. (Goleman, 2016: 409) kecerdasan emosional adalah

kemampuan seseorang dalam mengendalikan setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap yang didasarkan pada pikiran yang sehat. Dari kajian diatas dapat disimpulkan bahwa antara keterampilan gerak dan kecerdasan emosional memiliki hubungan karena kecerdasan emosi merupakan bagian dari kecerdasan, dalam konteks olahraga keduanya juga sangat berkaitan.

Seperti pada atlet cabang olahraga tertentu misalnya sepak bola, atlet membutuhkan kemampuan berpikir dari otak untuk menentukan strategi permainan. Dalam permainan sepak bola, perkembangan kecerdasan yang simultan dengan perkembangan *non-fisik* seperti kecerdasan emosional, yang antara lain kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati ikut berperan dalam menentukan penampilan pemain, Oki Surahman (2015).

Pemain sepak bola tidak cukup hanya mempunyai kecerdasan saja, tetapi juga harus diimbangi dengan konsentrasi yang baik, Oki Surahman (2015). Menurut (Mylsidayu 2014: 112) **konsentrasi** adalah kemampuan individu untuk fokus pada satu stimulus dalam masa tertentu. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg dan Gould, 2003: 353-354). Menurut Martens (1988: 146) konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Dari pendapat tersebut, maka pengertian konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Keterampilan gerak dalam olahraga sangat di butuhkan

konsentrasi yang tinggi karena banyaknya stimulus yang ada diluar lapangan seperti; triakan penonton, intimidasi pemain lawan, wasit, lawan yang tangguh dapat menyebabkan terganggunya konsentrasi dan akan berdampak pada menurunnya tingkat keterampilan gerak yang dilakukan seperti misalnya akurasi lemparan menjadi terganggu sehingga tidak tepat sasaran, intruksi dari pelatih tidak dapat di implementasikan dengan baik dan lain sebagainya. pada permainan sepak bola dibutuhkan kerjasama tim yang baik, teknik dan fisik yang mumpuni, dan tentunya di butuhkan konsentrasi yang tinggi pula.

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang permainan sepak bola sudah digemari dan dipertandingkan oleh kaum wanita Indonesia. (Sukatamsi, 1988: 5).

Menurut (Muhajir 2004: 22) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sepak bola merupakan olahraga beregu, oleh karena itu selain kemampuan teknik seorang pemain sepak bola harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepak bola. Sedangkan menurut (Soedjono 1985: 16) Sepak bola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama tim merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 11 pemain di setiap regunya termasuk penjaga gawang, yang setiap regu memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke

gawang lawan sebanyaknya dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri selama permainan yang berlangsung 2 x 45 menit.

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, mental dan kondisi yang prima bagi pelakunya, juga beberapa faktor dapat mempengaruhi kinerja pemain sepak bola, juga beberapa faktor yang dapat mempengaruhi antara lain faktor internal dan eksternal. Unsur teknik merupakan hal yang paling dasar dalam permainan sepak bola, ada beberapa macam teknik dasar dalam permainan sepak bola, (Danny Mielke, 2007: 1) kemampuan dasar bermain sepak bola antara lain: menggiring (*dribbling*), Mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*). Dan lemparan kedalam (*throw-in*). sedangkan menurut (sucipto, dkk 2000: 17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan penjaga gawang (*goal keeping*).

Teknik-teknik tersebut dapat dilatih dengan berbagai macam metode latihan, salah satunya dengan *juggling*. Dalam kamus dwi bahasa Inggris-Indonesia *juggling* atau *juggle* artinya adalah “menyulap”, bermain sulap dengan bola. Dalam sepak bola *Juggling* adalah teknik menimang-nimang bola dengan menggunakan kaki, dada, kepala dan paha. Menimang bola itu dilakukan bukan sekali dua kali tapi terus menerus dengan catatan tidak sampai menyentuh tanah. Latihan ini berfungsi untuk melatih penguasaan bola, diantara macam penguasaan bola adalah *control* dan *passing* (Danny Mielke 2007), *Juggling* memang sering dianggap sebelah mata dalam latihan meningkatkan teknik

penguasaan bola dan hanya sedikit waktu yang diberikan untuk melakukan latihan *juggling* bahkan ada yang tidak melakukan latihan itu. *Juggling* dianggap hanya sebagai *freestyle* semata dan di fokuskan sebagai hiburan saja. Padahal jika kita cermati *juggling* bisa dikatakan latihan paling dasar untuk meningkatkan beberapa teknik dalam sepak bola sekaligus seperti mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan. Saat melakukan *juggling* ada beberapa aspek yang harus diperhatikan diantaranya; keseimbangan, ketenangan, konsentrasi, dan kelincahan.

Kecamatan petarukan merupakan suatu kecamatan yang termasuk dalam wilayah kabupaten pematang, terletak di jalur pantai utara jawa (pantura) di kecamatan petarukan terdapat 6 Sekolah menengah pertama Negeri, dari hasil observasi di daerah kecamatan petarukan dari 6 sekolah menengah pertama hanya terdapat 3 sekolah yang memiliki ekstrakurikuler sepak bola, berikut adalah daftar Sekolah Menengah Pertama Negeri di petarukan :

Tabel 1.1

Daftar sekolah Menengah Pertama Negeri di petarukan.

No	Sekolah	Ekstra Sepak Bola	Jumlah Peserta
1	SMP Negeri 1 Petarukan	-	-
2	SMP Negeri 2 Petarukan	-	-
3	SMP Negeri 3 Petarukan	✓	25
4	SMP Negeri 4 Petarukan	-	-

5	SMP Negeri 5 Petarukan	✓	19
6	SMP Negeri 6 Petarukan	✓	16

Sumber : Observasi awal penelitian

Data dari hasil observasi terkait keikutsertaan dan prestasi Sekolah Menengah Pertama Negeri di Petarukan yang memiliki ekstrakurikuler sepak bola sebagai berikut :

Tabel 1.2

SMP Negeri 3 Petarukan.

No	Tahun	Kejuaraan	Prestasi
1	2010	LPI (Liga Pelajar Indonesia) kabupaten pemalang	Juara 3
2	2010	Popda karisidenan	Penyisihan
3	2011	LPI (Liga Pelajar Indonesia), sub kecamatan Taman – Petarukan	Juara 1
4	2011	LPI (Liga Pelajar Indonesia) kabupaten pemalang	Juara 2
5	2011	Popda karisidenan	Penyisihan
6	2012	Liga Bintang Pelajar	Penyisihan

Sumber : Observasi awal penelitian

Tabel 1.3

SMP Negeri 5 Petarukan.

No	Tahun	Kejuaraan	Prestasi
1	2011	LPI (Liga Pelajar Indonesia), sub kecamatan Taman – Petarukan	Semi Final

Sumber : Observasi awal penelitian

Tabel 1.4

SMP Negeri 6 Petarukan.

No	Tahun	Kejuaraan	Prestasi
1	2010	LPI (Liga Pelajar Indonesia) kabupaten pemalang	Perempat final
2	2011	LPI (Liga Pelajar Indonesia), sub kecamatan Taman – Petarukan	Juara 3
3	2011	LPI (Liga Pelajar Indonesia) kabupaten pemalang	Penyisihan

Sumber : Observasi awal penelitian

SMP Negeri 3 Petarukan merupakan sekolah yang memiliki beberapa ekstrakurikuler salah satunya adalah sepak bola, ekstra sepak bola di sekolah ini terbukti cukup baik diantaranya pernah mendapatkan beberapa gelar juara di kabupaten pemalang. sehingga di jadikan sebagai barometer terhadap sekolah lain di petarukan untuk ekstra sepak bolanya, Ekstra sepak bola di SMP Negeri 3 Petarukan dilatih oleh guru olahraga yang bernama bapak Musthofa S.Pd dan di

bantu oleh pelatih dari SSB pioneer Danu H S.Pd. jadwal latihan ekstra sepak bola di sekolah ini pada hari selasa, rabu dan sabtu dimulai pukul 15:30-17:30, materi latihan di sesuaikan dan mengacu pada materi latihan SSB. Dari pengamatan saya saat observasi, pada waktu latihan *juggling* peserta didik mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, ada yang lama dan mahir dalam melakukan *juggling* dan ada pula yang kurang begitu mahir sering jatuh dan melakukan beberapa kali percobaan. Menurut pelatihnya “itu karena kurangnya mengontrol emosi, kurang berkonsentrasi saat melakukan dan tidak bisa menjaga keseimbangan bola”. Hal ini mengakibatkan pemain atau peserta ekstrakurikuler tidak bisa mengeluarkan kemampuan *juggling* dengan baik atau yang diharapkan.

Menurut Danie Mielke (2007: 9) permainan sepak bola melibatkan kerja sama tim, kerja sama, dan kemampuan untuk berpikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada. Setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola. Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan. Selain itu juga kemampuan *juggling* dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain.

Memperhatikan kajian diatas, peneliti beranggapan bahwa kecerdasan emosional dan konsentrasi mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan *juggling* sehingga peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan *Juggling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri Di Petarukan Tahun 2016”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Latihan *juggling* merupakan salah satu metode latihan teknik yang kurang dikuasai oleh peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan.
2. Pada saat melakukan *juggling* terburu-buru sehingga tidak bisa berkonsentrasi dengan baik.
3. Kurang bisa mengontrol emosi dengan baik sehingga tidak tenang dalam melakukan *juggling* bola menjadi liar tidak bisa di kontrol.

1.3 Batasan Masalah

Pembahasan dalam penelitian ini hanya membahas tentang hubungan antara tingkat kecerdasan emosional (*EQ*) dan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan tahun 2016.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dibahas pada kajian sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah hubungan tingkat kecerdasan emosional terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan?
2. Adakah hubungan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di petarukan?

3. Adakah hubungan tingkat kecerdasan emosional dan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut maka dalam penulisan skripsi ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui hubungan tingkat kecerdasan emosional terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan.
2. Mengetahui hubungan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di petarukan.
3. Mengetahui hubungan tingkat kecerdasan emosional dan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian yang akan di lakukan ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga, dan menjadi inspirasi untuk penelitian mendatang yang berhubungan dengan penelitian ini, dapat juga digunakan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain.

1.6.2 Manfaat Praktis

Kepentingan praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini bisa bermanfaat bagi:

1. Sebagai informasi hubungan tingkat kecerdasan emosional dan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* bagi peserta ekstrakurikuler sepak bola ataupun pemain dan pelatih.
2. Bagi para peserta ekstrakurikuler ataupun pemain sepak bola dapat di jadikan sebagai bahan informasi guna menciptakan peningkatan kemampuan dalam memahami perlunya kecerdasan emosi dan konsentrasi dalam olahraga khususnya sepak bola.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi pelatih dalam membuat program latihan guna mencapai hasil yang optimal.
4. Hasil penelitian ini dapat memotivasi masyarakat untuk lebih berperan dalam olahraga khususnya sepak bola.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Kecerdasan

(Effendi, 2005:140) dalam diri manusia terdapat spectrum kecerdasan yang luas. Spectrum kecerdasan tersebut mencakup tujuh jenis kecerdasan majemuk yaitu sebagai berikut:

1. Kecerdasan *verbal* atau *linguistic*

Kecerdasan *linguistic* adalah suatu kepekaan akan makna dan urutan kata, serta kemampuan membuat beragam penggunaan bahasa atau bisa disebut juga mengekspresikan konsep-konsep secara fasih (Efendi, 2005:141).

Contoh: jurnalis dan penulis.

2. Kecerdasan *visual* atau *spasial*

Kecerdasan *visual* ini merupakan kemampuan member gambar-gambar dan imagi-imagi, serta dalam kemampuan menginformasikan dunia *visual* yang spesial. Pusat kecerdasan special adalah kemampuan memberi persepsi dunia *visual* dengan akurat.

Contoh: berfikir tiga dimensi, menciptakan dunia *visual*.

3. Kecerdasan *logis-matematis*

Kecerdasan *logis-matematis* adalah kemampuan dalam memahami hubungan-hubungan humanikal. Kecerdasan ini termasuk yang paling mudah di standarisasikan dan diukur.

Contoh: Orang yang seperti Albert Einstein.

4. Kecerdasan *musical*

Musik adalah penggugah perasaan mendalam yang paling cepat. Kecerdasan *musical* adalah kecerdasan yang berhubungan dengan musik. Misalkan kapan saja kita mendengarkan musik.

Contoh: Ada suara jerit hati yang seperti disayat-sayat, ada suara gemuruh debur ombak di samudra.

5. Kecerdasan *kinestetik* atau tubuh

Kecerdasan tubuh merupakan kemampuan memahami, mencintai dan memelihara tubuh, dan membuatnya berfungsi seefisien mungkin untuk diri sendiri. Dengan kata lain kecerdasan tubuh adalah kecerdasan atletik mengontrol tubuh dengan cara sangat cermat (Efendi, 2005:152).

6. Kecerdasan *intrapersonal*

Kecerdasan *intrapersonal* adalah kecerdasan yang bergerak ke dalam akses kehidupan perasaan diri sendiri. Kecerdasan ini sering disebut juga kecerdasan kebijaksanaan.

Contoh: penulis novel menurut perasaan yang menggambarkan kekayaan pengalaman hatinya sendiri dalam menasehati anggota masyarakat.

7. Kecerdasan *interpersonal*

Kecerdasan *interpersonal* adalah suatu kecerdasan yang bergerak ke luar, bergerak kepada individu-individu yang lain.

Contoh: membaca suasana hati, tempramen, motivasi.

Otak merupakan pusat gerak sedangkan sifat dasar genetik termasuk bentuk tubuh dan kecerdasan mempunyai pengaruh yang menonjol terhadap laju perkembangan motorik, Kecerdasan adalah kemampuan mengarah pikiran,

tindakan, mengubah arah tindakan jika tindakan telah dilakukan dan kemampuan mengkritik diri sendiri (Efendi, 2005: 81).

Dari pendapat diatas kecerdasan adalah bentuk kemampuan individu untuk berfikir, mengolah, dan menguasai lingkungannya secara maksimal serta bertindak secara terarah. Kecerdasan ini digunakan untuk memecahkan masalah logika maupun strategis. Dalam bukunya efendi mengungkapkan ada 7 jenis kecerdasan majemuk antara lain Kecerdasan *verbal* atau *linguistic*, Kecerdasan *visual* atau *spasial*, Kecerdasan *logis-matematis*, Kecerdasan *musica*, Kecerdasan *kinestetik* atau tubuh, Kecerdasan *intrapersonal*, Kecerdasan *interpersonal*.

2.1.2 Kecerdasan emosional (EQ)

Kecerdasan emosional atau yang biasa dikenal dengan EQ (bahasa inggris: *emotional Quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan (Dwi Sunar, 2010:129).

Emotional Quotient (EQ) Kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2001:512).

Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan kecerdasan (intelektual) 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 Daniel Goleman 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.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah dimana kita dapat mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain dan dapat mengelola segala gejala perasaan yang ada untuk diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain, kecerdasan emosional mempengaruhi kesuksesan yang artinya IQ bukanlah satu-satunya faktor penentu keberhasilan seseorang. Akan tetapi ada hal yang lebih berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang, yaitu kecerdasan emosi.

Olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yang berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, tulang dan sebagainya. Jangkauan olahraga lebih jauh dari itu. Olahraga terutama olahraga prestasi, juga berhubungan dengan masalah-masalah dan gejala-gejala kejiwaan pelakunya. Aktivitas olahraga, termasuk situasi sekitar, sarana dan prasarana olahraga akan selalu membangkitkan emosi-emosi, impuls-impuls, perasaan-perasaan dan naluri-naluri manusia.

Menurut Harsono “peranan masalah-masalah kejiwaan mempunyai pengaruh yang penting. Malah kadang-kadang menentukan di dalam usaha atlet

untuk mencapai yang setinggi-tingginya. Misalnya aspek motivasi, aktivitas, frustrasi, rasa bimbang, ketakutan, kecemasan dan ambisi untuk menang”.

Sebuah teori yang komprehensif tentang kecerdasan emosi diajukan dalam tahun 1990 oleh dua orang psikolog, Peter Salovey, di Yale, dan John Mayer. Sebuah model pelopor lain untuk kecerdasan emosi diajukan tahun 1980.

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

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.

Sampai sekarang belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi seseorang. Walaupun demikian, ada beberapa ciri-ciri yang mengindikasikan seseorang memiliki kecerdasan emosional. Goleman (2009: 45) menyatakan bahwa secara umum ciri-ciri seseorang memiliki kecerdasan emosi adalah mampu memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta berempati dan berdoa. Lebih lanjut Goleman (2001: 513) merinci lagi aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus sebagai berikut:

1. Kesadaran diri, yaitu mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
2. Pengaturan diri, yaitu menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.
3. Motivasi, yaitu menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita

mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

4. Empati, yaitu merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
5. Keterampilan sosial, yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, memusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Kecerdasan emosi dapat dilatih, diasah dan dikembangkan melalui beragam cara. Diantaranya ialah dengan mengenal emosi diri, mengelola/mengekspresikan emosi, memotivasi diri, mengenal emosi orang lain serta membina hubungan. Langkah-langkah tersebut antara lain

1. Mengenal emosi diri
2. Mengelola / mengekspresikan emosi

Perasaan marah, takut, cemas atau bahagia adalah emosi yang wajar. Perasaan itu menjadi tidak wajar ketika mengekspresikan secara berlebihan.

3. Memotivasi diri

Memotivasi diri dapat menumbuhkan semangat, percaya diri, ketekunan dan ketahanan mental. Memotivasi diri dilakukan agar terbiasa berpikir positif. Motivasi yang kuat akan menumbuhkan ketahanan mental yang kuat pula dalam menghadapi berbagai situasi sulit.

4. Mengenal emosi orang lain

Dengan mengenal emosi orang lain akan melatih cepat tanggap terhadap lawan bicara, dimana lawan bicara pada saat sedih, gembira, takut ataupun marah. Emosi dapat dikenali dari pesan-pesan non-verbal, melalui nada bicara, sorot mata, gerak-gerik tubuh, ekspresi wajah, dan sebagainya.

5. Membina hubungan

Kecerdasan emosi juga berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain. Adapun salah satu kuncinya adalah membuka hati untuk menerima kelebihan dan kelemahan orang lain.

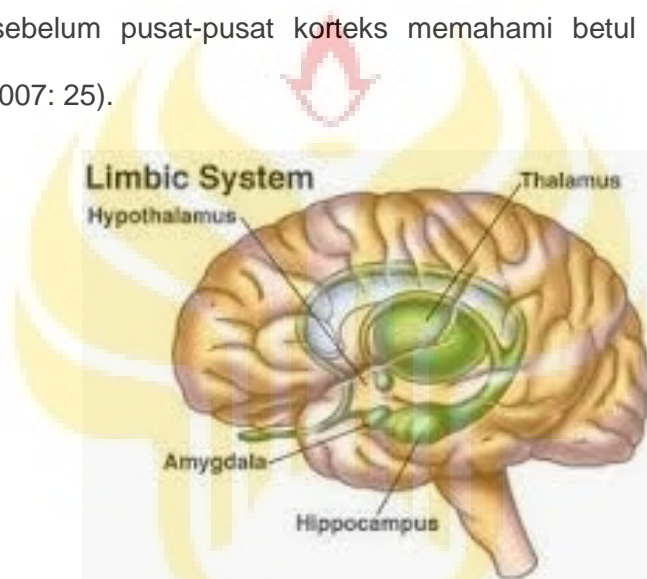
Kelima bidang *EQ* tersebut kini sudah diakui secara luas bahwa jika seseorang dianggap cerdas secara intelektual tidak berarti bahwa ia juga cerdas secara emosi, dan itu juga tidak berarti bahwa mereka mampu mengelola emosi mereka maupun memotivasi diri sendiri. Konsep *EQ* berpendapat bahwa *IQ* yang 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.

Dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa seorang olahragawan, terutama pada saat melakukan pertandingan akan selalu berada dibawah stress, baik stress fisik maupun mental yang disebabkan oleh kawan maupun lawan. Stress itu juga bisa datang dari penonton, pengaruh lingkungan, sarana dan prasarana.

2.1.2.1 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, sabagian kecil sinyal asli langsung menuju amigdala dari talamus dengan trasnmisi 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 2.1 : Otak Emosional

Daniel Goleman (2016: 409) Sejumlah teoretikus mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar, meskipun tidak semua sepakat tentang golongan itu. Calaan-caloon utama dan beberapa anggota golongan tersebut adalah :

Amarah : beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, kekerasan, kebencian patologis.

Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengsihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, defresi berat.

Rasa takut : cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, tidak tenang, nyeri, takut sekali, sampai dengan paling parah fobia dan panik.

Kenikmatan : gembira, bahagia, ringan puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indarwi, takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa, senang, senang sekali, hingga yang eksterm mania.

Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.

Terkejut : shok, terkesiap, takjub, terpana.

Jengkel : hina, jijik, muak, benci, tidak suka, mau muntah, tidak enak perasaan.

Malu : rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, hati hancur lebur, perasaan sedih atau dosa yang mendalam.

Kecerdasan emosional (*EQ*) adalah kecerdasan yang sangat diperlukan untuk berprestasi. (Goleman, 2000) mengatakan 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 pemain sepak bola profesional dunia menunjukkan adanya ciri yang serupa pada mereka. Ciri yang serupa itu berupa kemampuan memotivasi diri untuk tak henti-hentinya berlatih secara rutin.

Pengendalian emosi sangat menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga. Berolahraga cukup banyak rangsangan-rangsangan yang dapat memacu perkembangan emosi. Syarat mutlak tergeraknya emosi adalah adanya rangsangan. Rangsangan dapat menimbulkan emosi apabila rangsangan dapat menggerakkan dorongan individu, berapa jauh efek rangsangan tersebut terhadap emosi sangat bergantung pada sifat dan tempramen serta keadaan individu itu sendiri, olahraga juga bergantung pada keteraturan dan kekuatan rangsangan yang memacu emosi tersebut. Pengertian dan pengalaman terhadap situasi sasaat ikut menentukan pula.

2.1.2.2 Manfaat kecerdasan emosional

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia karena melalui emosi yang terkendali maka bentrokan antar satu dengan yang lain sangat jarang terjadi, jika seseorang itu dapat mengenal dan mengendalikan emosinya, dapat menyalurkan emosi itu kearah yang positif, maka akan berhasil dalam mengatur emosinya. Dengan menggunakan aspek-aspek kecerdasan emosional dengan baik, otomatis akan timbul sikap individu seperti yang diharapkan.

Keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan aspek yang sangat dibutuhkan dalam semua bidang untuk meningkatkan prestasi, baik didalam karir, politik, belajar dan olahraga khususnya sepak bola, selain itu masih banyak manfaat dari kecerdasan emosional dalam penerapan kehidupan sehari-hari, selain dilingkungan keluarga, sekolah dan bermasyarakat. Oleh karena itu, kecerdasan emosi yang memotivasi kita untuk mencari manfaat potensi dan mengubahnya dari apa yang kita pikirkan

menjadi apa yang kita lakukan dan berusaha menemukan kembali kerangka apa yang dibutuhkan manusia untuk meraih sukses dalam kehidupannya.

2.1.2.3 Keterampilan Gerak

Elizabeth B Hurlock (1978: 159) menyatakan bahwa perkembangan motorik atau gerak diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Aktivitas fisik terutama olahraga sangat membutuhkan keterampilan dalam prakteknya untuk dapat memberikan penampilan yang baik. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2006: 61), keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Pada hakikatnya manusia sangat membutuhkan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari karena dengan keterampilan manusia dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dan dapat mengatasi masalah dalam hidupnya (Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra, 2006: 59).

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000:68), "keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu; keterampilan yang cenderung ke gerak, dan keterampilan yang mengarah ke kognitif.

Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakannya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih,

misalnya dalam olahraga lompat tinggi, si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus bertindak untuk melompati mistar tetapi yang dilakukan adalah melompat setinggi dan seefektif mungkin, sedangkan dalam keterampilan kognitif hakekat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan gerakan apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal yang terpenting.”.

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara umum dibedakan menjadi tiga hal utama, yaitu; faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi, dan faktor situasional (Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000: 70).

2.1.2.4 Hubungan Kecerdasan Emosi dengan keterampilan gerak

Emotional Quotient (EQ) Kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2001:512).

Menurut Daniel Goleman 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. Jadi bisa diartikan jika seseorang tidak bisa mengendalikan emosi atau tidak mempunyai kecerdasan emosional yang baik maka akan mendapatkan kesulitan pada berbagai hal salah satu contoh misalnya pada olahraga, seorang pemain basket tidak bisa mengendalikan emosinya karena di intimidasi pemain lawan dan suporter lawan dia tidak bisa fokus pada

permainanya dan berfikir untuk mencederai lawan begitu juga pada hasil akurasi lemparannya, dari contoh tersebut juga dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak memiliki hubungan dengan kecerdasan emosional, karena gerak merupakan perkembangan motorik atau gerak diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak Elizabeth B Hurlock (1978: 159).

2.1.3 Konsentrasi

Pengertian konsentrasi adalah pemusatan perhatian, pikiran, jiwa dan fisik pada sebuah objek. Konsentrasi menurut (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. (Schmid; Peper; & Wilson: 2001) dalam Psikologi olahraga (2013: 138) menjelaskan: "konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat *eksternal* maupun *internal*". (Nideffer: 2000) dalam (Psikologi Olahraga, 2013: 138) menjelaskan: "konsentrasi adalah perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*)". Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu kepada dua dimensi yang luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*) pada tugas-tugas tertentu. Konsentrasi merupakan keterampilan yang sangat sulit dikuasai oleh atlet, karena perhatian yang ada dalam otak atlet sering kali berubah yang dipengaruhi oleh stimulus baru. Oleh karena itu, konsentrasi harus dilatihkan oleh pelatih kepada atlet sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya atlet sulit diprediksi untuk menang, yang jelas atlet akan

mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya. Pelatih dalam proses latihan sangat penting memperhatikan dan meyakinkan bahwa atlet tetap konsentrasi. Pelatih harus mengetahui karakteristik atletnya apakah berada dalam keadaan konsentrasi atau tidak, sebab apabila atlet mampu mempertahankan konsentrasinya akan menghasilkan penampilan yang baik, sebagaimana dijelaskan oleh (Loehr, 1982: 158) bahwa: *“the ability to sustain a continuous focus on the task at hand is so central to performing well”*.

2.1.3.1 Cara meningkatkan daya konsentrasi

Sering kali terdengar suara pelatih yang menghimbau kepada olahragawanya untuk berkonsentrasi, tetapi kalau olahragawanya tidak pernah dilatih konsentrasi maka dia tidak akan mengerti harus bagaimana konsentrasi dilakukan. Selain itu, kurangnya konsentrasi juga sering menjadi alasan kegagalan olahragawan dalam satu pertandingan. Pada prinsipnya latihan konsentrasi dapat ditingkatkan sama seperti latihan pada aspek fisik dan teknik, yaitu melalui berbagai latihan. Beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi olahragawan antara lain melalui pandangan dan pikiran pada satu objek tertentu, tarik napas dalam-dalam, bahasa tubuh yang baik dan lakukan ritual (kebiasaan). Pandangan dan pikiran pada satu objek saat bertanding akan membantu olahragawan lebih fokus perhatiannya. Dengan pandangan yang fokus pada objek tertentu, maka rangsangan yang masuk dalam pemrosesan informasi menjadi terbatas, sehingga kerja otak menjadi lebih terpusat pada objek tersebut. Diharapkan melalui upaya tersebut kualitas respon yang dilakukan menjadi lebih baik. Jika pada saat bertanding olahragawan mengalami ciri seperti pandangannya selalu kemana-mana, selalu melihat keluar arena, selalu gelisah dan melakukan gerakan yang tidak semestinya dilakukan, segera pelatih

menginstruksikan olahragawan tersebut untuk berkonsentrasi, cara selanjutnya adalah menarik napas dalam-dalam diharapkan dapat membantu proses *recovery* secara fisiologis dalam diri olahragawan cara tersebut relatif efektif dalam membantu menurunkan kecepatan denyut jantung, sehingga dengan denyut jantung yang lambat proses konsentrasi menjadi lebih baik.

Perhatikan penampilan atlet yang tetap konsentrasi untuk melakukan *shooting*.

Seperti pada gambar 2.2.



Gambar 2.2 : Konsentrasi sebelum melakukan *free kick*
 Sumber: <http://www.google.co.id/serach?num>, Senin 8-02-2016, jam 16:25

Gambar tersebut menunjukkan bahwa apabila atlet melakukan konsentrasi sebelum melakukan tugasnya, maka akan membantu atlet tersebut dalam melakukan tugasnya dengan baik. Jadi dalam olahraga konsentrasi sangat penting perannya, terganggunya konsentrasi pada saat latihan apalagi pada saat pertandingan akan timbul masalah. Masalah yang paling sering timbul adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, dan tembakan, sehingga tidak mengenai sasaran.

2.1.3.2 Hal-hal yang mengganggu konsentrasi

1. Terpaku pada kejadian di masa lalu. Dalam hal ini perhatian atlet sangat dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalunya, terutama pengalaman buruk, misalnya kalah dalam bertanding atau mengalami cedera. Akibatnya ketika ia tengah bertanding ia mendadak takut kalah atau takut cedera. Selanjutnya perilakunya dipengaruhi rasa takut yang menimbulkan tindakan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.
2. terpaku dalam kejadian yang akan datang. Sebagai contoh misalnya atlet terlalu memikirkan akibat sosial jika ia menderita kalah. Ia menjadi takut gagal. Akibatnya usahanya terarah pada usaha mengatasi ketakutan gagal dan bukan memenangkan pertandingan
3. terpaku pada bermacam-macam isyarat secara simultan. Dalam keadaan ini pikiran dan perasaan atlet mengalami kejenuhan karena mengalami bermacam-macam stimulasi serentak, dan ia tidak dapat menanggulangnya dengan memilih stimulasi yang penting dan tidak penting. Semua isyarat tercampur aduk secara tidak terorganisir didalam benaknya, dan sulit baginya untuk menentukan kearah mana seharusnya ia memusatkan perhatian.
4. terlalu khawatir dengan masalah teknis, dalam hal ini misalnya atlet terlalu memikirkan bagai mana yang baik dia lakukan pada saat dilapangan nanti agar mendapatkan penampilan yang maksimal. Jadi proses otomatisasi gerak atas hasil belajar mengalami hambatan.

Menurut Singgih D. Gunarsa (2008: 94) kemampuan konsentrasi merupakan suatu ketrampilan yang pada hakikatnya dapat dilatih dan ditingkatkan, konsentrasi sangat mudah terbentuk melalui latihan. Berikut ini

beberapa cara atau petunjuk yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi.

- 1 Mengatur energi psikis dan stres, Khususnya rekomendasi untuk mmencapai alur.
- 2 Menggunakan hasil latihan, sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, akan membantu mengurangi ketidak pastian dan mengurangi potensi terhadap munculnya gangguan.
- 3 Menggunakan pemicu, baik dalam bentuk kata-kata maupun tindakan-tindakan, yang meningkatkan atlet untuk berkonsentrasi.
- 4 Atlet harus menggunakan waktu latihan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatiannya dengan intensitas yang sama dengan apa yang harus ia lakukan pada waktu bertanding.
- 5 Mempertahankan kepekaan psikis dan mengatur energi psikis selama latihan dan pertandingan. Hal ini tidak saja dapat meningkatkan ketajaman konsentrasi, tetapi juga memperbaiki kemampuan melakukan seleksi terhadap perhatian dan perubahan-perubahan keterampilan.

Dari kajian diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan bagian penting dalam olahraga khususnya bagi pelakunya supaya dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya dan mendapat berprestasi tertinggi. dalam arena olahraga terdapat berbagai macam stimulus yang menyebabkan terganggunya konsentrasi atlet seperti; triakan penonton, intimidasi lawan, lawan yang tangguh, wasit dan lain sebagainya. Di jelaskan juga bagaimana cara meningkatkan konsentrasi agar tetap fokus dan dapat mengeluarkan permainan terbaik untuk atlet pada suatu pertandingan yang di jalannya.

2.1.4 Teknik Dasar Sepak Bola

Untuk dapat bermain sepak bola yang baik, pemain sepak bola harus dibekali dengan teknik dasar yang baik pula, biasanya pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Oleh karena itu penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepak bola sangat penting bagi pemain sepak bola karena dalam pertandingan yang sebenarnya kualitas permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar.

Seperti yang dikemukakan oleh Timo Sheunemann (2005: 33), bahwa seorang pemain yang berkualitas harus memiliki teknik individu yang baik, mental yang bagus, pengertian permainan yang memadai dan fisik yang mendukung. Taktik tanpa menggunakan teknik merupakan suatu hal yang tidak mungkin, kecuali bila taktik tersebut sangat sederhana, seperti misalnya menutup gawang sendiri dengan menyuruh semua pemain berdiri didepan gawang, dan menendang bola yang datang sejauh-jauhnya keluar daerah pertahanan. Akan tetapi hal tersebut tidak mungkin dilakukan oleh seorang pemain sepak bola yang profesional. Sebaliknya semakin baik penguasaan bola dan semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang gawat maka demikian semakin meningkat pula mutu permainan sepak bola tersebut.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17), teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam dan menjaga gawang.

2.1.4.1 Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu teknik dalam sepak bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Danny Mielke (2007)

mengatakan bahwa seorang pemain harus menguasai keterampilan menendang bola dan selanjutnya mengembagkan sederetan teknik *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Artinya seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Pada dasarnya menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau sebagian kaki serta membuat gol. Menendang bola dapat dalam keadaan diam, menggelinding, maupun melayang diudara.

Teknik menendang bola sesuai perkenaan kaki dapat di bagi menjadi lima yaitu: 1) menendang dengan kaki bagian dalam, 2) menendang dengan kaki bagian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan punggung kaki bagian dalam, dan 5) menendang dengan tumit (Sucipto, 2000: 17).

2.1.4.2 Menghentikan Bola

Merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik dasar menendang bola. *Trapping* terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Saat melakukan *trapping*, pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh dan kaki) Danny Mielke (2007).

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Di lihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yaitu kaki, paha dan

dada. Bagian kaki yang biasanya di gunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki, dan telapak kaki (Sucipto, 2000)

2.1.4.3 Menggiring Bola

Menendang bola dengan terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang di gunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang di gunakan untuk menendang bola. Menggiring bola biasanya di gunakan pada saat yang menguntungkan saja yaitu pada saat bebas dari penjagaan lawan. Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha untuk memindahkan bola dari daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung. Tujuannya adalah untuk memindahkan daerah permainan, untuk melewati lawan, untuk memancing lawan mendekati bola sehingga daerah penyerangan dibuka, dan untuk mengatur dan memperlambat tempo permainan sepak bola (Sucipto, dkk, 2000: 28)

Berorientasi pada tujuan menggiring bola maka dalam permainan sepak bola dapat dibedakan menjadi beberapa cara yaitu: menggiring bola dengan punggung kaki, menggiring bola dengan kaki bagian dalam, dan menggiring bola dengan kaki bagian luar (Danny Mielke, 2007).

2.1.4.4 Menyundul Bola

Tujuan menyundul bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan. Teknik menyundul bola yang sangat menentukan adalah perkenaan kepala dengan bola yaitu pada kening bagian depan. Hasil menyundul bola dapat di lakukan dengan berdiri, melompat, dan sambil meloncat (Sucipto, dkk, 2000:32).

Menyundul bola dapat dilakukan dengan baik jika seorang pemain sepak bola mengetahui prinsip dasar menyundul bola yang benar. Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka jangan sekali-kali mata tertutup. Hal utama yang perlu diingat dalam menyundul bola adalah menjaga mata tetap terbuka tertuju pada bola dan menutup mulut, dengan menutup mulut bisa menghindari lidah tergigit yang akan sangat menyakitkan bila terjadi, sentuhlah bola dengan dahi tepat pada daerah pertemuan dahi dengan garis rambut dan pertahankan keseimbangan kaki ketika bola mendekat (Danny Mielke, 2007: 50).

2.1.4.5 Merampas Bola

Menurut Herwin (2004: 29-31), Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepak bola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan.

Herwin (2004: 46), mengatakan tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan dan menghalau bola keluar lapangan permainan. Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain dan perhitungan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan suatu pelanggaran.

Teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola, untuk keberhasilan merampas bola juga dibutuhkan faktor keberanian dan ketenangan pemain. Prinsip-prinsip merampas bola antara lain menempatkan diri sedekat

mungkin dengan pemain lawan yang sedang menguasai bola, pandangan selalu pada bola, perhatikan langkah kaki serta gerak tipu lawan, perhatikan kapan atau ketepatan waktu merampas bola, penggunaan kaki yang akan di gunakan saat merampas bola.

Taktik merampas bola terdiri dari: merampas dengan cara memblok, merampas dengan mendorong bahu, merampas bola dengan meluncur (Sucipto, dkk, 2000: 34).

2.1.4.6 Lemparan Kedalam

Di lakukan apabila terjadi bola keluar dan tujuannya untuk menghidupkan kembali permainan. Lemparan ini di lakukan dengan kedua tangan sesuai aturan-aturan tertentu yaitu pada saat melempar kedua kaki harus kontak dengan tanah, di lakukandi belakang garis tepi lapangan, lewat atas kepala dan lemparan searah posisi badan.Selain itu mudah untuk memainkan bola dari lemparan ke dalam *offside* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat di lakukan dengan atau tanpa lawan, baik dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki didepan (Sucipto, dkk, 2000: 36).

Kunci keberhasilan melakukan lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan di lakukan masing-masing sebelum lemparan di lakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya. Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan kedalam sebagai berikut:

1. Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola.
2. Kedua siku menghadap ke depan.

3. Kedua ibu jari saling bertemu.
4. Bola berada di belakang kepala.
5. Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan lemparan.
6. Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.

Jika prosedur ini tidak dipenuhi, wasit akan memberikan sanksi. Yang paling ringan adalah dengan mengalihkan lemparan ke dalam ke pihak lawan. Tendangan bebas langsung diberikan jika sang pelempar langsung menggiring bola tanpa terlebih dahulu bola itu menyentuh pemain lain. Saat lemparan ke dalam dilakukan, pihak lawan dilarang untuk melakukan tindakan yang menghalang-halangi sang pelempar. Peringatan keras dan kartu kuning akan diberikan jika hal itu dilakukan.

2.1.4.7 Menjaga Gawang

Para penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir, para pemain lain mungkin gagal menghadang pemain penyerang atau salah mengontrol bola dan bisa merebut bola lagi, tetapi ketika seorang penjaga gawang membuat kesalahan biasanya kesalahan itu akan berakibat terciptanya gol bagi tim lain (Danny Mielke, 2007).

Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan datangnya arah bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang. Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran (Sucipto, dkk, 2000: 28).

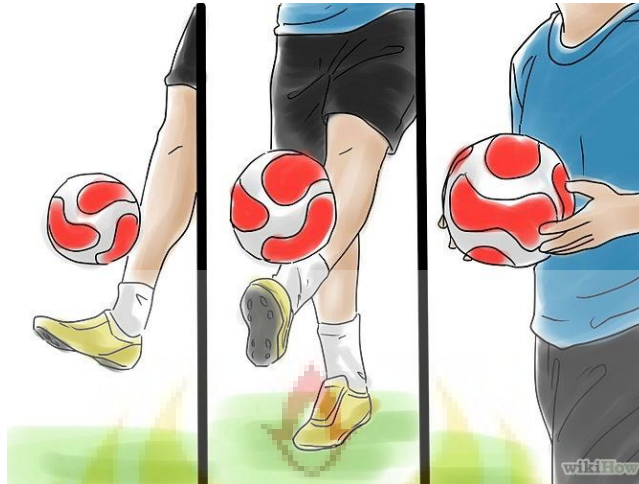
Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang. Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola atau menangkap bola (Herwin, 2004: 49).

2.1.5 *Juggling* (Menimang Bola)

Juggling adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik didalam permainan sepak bola. Kemampuan untuk melakukan *juggling* dengan baik adalah pembangun kepercayaan diri yang sangat kuat. Ketika kamu dapat melakukan *juggling* secara berulang-ulang, kamu dapat menciptakan banyak peluang dalam situasi permainan. Kemampuan melakukan *juggling* secara baik dan konsisten menunjukkan penguasaan bola yang baik. Keterampilan *juggling* yang paling mendasar adalah dengan menggunakan punggung kaki. Seorang pemula harus tekun meluangkan waktu berjam-jam untuk melatih dan mengembangkan kemampuan *juggling*nya (Danny Mielke, 2009: 9).

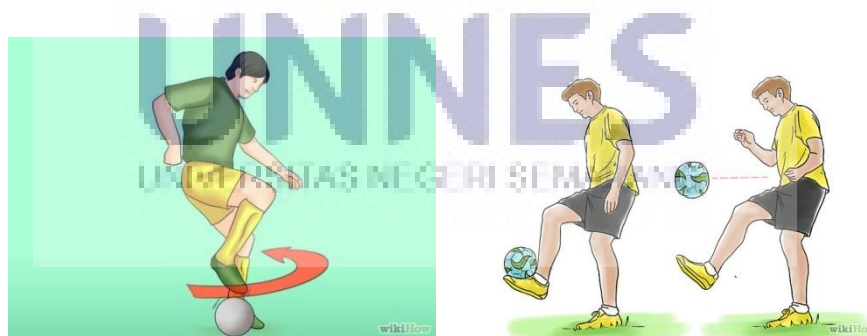
2.1.5.1 Cara Melakukan *Juggling*

Lempar bola ke udara dan biarkan bola jatuh di atas punggung kakimu. Mungkin pada awalnya akan lebih baik jika kamu memfokuskan diri pada satu kaki saja, tetapi segeralah berganti dengan menggunakan kedua punggung kaki. Melempar bola untuk memulai *juggling* adalah cara memulai yang jauh lebih mudah Gambar 2.3.



Gambar 2.3 : cara melakukan *juggling* dengan di lempar
 Sumber: <http://www.google.co.id/serach?num>, Senin 8-02-2016, jam 16:30

Setelah kamu merasa nyaman dengan menggunakan cara menjatuhkan bola, selanjutnya kamu bisa mencoba menggelindingkan bola ke kaki. gerakan telapak kakimu ke belakang dengan sol sepatu berada diatas bola. Gerakan mundur ini membuat bola menggelinding sehingga kamu bisa menyelipkan kakimu di bawah bola yang selanjutnya mencukit bola tersebut keatas seperti pada Gambar 2.4 dan 2.5.



Gambar 2.4 dan 2.5 : cara memulai *juggling* dari kaki
 Sumber: <http://www.google.co.id/serach?num>, Senin 8-02-2016, jam 16:35

Pertahankan bola tetap diudara dengan melambungkan bola secara berulang-ulang menggunakan punggung kaki. Lemaskan pergelangan kakimu dan arahkan punggung kakimu kearah jatuhnya bola.Sentuhan punggung kaki,

yaitu kekuatan yang diberikan kepada bola, harus benar-benar tepat agar bola bisa melambung tetapi tidak terlalu keras agar tidak melambung terlalu tinggi.

Gambar 2.6 (Danny Mielke, 2007:9).



Gambar 2.6 : memperthankan bola diudara

Sumber: <http://www.google.co.id/serach?num>, Senin 8-02-2016, jam 16:40

Bagian tubuh manapun bisa digunakan untuk melakukan *juggling*, punggung kaki, paha, dada, atau kepala. Kunci melakukan *juggling* adalah memperlunak persentuhan. Tarik kakimu sedikit turun ketika bola menyentuh kakimu. Ini akan memberikan pendaratan yang lebih lembut dengan sedikit pantulan sehingga bola tetap dekat. Aksi menendang terjaid 30 cm dan 60 cm diatas tanah. Ketika bola berada di ketinggian pinggang, usahakan tidak mengangkat punggung kaki hingga ketinggian tersebut saat akan mengontrol bola. Ketika bola terlalu tinggi, gunakan bagian-bagian tubuh lain yang boleh digunakan. Jika berlatih dengan rajin, maka kamu akan merasakan perkembanganya dalam waktu singkat. Rencanakan untuk melatih *juggling* bola setiap hari walaupun hanya beberapa menit untuk meningkatkan kemampuan *juggling* (Danny Mielke, 2007:11).

2.2 Kerangka Berpikir

Dalam permainan sepak bola selain penguasaan teknik dan faktor fisik yang mendukung, permainan ini juga membutuhkan kemampuan berpikir dari otak serta kecerdasan emosional (*EQ*) dan konsentrasi untuk mendapatkan penampilan yang maksimal di dalam lapangan.

Menurut Danie Mielke (2007: 9) permainan sepak bola melibatkan kerja sama tim, kerja sama, dan kemampuan untuk berpikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada. Setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola. Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan. Selain itu juga kemampuan *juggling* dapat meningkatkan kepercayaan diri pemain.

Melihat permasalahan yang ada dilapangan pada saat observasi kebanyakan dari peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan dalam melakukan *juggling* hanya asal mengangkat bola keatas dan menendangnya saja tidak mengikutsertakan aspek keseimbangan, kelincahan, penguasaan mental, dan konsentrasi. padahal aspek-aspek tersebut hal yang dasar perlu dikuasai oleh pemain ataupun peserta ekstrakurikuler sepak bola untuk menjadi pemain yang baik dan tentunya untuk mahir dalam melakukan *juggling*.

Dari kajian diatas di prediksi kecerdasan emosional (*EQ*) dan konsentrasi merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan *juggling* pemain sepak bola.

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsini

Arikunto, 2013: 110). Berdasarkan pada landasan teori yang telah diuraikan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

2.3.1 Ada hubungan antara kecerdasan emosional (*EQ*) dengan kemampuan *juggling*.

2.3.2 Ada hubungan antara konsentrasi dengan kemampuan *juggling*.

2.3.3 Ada hubungan antara kecerdasan emosional (*EQ*) dan konsentrasi dengan kemampuan *juggling*.



BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang ada di Bab IV maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara tingkat kecerdasan emosional (*EQ*) terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan tahun 2016 dengan koefisien korelasi sebesar 0,494
2. Ada hubungan antara konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di petarukan tahun 2016 dengan koefisien korelasi sebesar 0,542
3. Ada hubungan antara tingkat kecerdasan emosional (*EQ*) dan konsentrasi terhadap kemampuan *juggling* pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri di Petarukan tahun 2016 dengan koefisien korelasi sebesar 0,592.

5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian antara lain :

1. Untuk guru olahraga sekaligus pelatih dalam ekstra kurikuler sepak bola supaya memperhatikan faktor psikologis dalam latihan agar dapat meningkatkan mental para pemain ataupun peserta ekstrakurikuler sepak bola.
2. Faktor kecerdasan emosional (*EQ*) dan konsentrasi berhubungan dengan kemampuan *juggling* dalam Sepak Bola, maka dari itu pemain ataupun peserta ekstrakurikuler sepak bola harus dapat mengendalikan emosi dan

tetap fokus agar dapat melakukan *juggling* dengan baik, tidak hanya itu keduanya juga sangat penting dalam kontribusi pemain dilapangan, karena keduanya membantu pemain agar dapat mengelurkan kemampuan terbaiknya.

3. Hendaknya perlu penelitian lebih lanjut bagi peneliti lain terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk mencari besarnya sumbangan terhadap kemampuan *juggling*.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Efendi. 2005. *Revolusi Kecerdasan abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta :Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Anis Aditya Warman. 2015. *Hubungan Kesegaran Jasmani Dan Emotional Quotient (EQ) Terhadap Penguasa Poomase Atlet Putra Taekwondo Kabupaten Pekalongan Tahun 2015*. Semarang: UNNES.
- Apta Mysidayu. 2014. *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Berry Chitra. (2010). *Konsentrasi Dalam Olahraga* (online). <https://arasmunandar.wordpress.com/relaksasi/> Semarang (12 Desember 2015).
- Daniel Goleman. 2007. *Working with Emotional Intelligence "kecerdasan emosional untuk mencapai prestasi"*. Jakarta: pustaka umum.
- Daniel Goleman. 2016. *Emotional intelligence (kecerdasan emosional)*. Jakarta: PT Gramedia.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. PT Intan Sejati : Bandung.
- Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dramaturgi. (2008). *Definisi Konsentrasi*. (online). <http://dramaturgi.blogspot.co.id/> Semarang (26 Desember 2015).
- Dwi Sunar Prasetyono,dkk. 2010. *Tes IQ dan EQ Plus*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Eko wahyu Saputro. 2012. *Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Dengan Hasil Penempatan Service Pada Petenis Usia 14-18 Tahun Di Kota Semarang TAHUN 2012*. SEMARANG: UNNES.
- Elizabeth B Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak* edisi keenam penerjemah muslidah zarkasih jakarta: Erlangga.
- Endang Rini Sukanti. (2007). *Pengembangan Motorik*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepak Bola Dasar* .Diklat.Yogyakarta :FIK UNY.
- Ida zulaeha dkk, 2015. *Bahasa Indonesia pengantar penulisan karya ilmiah: universitas negeri semarang*.

- Kartini Kartono. 1995. Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan). Bandung: Mandar Maju.
- Keputusan dekan FIK UNNES. 2014. *Panduan penulisan skripsi*. Semarang: FIK UNNES.
- Komarudin. (2013). Psikologi Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2004). "Pendidikan Jasmani dan Praktik". Jakarta: Erlangga.
- Oki Surahman. 2015. Hubungan tingkat kecerdasan emosional dan konsentrasi terhadap hasil permainan biliard 9 pada pemain pemula di klub biliard kudus. Semarang: FIK UNNES.
- Poerwadarminta WJS. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Puspaningrum. Qodrianaisa. 2013. *Pengaruh Latihan Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan Tahun 2013*. Bandung : UPI.
- Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Malang : Percetakan Dioma.
- Singgih D Gunarsa. 2008. Psikologi olahraga prestasi. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Singgih Santoso. (2009). *Panduan Lengkap Menguasai Statistika Dengan SPSS 17*. Elex Media Komputindo.
- Sucipto, dkk. (2000). "Sepakbola". Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, dkk, 2000. *Sepak Bola*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudibyo. (1993) Psikologi Olahraga. Jakarta. CV. Jaya Sakti.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta : Jakarta.
- Sukatamsi. (1988). "Teknik Dasar Bermain Sepakbola". Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sukatamsi. 2001. *Teknik Dasar Dalam Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Soedjono. (1985). Taktik dan Kerjasama. Yogyakarta: PT. Balai Pustak

Weinberg, R.S., Gould, D., 2003. Foundations of Sport & Exercise Psychology.
Champaign, IL:Human Kinetics.

