



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECERDASAN EMOSI
TERHADAP PRESTASI OLAHRAGA BOLA VOLI
(Survei Pada Mahasiswa PKLO FIK UNNES Angkatan 2018)**

SKRIPSI

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

Oleh

Lusius Meirevo

6301413174

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Lusius Meirevo. 2019. Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Dr. Nasuka M.kes, Dra. M.M Endang Sri Retno. MS.

Permasalahan penelitian ini : Ada Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli. Tujuan penelitian ini : Untuk Mengetahui Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli.

Metode yang digunakan adalah metode *survey*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Variabel bebas : Tingkat Kecerdasan Emosi, variabel terikat : Prestasi Olahraga Bola Voli. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup. Analisis data menggunakan pengubahan data ke dalam skor T karena data variabel mempunyai satuan berbeda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3.380 dan nilai signifikansi sebesar $0.020 < 0.05$, dengan ini berarti sangat signifikan. dimana *R Square* adalah nilai koefisien determinasi merupakan indeks determinasi, yakni prosentase yang menunjukkan besarnya sumbangan pengaruh dari variabel X terhadap Y. Berdasarkan tabel 4.6 koefisien determinasi R^2 (*R Square*) adalah 0.764. R^2 ini merupakan indeks determinasi yakni prosentase yang menyumbangkan Pengaruh Tingkat Kecerdasan Emosi (EQ) Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli ialah sebesar $0.764 \times 100\% = 76.4\%$. Sedangkan sisanya yaitu $100\% - 76.4\% = 23.6\%$ yang berarti dipengaruhi oleh faktor lain. Artinya faktor lain ialah bahwa prestasi Olahraga Bola Voli selain Tingkat Kecerdasan Emosi ada faktor lain, yaitu: fisik, teknik, dan taktik.

Simpulan : Ada Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli. Saran : bagi pelatih dan atlet agar membina mental serta mengendalikan emosi diri agar memperoleh prestasi yang memuaskan.

Kata kunci : Tingkat Kecerdasan Emosi, Prestasi, Bola Voli

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Lusius Meirevo

Nim : 6301413174

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi
Olahraga Bola Voli

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 di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipannya.

Apa bila 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, 2 Mei 2019

Yang menyatakan



Lusius Meirevo

6301413174

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECERDASAN EMOSI TERHADAP
PRESTASI OLAHRAGA BOLA VOLI

Disusun oleh :

Nama : Lusius Meirevo

Nim : 6301413174

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

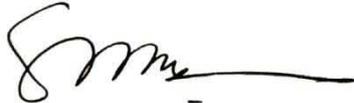
Yang disetujui pada :

Hari :

Tanggal :

Untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Pembimbing I



Drs. Nasuka M. kes

NIP. 195909161985111001

Pembimbing II



Dra. MM Endang SR. MS

NIP. 195501111983032001

Menyetujui



Ketua Jurusan PKO

Suediatmiko M.Pd

NIP. 197208151997021001

PENGESAHAN

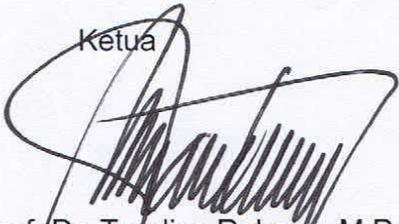
Skripsi atas nama Lusius Meirevo, NIM 6301413174, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Judul Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, pada:

Hari : Selasa

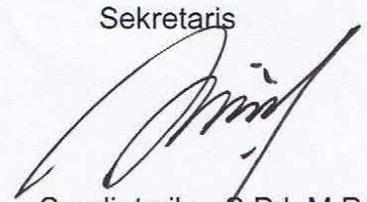
Tanggal : 07 Mei 2019

Panitia Ujian

Ketua


Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

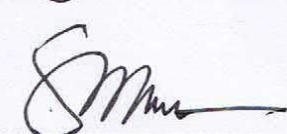

Soedjatmiko, S.Pd., M.Pd.
Nip. 197208151997021001

Dewan Penguji

1) Hadi S.Pd, M.Pd
Nip. 197903112006041001

(Ketua) 

2) Dr. Nasuka, M.Kes.
Nip. 195909161958111001

(Anggota) 

3) Dra. MM Endang SR. MS
Nip. 195501111983032001

(Anggota) 

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Kamu Tidak Akan Bisa Kembali Ke Masa Lalu Dan Memperbaiki Pangkalnya,
Tapi Kamu Bisa Mulai Berubah Dari Sekarang Dan Memperbaiki Ujungnya (C.S
Lewis).

PERSEMBAHKAN :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:
Ayahku Martinus Janib, dan Ibuku Selvina,
serta keluarga dan teman-teman tercinta
yang selalu mendukung dan mendoakan
saya. PKLO FIK dan Almamaterku Tercinta
UNNES, serta Pemerintah Kabupaten
Landak Kalimantan Barat.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Kuasa yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan pembuatan skripsi ini. Penulisan skripsi ini merupakan pemenuhan sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi Strata satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor UNNES yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan perkuliahan;
2. Dekan fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian;
3. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan ijin dan motivasi serta dorongan selama penulis mengikuti mengerjakan skripsi;
4. Dr. Nasuka M.kes. selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan dan arahannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dra. M.M Endang Sri Retno. MS. selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan arahannya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen PKLO, serta karyawan FIK UNNES yang telah membantu dan menolong dalam penelitian ini;

7. Kepala seluruh mahasiswa PKLO angkatan 2018 yang telah mendukung dan membantu pelaksanaan penelitian ini;
8. Bapak, Ibu serta Kakak tercinta yang senantiasa selalu mendoakan dan memberikan dukungan;
9. Keluarga, sahabat, teman-teman yang senantiasa selalu memberikan dukungan; dan
10. Berbagai pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Semarang, 01 Februari 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halama
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 LANDASAN TEORI	
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Olahraga Bola voli	6
2.1.2 Teknik Dasar Bolavoli	7
2.1.3 Sistem Pertandingan Setengah Kompetisi Bola Voli	8
2.1.4 Kondisi Fisik	10
2.1.5 Hakikat Kecerdasan Emosi	12
2.1.5.1 Pengertian Emosi	12
2.1.5.2 Terjadinya Emosi.....	14
2.1.5.3 Pengertian Kecerdasan Emosi	15
2.1.5.4 Manfaat Kecerdasan Emosi.....	17
2.1.5.5 Faktor Kecerdasan Emosi.....	18
2.1.5.6 Tes Kecerdasan Emosi.....	21
2.1.6 Prestasi.....	22
2.1.5.1 Prestasi Olahraga.....	23
2.1.5.2 Komponen Prestasi Olahraga.....	25
2.2 Kerangka Berfikir	27
2.3 Hipotesis.....	28
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian.....	30
3.2.1 Variabel Bebas	30
3.2.2 Variabel Terikat	30
3.3 Penentuan Populasi, Sampel dan Tehnik Sampel	30
3.3.1 Populasi.....	30

3.3.2	Sampel	31
3.3.3	Teknik Sampel.....	31
3.4	Instrumen Penelitian	31
3.4.1	Validasi.....	32
3.4.2	Reliabilitas	33
3.4.3	Tes Tingkat Kecerdasan Emosi	33
3.4.4	Tes Prestasi Bola Voli.....	35
3.5	Prosedur Penelitian	36
3.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	36
3.7	Teknik Analisis Data	37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	39
4.1.1	Deskripsi Data	39
4.1.2	Uji Prasyarat Analisis	40
4.1.3	Uji Hipotesis Hubungan	43
4.1.4	Sumbangan Relatif dan efektifitas prediktorkriterium	44
4.2	Pembahasan	45
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	47
5.2	Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....		49
LAMPIRAN-LAMPIRAN		51

DAFTAR TABEL

	Halaman
1) Pengkodingan Skor Pertandingan Bola voli	35
2) Deskripsi Data	39
3) Uji Normalitas Data	40
4) Uji Homogenitas Data	41
5) Uji Linieritas Data	42
6) Uji Keberartian Model Garis Regresi	42
7) Uji Hipotesis	43
8) Sumbangan Relatif dan Efektifitas Prediktor Terhadap Kriterion	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1) Otak dan Emosional	15
2) Hubungan Antara EQ dengan Prestasi Olahraga Bola Voli	28
3) Desain Penelitian	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	51
Lampiran 2	52
Lampiran 3	53
Lampiran 4	54
Lampiran 5	55
Lampiran 6	56
Lampiran 7	57
Lampiran 8	58
Lampiran 9	61
Lampiran 10	63
Lampiran 11	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari, dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling terkenal di dunia. Bola voli merupakan salah satu olahraga yang kompetitif dan rekreasi. Dengan metode cepat, sangat menarik dan pergerakannya yang lincah, menunjukkan kemampuan terbaik, kreatifitas, semangat dan estetika. Tersusun semua aturan tentang kesemuanya. Dengan beberapa pengecualian, bola voli memperbolehkan semua pemain untuk memainkan saat berada di dekat net (saat menyerang) dan di dalam lapangan (bertahan atau menerima). Permainan bola voli mengajarkan kepada pelakunya untuk dapat mengantisipasi gerak bola, lawan dan teman seregu untuk selanjutnya memutuskan gerak dan perilaku apa yang harus ditampilkan saat bermain sehingga bola atau permainan tetap dapat dikendalikan. Permainan bola voli ini melatih pelakunya untuk belajar menangkap dan mengolah informasi, dan selanjutnya memutuskan. Dengan demikian permainan bola voli melatih keterampilan berpikir (Subroto, toto.2007:133). Pada dasarnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan dengan melewati net dan berusaha memenangkan suatu permainan dengan mematikan bola itu ke daerah lawan. (M. Yunus, 1992:1).

Olahraga bola voli dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan permainan ini adalah mengirim bola melewati net ke lapangan lawan dan mencegah hal yang sama dari lawan. Sebuah tim memiliki tiga perkenaan untuk mengembalikan bola. Permainan

diawali dengan pukulan pertama (*service*). Dipukul oleh pemukul pertama melewati net ke lawan. Permainan terus berlangsung sampai bola jatuh ke bawah pada lapangan permainan, keluar atau regu gagal mengembalikan bola. Di bola voli, suatu regu mendapat angka (sistem reli *point*). Ketika regu penerima mendapat angka dan menjadi pemukul pertama, dan pemain berotasi satu posisi searah jarum jam.

Bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat sehingga banyak klub yang muncul di kota besar di seluruh Indonesia. Hal ini terbukti dengan adanya kejuaraan bola voli di tingkat kabupaten, provinsi, nasional, dan internasional. Dengan adanya penyelenggaraan kejuaraan bola voli tersebut diharapkan dapat mencetak bibit baru atlet bola voli di Indonesia. Keberhasilan seorang atlet bola voli pun ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu kesiapan fisik, teknik, taktik dan mental. Pada saat pertandingan kebanyakan atlet belum bisa mengontrol emosi di lapangan. Hal ini akan membuat melemahnya ketiga faktor yang sudah baik seperti kesiapan fisik, teknik, dan taktik.

Kondisi psikis atau mental akan mempengaruhi *performance* atlet saat bertanding. Jika sebelum bertanding atlet kurang memiliki kesiapan mental menghadapi lawan yang berat, akan timbul keraguan yang besar dan rasa tidak percaya diri. Hal ini disebabkan oleh gejalak emosi seperti: rasa takut, cemas, marah, dan kekhawatiran. Gejalak emosi atlet yang muncul dengan kadar yang tinggi sangat mengganggu dan merugikan penampilan atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya. 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).

Sukadiyanto (2009), menyatakan bahwa pengaruh emosi dalam olahraga dapat mengubah perilaku seseorang, mengganggu koordinasi gerak yang halus dan gerak yang kompleks, serta menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik secara fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Atlet tersebut dapat menjadi tegang dan diikuti dengan denyut nadi yang meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingan dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Keadaan ini sering kali membuat para atlet tidak dapat menampilkan kemampuan terbaiknya.

Latar belakang peneliti mengangkat masalah Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli. Permasalahan ini dapat dijadikan referensi bagi atlet maupun pelatih untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi para atlet agar nantinya dapat diperbaiki dan dicari pemecahannya.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas yang membahas Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli, maka identifikasi masalahnya adalah :

- i. Belum adanya penelitian hubungan antara tingkat kecerdasan emosi terhadap prestasi olahraga bola voli.
- ii. Belum diketahui hubungan antara tingkat kecerdasan emosi terhadap prestasi olahraga bola voli.

1.3 PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas tentang hubungan antara tingkat kecerdasan emosi terhadap prestasi olahraga bola voli, maka alangkah baiknya tetap diberi batasan masalah agar tetap berfokus pada proses penelitian. Pembatasan masalah ialah “Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli”.

1.4 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka muncullah permasalahan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1.4.1 Apakah ada Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli.

1.5 TUJUAN PENELITIAN

Setiap kegiatan yang kita lakukan harus mempunyai tujuan dan mengandung maksud-maksud tertentu. Berdasarkan permasalahan yang penulis rumuskan, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah

1.5.1 Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi atlet.

1.5.2 Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecerdasan emosi terhadap prestasi olahraga bola voli.

1.6 MANFAAT PENELITIAN

Adapun mengenai manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan:

- 1.6.1 Bagi peneliti dapat mengetahui hubungan antara tingkat kecerdasan emosi terhadap prestasi olahraga bola voli.
- 1.6.2 Untuk pembaca sebagai bahan bacaan dan menambah pengetahuan serta sebagai bahan pertimbangan dan memberikan informasi adanya hubungan antara tingkat kecerdasan emosi terhadap prestasi olahraga bola voli.
- 1.6.3 Sebagai informasi untuk pelatih khususnya pelatih bola voli supaya mengerti hubungan antara tingkat kecerdasan emosi terhadap prestasi bola voli.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 LANDASAN TEORI

2.1.1 Olahraga Bola Voli

Menurut (Bachtiar, 2002: 16-17) bola voli adalah olahraga beregu di mana melibatkan lebih dari satu orang pemain, tiap regu terdiri dari enam pemain. Untuk berlangsungnya permainan ini dengan baik masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan fisik, teknik, taktik, dan mental di dalam memainkan bola serta kerja sama yang baik, yang diperlukan untuk memenangkan pertandingan. Setiap pemain dalam sebuah regu mempunyai tujuan tertentu baik untuk kesenangan maupun kemenangan dalam meraih prestasi. Bagi pemain yang tujuannya adalah untuk kemenangan diperlukan keterampilan fisik, teknik, taktik dan mental bermain yang tinggi di samping kerja sama regu. Maksud kerja sama tersebut adalah untuk mengalahkan lawan bermain atau lawan bertanding demikian pula bagi regu yang lain, berusaha untuk bermain sebaik-baiknya untuk bertahan. Bahkan dalam situasi bertahan ini pun diperlukan kerja sama antara satu pemain dengan pemain lainnya di dalam regu tersebut. Keterampilan memainkan bola voli secara individu tidak akan ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerja sama yang baik dalam suatu pertandingan. Terjadinya suatu kerja sama yang baik dalam suatu pertandingan memiliki harapan bagi regu tersebut untuk memenangkan pertandingan. Hal ini berarti prinsip kerja sama yang baik sangat diperlukan dalam pertandingan. Permainan bola voli akan berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang

mengatur, baik mengenai bola, net, perlengkapan dan lapangan yang dipergunakan, sehingga permainan dapat berjalan dengan lancar.

2.1.2 Teknik Dasar Bola voli

Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum ilmu pengetahuan serta peraturan permainan yang ada. Macam-macam teknik dalam permainan bola voli diantaranya adalah sebagai berikut:

a. *Passing*

Passing dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman se-regu untuk selanjutnya dimainkan kembali. Istilah lain yang dipakai dalam permainan bola voli adalah *set up* atau bahasa Indonesia disebut umpan. Jika umpan dimaksudkan adalah sajian yang diberikan kepada teman se-regu untuk dipukul dengan tujuan melakukan serangan ke petak permainan, sedangkan *passing* tujuannya agar bola dimainkan selanjutnya untuk mengatur serangan (Bachtiar, 2002: 10)

b. *Service*

Menurut Bachtiar (2002: 26) *Service* adalah pukulan permulaan untuk memulai permainan, sesuai dengan peningkatan mutu permainan *service* sekarang sudah merupakan serangan untuk mematikan bola di pihak lawan atau

supaya lawan tidak dapat menerima bola dengan baik. Karena kedudukan *service* begitu penting, maka para pelatih berusaha menciptakan bermacam macam *service* yang dapat menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola dan jika mungkin langsung membuat angka.

c. *Smash* atau *Spike*

Smash adalah pukulan yang utama untuk menyerang dalam usaha mencapai kemenangan. Sedangkan menurut (Bachtiar, 2002: 29) *Smash* adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan. *Smash* merupakan modal untuk mendapatkan angka atau mematahkan permainan lawan. Pada teknik *smash* inilah letak seninya permainan bola voli.

d. Bendungan atau *Block*

Bendungan adalah usaha untuk menahan serangan lawan dengan cara mengangkat kedua tangan di atas net dan menutup jalan bola ke daerah lapangan sendiri. Bendungan merupakan benteng pertahanan untuk menggagalkan serangan lawan. Bendungan yang dilakukan dengan baik dapat merupakan penyerangan untuk menggagalkan serangan lawan. Bendungan dapat dilakukan sendiri, berdua dan bertiga, yang dalam permainan sering di sebut *block* satu, *block* dua, dan *block* tiga (Bachtiar, 2002: 35).

2.1.3 Sistem Pertandingan Setengah Kompetisi Bola Voli

Sistem pertandingan setengah kompetisi adalah sistem pertandingan dimana pada babak penyisihan turnamen biasanya menggunakan sistem kompetisi. Kemudian setiap *group* melakukan pertandingan sistem kompetisi dengan mempertemukan setiap peserta dalam *group* itu untuk melakukan pertandingan. Misalnya *group* A yang terdiri dari peserta nomor 1 - 4. Setiap

peserta melakukan pertandingan tiga kali. Begitu juga *group B* melakukan pertandingan kompetisi untuk menentukan juara. Kemudian *Group C*, dan *group D*. Untuk menentukan juara dalam pertandingan sistem kompetisi dilakukan dengan cara mempertandingan setiap tim. Kemudian tim yang paling banyak memperoleh kemenangan maka itulah yang menjadi juara.

Peraturan pertandingan bola voli dengan sistem setengah kompetisi ini akan membuat turnamen berlangsung lebih panjang. Berikut ini adalah peraturan penghitungan ranking tim dan cara menentukan juara pada pertandingan permainan bola voli menggunakan sistem grup atau setengah kompetisi:

- 1) Rangkaing ditentukan berdasarkan jumlah kemenangan dari keseluruhan pertandingan dalam grup tersebut.
- 2) Jika jumlah kemenangan sama maka ranking ditentukan dari jumlah poin yang didapat.
- 1) Jika jumlah point yang didapat sama maka ranking ditentukan berdasarkan rasio set kalah dan set menang yang dihitung dengan cara membagi jumlah set menang dengan jumlah set kalah dalam pertandingan bola voli tersebut.
- 2) Jika masih ditemukan rangkaing yang sama setelah melalui rangkaian point 1 sampai 3 maka rangkaing akan ditentukan berdasarkan jumlah point yang didapat dibagi point yang hilang dalam setiap set pada setiap pertandingan.
- 3) Apabila masih ditemukankan rangkaing yang sama lagi setelah melalui poin 1-4 di atas, maka priotitas akan diberikan diberikan berdasarkan pertandingan terakhir antara kedua tim dengan ranking yang sama tersebut, tim pemenang pada pertandingan terakhir akan mendapatkan rangkaing lebih tinggi.

- 4) Jika kasus pada point 5 terjadi namun ditemukan 3 tim dengan rangking yang sama maka perhitungan akan didasarkan dari pertandingan setiap tim ketika masing-masing tim beranking sama tersebut saling berhadapan.

Itulah cara penghitungan rangking tim pada suatu grup dalam pertandingan bola voli yang menerapkan sistem setengah kompetisi. Cara hitung ini dapat digunakan pada turnamen bola voli.

2.1.4 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 system 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 ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8) Kestimbangan (*Balance*)

Kestimbangan 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

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.

2.1.5 Hakikat Kecerdasan Emosi

2.1.5.1 Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin yaitu "*emovere*", yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecendrungan (Daniel Goleman, 2000: 411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecendrungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap ransangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

Beberapa tokoh mengemukakan macam-macam emosi, antara lain Descartes. Menurut Descartes (Daniel Goleman, 2000: 412) emosi terbagi atas: *Desire* (hasrat), *Hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *Wonder* (heran), *Love* (cinta), dan *Joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu: *Fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan), dan *Love* (cinta).

Daniel Goleman (2000: 413) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu :

- 1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati.
- 2) Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, putus asa.
- 3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri.
- 4) Kenikmatan: bahagia, riang, gembira, puas, senang, terhibur, bangga.
- 5) Cinta: penerimaan, perahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih.
- 6) Terkejut: terkesiap, terkejut
- 7) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka malu, malu hati, kesal.

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberi respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Didalam *the Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebijakan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup. Nafsu dapat dengan

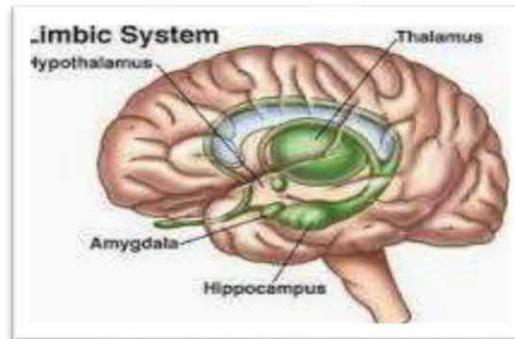
mudah menjadi tidak terkendalikan, dan hal itu sering terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukan mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2002: 15).

Menurut Mayer (Goleman, 2002: 65) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia-sia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

2.1.5.2 Terjadinya Emosi

Otak sebagai pusat pengendali tubuh sangat memiliki peran penting sebagai tempat terjadinya emosi pada individu. Sinyal dikirim dari retina mata ke thalamus yang bertugas menerjemahkan sinyal itu ke dalam bahasa otak. Sebagian besar pesan dikirim ke korteks visual yang menganalisis dan menentukan makna dan respon yang cocok, jika respon bersifat emosional, suatu sinyal dikirim ke amigdala untuk mengaktifkan pusat emosi. Tetapi, sebagian kecil sinyal asli langsung menuju amigdala dari thalamus dengan transmisi yang lebih cepat, sehingga memungkinkan adanya respon yang lebih cepat mesti kurang akurat. Jadi, amigdala dapat memicu suatu respon emosional sebelum pusat-pusat korteks memahami betul apa yang terjadi. (Goleman 2007:25)



Gambar 1 Otak dan Emosional

2.1.5.3 Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “kecerdasan emosional” dilontarkan pertama kali pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari *Harvard University* dan John Mayer dari *University of New Hampshire* untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.

Salovey dan Mayer mengidentifikasi kecerdasan emosional atau yang sering disebut (EQ) sebagai:

“himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan” (Shapiro, 1998:8).

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dan dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan komseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak dipengaruhi oleh faktor keturunan (Shapiro, 1998:10).

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2000:180).

Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* (Goleman, 2000: 50-53) menyatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal, dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Menurut Gardner kecerdasan pribadi terdiri dari: “kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi, bagaimana bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif” (Goleman, 2002: 52).

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup “kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain.” Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia

mencantumkan “akses menuju perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku” (Goleman, 2002: 53).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey (Goleman, 2002: 57) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan kerjasama dengan orang lain.

Menurut Goleman (2002: 512) kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*): menjaga keselarasan emosi dan mengungkapkannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi emosi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan kerja sama dengan orang lain.

2.1.5.4 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 dandapat 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 di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah aspek yang sangat penting dan dibutuhkan dalam semua bidang peningkatan prestasi, khususnya olahraga bola voli, selain itu masih banyak manfaat dari kecerdasan emosi dalam penerapan kehidupan kita sehari-hari. Kecerdasan emosi juga dapat memotivasi kita untuk mencari manfaat, potensi dan mengubahnya dari apa yang kita pikirkan menjadi apa yang kita lakukan.

2.1.5.5 Faktor Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengelola perasaan dan emosinya kepada diri pribadi maupun kepada orang lain, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Goleman, 2003:512).

Seseorang yang cerdas dalam emosinya menurut Goleman (2003:45) adalah seseorang yang dapat mengaplikasikan ciri kecerdasan emosional dalam

dirinya. Ciri kecerdasan ini meliputi memotivasi diri, ketahanan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan menjaga suasana hati. Memotivasi diri, menyangkut kemampuan internal untuk menggerakkan potensi fisik dan psikologis (mental) dalam beraktivitas sehingga mampu mencapai keberhasilan. Ketahanan menghadapi frustrasi menyangkut daya tahan dalam menghadapi persoalan yang kompleks yang dapat membuat frustrasi. Mengendalikan dorongan hati menyangkut kendali emosi agar terhindar dari depresi (kecemasan) sehingga optimis dalam memandang keberhasilan.

Menjaga suasana hati menyangkut keterampilan menghindari stress ketika dihadapkan pada persoalan yang berat (Aunurrahman, 2009: 89-94). Menurut Goleman (Hoerr,2007: 109), orang yang tidak mampu mengendalikan perasaan dan emosinya maka mereka akan berkuat pada perang batin dan tidak memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir jernih. Suasana batin, kemampuan dalam berkonsentrasi dan berpikir jernih sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet dalam suatu kejuaraan. Seorang atlet akan dapat bertanding dengan baik apabila suasana batin dan pikirannya baik. Prestasi olahraga yang hanya dititik beratkan pada kemampuan teknik, ataupun fisik saja merupakan wujud dari pandangan yang kurang tepat karena prestasi yang maksimal harus dapat menyentuh dimensi individual atlet secara menyeluruh termasuk dimensi emosional.

Santosa (Yulianto,2005:56) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi. Pembinaan mental dilakukan agar atlet mudah dan berlatih

melakukan konsentrasi serta pengendalian diri, sehingga pada saat-saat kritis tetap dapat mengambil keputusan dan melakukan koordinasi diri dengan baik.

Kecerdasan Emosi dapat diukur dari beberapa aspek. Goleman dan Cherniss (2001:28) mengemukakan lima kecakapan dasar dalam kecerdasan Emosi, meliputi: *self awareness*, *self management*, *motivation*, empati (*social awareness*), *relationship management*. *Selfawareness* menyangkut kemampuan untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan efeknya serta menggunakannya untuk membuat keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis, atau kemampuan diri dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat lalu mengkaitkannya dengan sumber penyebabnya. *Self management* merupakan kemampuan menangani emosinya sendiri, mengekspresikan serta mengendalikan emosi, memiliki kepekaan terhadap kata hati, untuk digunakan dalam hubungan dan tindakan sehari-hari. *Motivation* merupakan kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Empati (*social awareness*), merupakan kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, dan menimbulkan hubungan saling percaya serta mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tipe individu. *Relationship management*, merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain, bisa mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan dan bekerja sama dalam tim.

Berdasarkan uraian di atas, penulis mengambil komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional.

2.1.5.6 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 penyelesai 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 berisi, mengapa ada keperluan untuk mencar yang lebih? Meningkatkan kesuksesan tidak perlu terbawa dengan peningkatan kebahagiaan; malahan kebalikannya 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.

2.1.6 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.

2.1.6.1 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.

Prestasi terbaik yang di dapat oleh atlet merupakan hasil dari pembinaan dan latihan yang diberikan kepada atlet melalui latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dengan baik dan terarah. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi dari atlet, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Prestasi yang dapat diraih tergantung bagaimana kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental atlet tersebut.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau yang berasal dari luar potensi yang dimiliki atlet, tentu ini dapat menghambat prestasi atlet. Faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi atlet meliputi pelatih, alam, sarana dan prasarana, wasit, penonton, dan keluarga.

Prestasi seorang atlet lebih dominan dipengaruhi yaitu dari faktor internal dikarenakan berasal dari dalam diri atlet tersebut, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Ketika faktor internal sudah memadai faktor eksternal juga berperan sebagai penunjang agar tercapainya faktor internal. Jadi, faktor internal dan eksternal saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain untuk mencapai prestasi. Setiap prestasi olahraga bukan hanya merupakan kumpulan setiap komponen melainkan juga merupakan hasil kombinasi atau perpaduan setiap komponen tersebut. Struktur prestasi olahraga sangat beraneka ragam dan tergantung dari tingkat kesulitan serta kekompleksitasan cabang olahraganya.

Menurut pandangan masyarakat umum, prestasi olahraga di tentukan dari menang kalah dalam suatu kompetisi atau pertandingan. Apabila seorang atlet kalah dalam pertandingan maka di katakan atlet tersebut tidak berprestasi.

Secara umum parameter prestasi olahraga dapat dilihat dari dua karakteristik yaitu :

1) Prestasi olahraga terukur

Prestasi olahraga terukur adalah prestasi yang dihasilkan oleh atlet dalam bentuk kemampuan dan keterampilan yang dapat diukur dengan jelas dan objektif. Satuan ukur yang digunakan seperti ukuran jarak panjang, berat, dan satuan ukur skor atau angka.

2) Prestasi olahraga tidak terukur

Prestasi olahraga tidak terukur adalah prestasi yang dihasilkan oleh atlet dalam bentuk kemampuan dan keterampilan yang tidak dapat diukur secara objektif. Prestasi yang dihasilkan atlet hanya bisa dievaluasi atau dinilai melalui pengamatan (observasi) terhadap unjuk kerja gerakan yang dilakukan atlet

dengan menggunakan kriteria-kriteria atau norma-norma yang disepakati bersama.

Orang yang melakukan pengamatan dan penilaian dalam olahraga yang tidak terukur adalah orang yang memiliki keahlian dalam olahraga yang diamati, baik keahlian dalam bentuk keterampilan maupun dalam bentuk pengetahuan terhadap olahraga yang dinilai dan didukung oleh pengalaman sebagai atlet maupun pelatih.

2.1.6.2 Komponen Prestasi Dalam Olahraga

Prestasi dalam olahraga terdiri dari beberapa komponen yaitu: fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Zimmerman (1982:12), komponen-komponen tersebut merupakan unsur-unsur prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan atau diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki atlet tersebut.

1) Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Kondisi fisik menggambarkan kemampuan fungsi tubuh seorang atlet. Maka dari itu kondisi fisik sangat menentukan seorang atlet untuk berprestasi (prestasi olahraga).

Contoh :

Seseorang yang mengambil cabang olahraga bola voli tetapi dia memiliki tinggi 165 cm, tentu kondisi fisik atlet tersebut tidak mendukung untuk mencapai prestasi yang tinggi.

2) Teknik

Seorang atlet harus bisa menguasai teknik dari cabang olahraga tersebut, dan sesuai dengan kondisi fisiknya. Untuk dapat menguasai teknik memerlukan latihan yang berulang-ulang agar kita dapat mencapai prestasi yang di inginkan.

Contoh :

Seorang pemain bola harus mempunyai akurasi tembakan yang baik dan bagus, oleh karena itu pelatih mengajarkan teknik menendang yang baik, dan melakukan latihan yang berulang-ulang.

3) Taktik

Kondisi fisik dan teknik merupakan unsur yang sangat dibutuhkan untuk menerapkan dan merealisasikan taktik atau strategi pada saat dilapangan.

Pelaksanaan taktik atau strategi :

- a. Taktik individual
- b. Taktik kelompok
- c. Taktik tim

Contoh :

Tim sepak bola, pada permainan sepak bola harus mempunyai kondisi fisik yang prima, mempunyai taktik bertahan yang bagus, seperti jebakan offside, mengadakan gangguan di daerah lawan. Taktik secara keseluruhan bermain dengan posisi 4-3-3 dan langsung mengubah posisi 4-4-2, taktik untuk menyerang secara offensive supaya taktik atau strategi permainan dapat terlaksana secara efektif dan efisien.

4) Mental

Bagi seorang pelatih dan atlet harus mempunyai mental yang kuat, karena dari mental yang kuat seseorang bisa mengambil keputusan dan tidak terburu-buru.

Contoh :

Bagi atlet sepak bola pada tendangan penalti dia harus memiliki mental yang kuat, apalagi dia penembak terakhir. Dan bagi seorang pelatih sepak bola harus mempunyai mental pada saat akan mengambil keputusan.

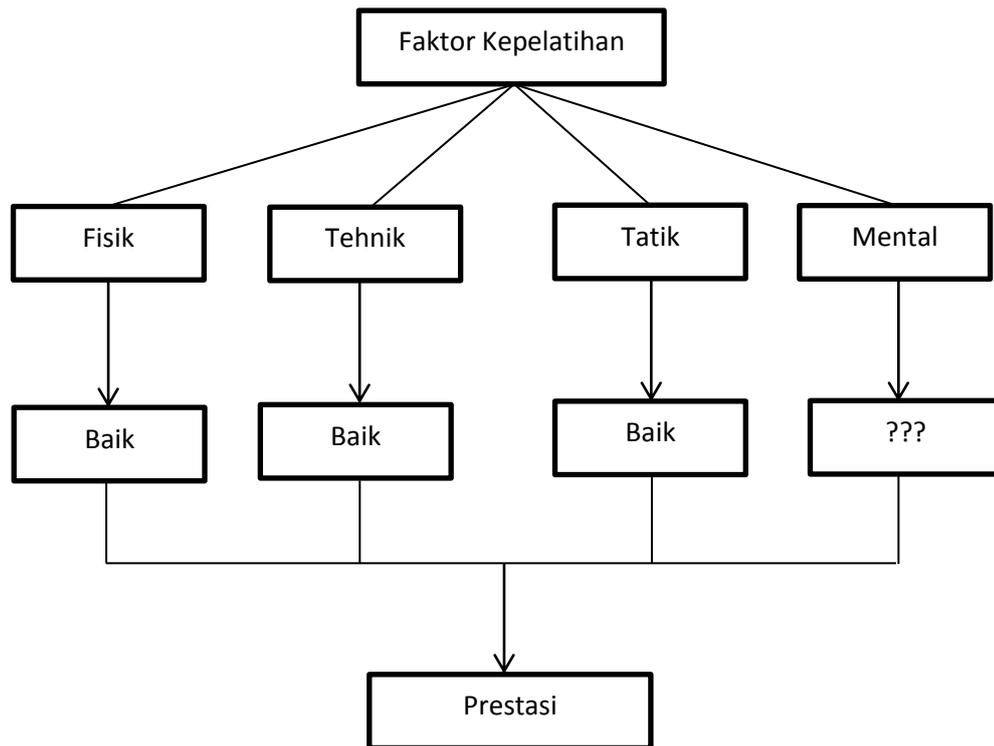
Adanya kondisi fisik yang baik maka komponen-komponen yang lainnya akan terealisasi dengan baik. Kondisi fisik adalah faktor pertama penentu prestasi, dengan adanya kondisi fisik yang bagus, maka akan terealisasi teknik yang matang, dengan adanya teknik yang matang, maka akan terjadi strategi dengan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

2.2 KERANGKA BERPIKIR

Keberhasilan untuk mencapai prestasi di pengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: Faktor fisik, tehnik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberikan dampak yang sangat besar pada kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Di dalam pertandingan memungkinkan munculnya perasaan emosional atlet. Gejolak emosi yang muncul, seperti: kegembiraan, kemarahan atau kesedihan dapat berpengaruh pada kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti cepatnya detak jantung, dan kekejangan otot dalam batas tertentu. Munculnya perasaan emosi pada atlet saat bertanding dapat berakibat pada aspek psikisnya, atlet menjadi gelisah, gejala emosi tidak stabil, dan keraguan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut dapat menyebabkan

kemampuan olahraganya menurun. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian terkait pengaruh Tingkat kecerdasan emosi terhadap prestasi olahraga bola voli.

Gambar 2 Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli



2.3 HIPOTESIS

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Mengacu pada pengertian di muka, maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan ialah: adanya hubungan antara tingkat kecerdasan emosi terhadap prestasi olahraga bola voli.

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 Kecerdasan Emosi Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli Mahasiswa PKLO Universitas Negeri Semarang Angkatan Tahun 2018.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3.380 dan nilai signifikansi sebesar $0.020 < 0.05$, dengan ini berarti sangat signifikan. dimana R^2 adalah nilai koefisien determinasi merupakan indeks determinasi, yakni prosentase yang menunjukkan besarnya sumbangan pengaruh dari variabel X terhadap Y. Berdasarkan tabel 4.6 koefisien determinasi R^2 (R^2 Square) adalah 0.764. R^2 ini merupakan indeks determinasi yakni prosentase yang menyumbangkan Pengaruh Tingkat Kecerdasan Emosi (EQ) Terhadap Prestasi Olahraga Bola Voli ialah sebesar $0.764 \times 100\% = 76.4\%$. Sedangkan sisanya yaitu $100\% - 76.4\% = 23.6\%$ yang berarti dipengaruhi oleh faktor lain. Artinya faktor lain ialah bahwa prestasi Olahraga Bola Voli selain Tingkat Kecerdasan Emosi ada faktor lain misalnya gizi, IQ dan lainnya.

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 Tingkat kecerdasan emosi berhubungan dengan prestasi olahraga bola voli, 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 khususnya olahraga bola voli sehingga akan lebih bermanfaat kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

Bachtiar, dkk. 2002. *Permainan Bola Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*: Universitas Terbuka

Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2014, *Pedoman Penyusunan Skripsi mahasiswa Program Srata 1*, Semarang : FIK UNNES.

FIK. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: UNNES.

Goleman, Daniel. (2000). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting dari IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

---- 2000. *Working With Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Gottman, John. (2001). *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Mario Saputra. 2013. *Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta*. UNY

Muhammad Norman Nugroho. 2015. Hubungan Antara Tingkat *Emotional Quotient (Eq)* Dengan Prestasi Atlet *Taekwondo Kyorugi* Survei Pada *POPDA SMP Putra Kota Salatiga Tahun 2015*. UNNES

Nasuka. 2015. *Klub Bola Voli Putra IVOKAS Kabupaten Semarang*. UNNES.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

-----, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2009). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sutrisno Hadi. 2000. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

-----, 2001. *metodologi research jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset

-----, 2002. *Statistik 2*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM

Prasetyono, Dwi Sunar. 2010. *Tes IQ dan EQ Plus!*.Jogjakarta: Buku Biru

-----, 2010.*Edisi LengkapTes IQ, EQ dan ESQ*. Jogjakarta: Flash Book.