



**HUBUNGAN *EMOTIONAL QUOTIENT* DENGAN
HASIL *SHOOTING* KE GAWANG PADA SEKOLAH
SEPAKBOLA *SPORT* SUPAYA SEHAT SEMARANG**

SKRIPSI

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

oleh

KHOIRUL MUTTAQIN

6301416120

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Khoirul Muttaqin. 2020. Hubungan *Emotional Quotient* dengan Hasil *Shooting* ke Gawang pada Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat Semarang. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Moh. Nasution.

Emotional Quotient (EQ) atau kecerdasan emosi merupakan aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *emotional quotient* dengan hasil *shooting* ke arah gawang dalam sepakbola pada Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat Semarang?”

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 19 orang siswa, sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Analisis data dilakukan dengan program SPSS Ver.24 meliputi statistik deskriptif, uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji korelasi.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,923 sedangkan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 1% diperoleh sebesar 0,5751, karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka hipotesis yang menyatakan: “Ada hubungan antara *Emotional Question* dengan hasil *shooting*”, “diterima”. Simpulan penelitian “Ada hubungan yang signifikan antara *Emotional Quotient (EQ)* dengan hasil *shooting* ke gawang dalam sepakbola pada Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat Semarang U 15”.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan disarankan, pelatih harus memperhatikan beberapa aspek dalam melatih pemain, yaitu bukan hanya aspek teknik saja tetapi juga tingkat kecerdasan emosional, hal ini harus diperhatikan untuk mencetak pemain yang handal dan cerdas, serta pemain hendaknya menggali kemampuan *emotional quotient* mereka untuk menunjang prestasi di lapangan maupun prestasi belajar.

Kata Kunci: *Emotional Question, Sepakbola, Shooting.*

ABSTRACT

Khoirul Muttaqin. 2020. The Correlation of Emotional Quotient to the Goal Shooting Result on Sport Supaya Sehat Soccer Academy in Semarang. Thesis Department of Sports Coaching Education Semarang State University. Moh. Nasution.

Emotional Quotient (EQ) is a psychological aspect related to feelings. The problem in this study is "Is there a relationship between emotional quotient and the results of shooting towards the goal in football at the Supaya Sehat Sport Football School Semarang?"

The sample in this study were 19 students, while the sampling technique used was total sampling. Data analysis was performed using the SPSS Ver.24 program which included descriptive statistics, the prerequisite analysis included the normality and homogeneity tests, while the hypothesis testing used the correlation test.

Based on the results of the calculation, the calculated r value is 0.923 while the r table with a significance level of 1% is 0.5751, because r count $>$ r table, the hypothesis which states: "There is a relationship between Emotional Question and shooting results", "accepted". The conclusion of the study "There is a significant relationship between Emotional Quotient (EQ) and the results of shooting towards the goal in football at the U 15 Semarang Supaya Sehat Sport Football School Semarang in 2020".

Based on the research that has been done it is suggested that the coach must pay attention to several aspects in training players, namely not only the technical aspects but also the level of emotional intelligence, this must be considered to produce reliable and intelligent players, and players should explore their emotional quotient abilities to support. achievements in the field and learning achievements.

Key words: Emotional Question, Football, Shooting.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Khoirul Muttaqin

NIM : 6301416120

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan *Emotional Quotient* dengan Hasil *Shooting* ke Gawang pada Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat Semarang

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

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

Semarang, 3 Agustus 2020



Khoirul Muttaqin

NIM. 6301416120

PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: **Hubungan *Emotional Quotient* dengan Hasil *Shooting* ke Gawang pada Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat Semarang.**

disusun oleh:

Nama : Khoirul Muttaqin

NIM : 6301416120

Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga / S1

Telah di setujui pada tanggal 3 Agustus 2020 untuk diujikan dihadapan panitia ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui

Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 196911131998021001

Menyetujui

Dosen Pembimbing,



Drs. Moh. Nasution, M.Kes.
NIP. 196404231990021001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Khoirul Muttaqin, NIM. 6301416120, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga S-1 dengan judul Hubungan *Emotional Quotient* Dengan Hasil *Shooting* ke Gawang pada Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat Semarang, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Selasa, tanggal 11 Agustus 2020

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Dr. Hadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Suratman, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197002032005011002

(Penguji 1)

2. Sungkowo, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198002252009121004

(Penguji 2)

3. Drs. Moh. Nasution, M.Kes.
NIP. 196404231990021001

(Penguji 3)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.... (Q.S. Al-Baqarah (2): 286)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan kepada Ayahanda H. Suwito Ahmad Toha (Alm), Ibunda Hj. Naimah, kakak Siti Rohimah, Abdur Rohman, paman H. Sugiarto, dan teman-teman PKO 2016 FIK UNNES yang selalu memberikan bantuan dan motivasi selama masa perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, kerjasama, dan sumbangan pikirannya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan FIK UNNES Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Sri Haryono, S.Pd, M.Or. FIK UNNES yang telah memberikan dukungan dan kemudahan administrasi dalam penyusunan skripsi.
4. Dosen pembimbing bapak Drs. Moh. Nasution, M.Kes. yang telah banyak memberikan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Suratman, S.Pd., M.Pd. dan bapak Sungkowo, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan ibu dosen serta staf tata usaha FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Manajemen serta pelatih yang telah memberikan ijin serta bantuan saat penulis melakukan penelitian.

8. Adik-adik Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat Semarang usia 15 tahun yang telah membantu selama penulis melakukan penelitian.
9. Semua pihak yang telah berkenan bekerjasama dan membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih dari penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak yang membutuhkan serta dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 3 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN KELULUSAN	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Penelitian yang Relevan	8
2.1.2 Kajian Teori.....	9
2.1.3 Kerangka Berpikir	26
2.2 Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	27
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	28
3.3.1 Populasi.....	28
3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.4.1 Angket EQ	29
3.4.2 Pengukuran <i>Shooting</i> Bola	30
3.5 Instrumen Penelitian	32
3.5.1 Validitas	32
3.5.2 Reliabilitas.....	33
3.6 Prosedur Penelitian	34
3.6.1 Tahap Persiapan Penelitian.....	34
3.6.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian	35
3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	35
3.8 Teknik Analisis Data	36
3.8.1 Statistik Deskriptif	37

3.8.2 Uji Prasyarat Analisis	37
3.8.3 Uji Hipotesis	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	39
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis	40
4.1.3 Uji Hipotesis	41
4.2 Pembahasan.....	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Simpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-Kisi Angket EQ	30
3.2 Interpretasi Reliabilitas	34
4.1 <i>Descriptive Statistics</i>	39
4.2 <i>Descriptive Statistics</i>	40
4.3 Ringkasan Hasil Uji Normalitas - <i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	40
4.4 Ringkasan Hasil Uji Homogeniitas Data <i>Test Statistics</i>	41
4.5 Hasil Uji Korelasi.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Pandangan Mata Pada Waktu Menendang.....	11
2.2 Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam.....	12
2.3 Menendang Bola dengan Punggung Kaki.....	13
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Diagram Tes Menembak Lapangan ke Sasaran	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Dosen Pembimbing.....	51
2. Salinan Surat Keputusan Dekan mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi.....	52
3. Salinan Surat Permohonan Izin Observasi.....	53
4. Salinan Surat Izin Penelitian	54
5. Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah Sepak Bola <i>Sport</i> Supaya Sehat Semarang.....	55
6. Daftar Sampel Penelitian	56
7. Skala EQI untuk Mengukur Kecerdasan Emosional	57
8. Lembar Angket	62
9. Lembar Angket Penelitian Siswa R-14	69
10. Lembar Angket Penelitian Siswa R-7	76
11. Data Ketepatan <i>Shooting</i> ke arah Gawang	83
12. <i>Blue Print</i> Sebelum Uji Validasi	84
13. Data Tes Kecerdasan Emosional.....	88
14. Analisis SPSS.....	94
15. Dokumentasi.....	100

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Olahraga sepakbola harus memperhatikan aspek latihan fisik, taktik, teknik, dan mental yang baik agar dapat berprestasi, sedangkan pada lingkup mental salah satunya juga membutuhkan kecerdasan emosional (EQ). Seseorang yang sulit mengendalikan emosinya, tidak akan bisa berfikir dengan baik atau berfikir secara bijak, berapa pun tingginya *IQ* dan *CQ* (*Creatif Quotient*). Dalam suatu pertandingan, kedua inteligensi itu sangat diperlukan. *IQ* tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional oleh pemain terhadap jalannya suatu pertandingan. Namun biasanya kedua inteligensi itu saling melengkapi.

Emosi merupakan akumulasi dari perasaan. Emosi digambarkan seperti setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, nafsu, serta setiap keadaan mental yang hebat dan meluap luap. Emosi juga dapat didefinisikan ke dalam beberapa bentuk seperti amarah, takut, sedih, cinta, malu, terkejut dan jengkel. Kecerdasan emosi amatlah penting dimiliki oleh setiap atlet. Seorang atlet yang mempunyai kecerdasan emosi yang matang akan belajar mengelola emosinya tersebut agar terhindar dari perilaku agresif.

Agresivitas yang dilakukan atlet itu sendiri merupakan dampak dari stimulus yang diberikan lingkungan sekitar lalu direspon. Respon inilah yang terkadang salah dikarenakan seseorang atlet tidak mampu mengatur dan

mengelola emosinya, sehingga dapat menurunkan prestasi baik individu maupun tim. Kecerdasan emosi adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan agresivitas maka individu-individu seharusnya belajar guna mengontrol emosi mereka seiring perkembangan dari tahap remaja akhir ke dewasa awal.

Tingkat *emotional intelligence* (EI) atau yang sering disebut dengan *Emotional Quotient* (EQ) yang baik dibutuhkan agar dapat berprestasi. *Emotional Quotient* (EQ) atau disebut juga dengan kecerdasan emosi merupakan aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan. Pada dasarnya, semua emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh emosi. Emosi memancing tindakan dan emosi akar dorongan untuk bertindak dalam menyelesaikan suatu masalah dengan seketika (Goleman, 2002:7).

Emosi seseorang berhubungan erat dengan psikis tertentu yang di stimulasi baik dari faktor dalam maupun faktor luar. Gejala emosi apapun dalam kondisi kefaalan tubuh akan mempengaruhi kondisi keseimbangan psikologis. Adanya ketidakseimbangan antara aspek fisik dan aspek psikis akan sangat berhubungan terhadap aspek fisiologis. Fakta bahwa bersamaan dengan waktu EQ akan berkembang dan hal ini dapat ditingkatkan melalui pelatihan, program, dan terapi. Selain itu kecerdasan EQ dapat mempengaruhi keberhasilan orang untuk mencapai prestasi dalam proses pembelajaran.

Faktor yang berhubungan dengan kecerdasan emosi antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengetahuan tentang diri yang dimilikinya yang bersifat *sentiment*, kemarahan, kesombongan, dan sikap buruk lainnya. Faktor eksternal meliputi latar belakang dari keluarga yang tidak harmonis dan kekerasan system sosial. Oleh karenanya tingkat EQ sangat

tergantung pada proses pelatihan dan pendidikan yang kontinyu. Ditinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan yang bersifat organis, maka kecerdasan emosional terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan atlet secara keseluruhan, ketidakstabilan emosional (*emotional instability*) akan mengakibatkan terjadinya *psychological instability*, yang akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet.

Atlet sepakbola pada penelitian ini merupakan atlet sepakbola pada sekolah sepakbola di Kota Semarang yang sedang berada pada fase perkembangan remaja. Masa remaja ini merupakan peralihan antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungannya. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian (Ali, 2015:12). Hal tersebut tentunya dapat menyebabkan performa atlet SSB menurun pada saat pertandingan jika atlet tidak dapat mengendalikannya dengan baik. Dalam rangka regenerasi atlet dan peningkatan prestasi, maka dipandang penting untuk memiliki atlet-atlet junior sebagai atlet pelapis tim nasional. Atlet pelapis adalah atlet yang belum pernah masuk pada kejuaraan skala internasional sehingga masih membutuhkan latihan dan pendampingan prestasi yang lebih intensif.

Setiap pertandingan olahraga banyak faktor yang memengaruhi performa atlet dan akan memengaruhi prestasinya, yaitu faktor fisik dan mental.

Berdasarkan *preliminary study* yang dilakukan pada beberapa atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola *Sport Supaya Sehat Semarang*, sebagian besar dari atlet mengatakan bahwa hal-hal yang memengaruhi mental atlet pada saat pertandingan adalah adanya pikiran akan kalah. Atlet juga merasa terbebani dengan nama SSB yang sudah dikenal hebat dalam olahraga ini, sehingga muncul perasaan takut jika klubnya kalah dalam pertandingan. Pikiran-pikiran yang negatif tentang hal yang akan terjadi selama pertandingan ini akan menimbulkan perasaan cemas pada atlet yang menyebabkan konsentrasi terganggu, gagal menendang bola atau mengoper bola, mengontrol bola dan kesalahan teknik lainnya sehingga performa atlet tidak maksimal dan menyebabkan prestasi atlet menurun.

Hasil observasi pada atlet sepakbola di Sekolah Sepakbola *Sport Supaya Sehat Semarang* pada tahun 2020, diketahui bahwa saat melakukan pertandingan dan saat latihan terlihat kemampuan teknik dasar yang masih belum dikuasai dengan baik seperti teknik tendangan *shooting* ke arah gawang, olah bola dan pola-pola serangan sehingga pemain tidak bisa menampilkan permainan terbaiknya. Yang sangat menonjol saat akan melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang, mengingat sangat penting dalam permainan sepakbola untuk mendapatkan poin dan meraih prestasi. Hasil pengamatan di lapangan maupun penilaian dari pelatih klub yang bersangkutan, kemampuan *shooting* ke arah gawang atlet Sekolah Sepakbola *Sport Supaya Sehat Semarang* masih kurang maksimal, banyak tendangan yang dilakukan tidak sangat lemah dan terlalu keras tidak berarah sehingga tidak sempurna yang akhirnya menguntungkan lawan.

Berdasarkan paparan di atas, penting bagi atlet untuk memahami emosi yaitu kecemasan yang dirasakan dan bagaimana mengelola agar tersebut tidak

mengganggu performa dalam pertandingan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. Kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, mengelola suasana hati dan perasaan baik pada diri sendiri maupun individu lain disebut dengan kecerdasan emosional (Yeung, 2009:7). Kecerdasan emosional diperlukan oleh atlet untuk mengelola emosinya dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Pradnyaswari dan Budisetyani (2018) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet futsal putri saat menghadapi pertandingan. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan dapat memahami emosinya pada saat pertandingan, jika emosi tersebut mengganggu performanya pada saat bertanding maka atlet dapat mengelola emosi tersebut sesuai dengan situasi yang dihadapinya, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zizzi, dkk. (2003), menyebutkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan performa pitching atau melempar bola pada atlet baseball. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui tentang hubungan antara *emotional quotient* dengan hasil *shooting* ke gawang dalam sepakbola pada Sekolah Sepakbola *Sport Supaya Sehat Semarang*.

1.2 Identifikasi Masalah

Aspek mental merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh pada keberhasilan *shooting*,_Kenyataan di lapangan, banyak ditemukan pemain yang tidak memiliki konsentrasi saat melakukan *shooting*, sehingga hasil tendangan tidak tepat. Terkait dengan hal tersebut, aspek mental yang secara langsung berhubungan dengan konsentrasi adalah kecerdasan emosional. Masalahnya apakah kecerdasan emosional berhubungan dengan hasil *shooting* ke gawang pada pemain Sekolah Sepakbola *Sport Supaya Sehat Semarang* tahun 2020.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan *emotional quotient* dengan hasil *shooting* ke gawang dalam sepakbola pada Sekolah Sepakbola *Sport Supaya Sehat Semarang*.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan *emotional quotient* dengan hasil *shooting* ke gawang dalam sepakbola pada Sekolah Sepakbola *Sport Supaya Sehat Semarang*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *emotional quotient* dengan hasil *shooting* ke gawang dalam sepakbola pada Sekolah Sepakbola *Sport Supaya Sehat Semarang*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Terdapat beberapa manfaat teoritis yang didapatkan dalam penelitian ini yaitu, sebagai bahan informasi dalam pembinaan prestasi atlet cabang olahraga sepakbola, sebagai bahan referensi dalam menentukan program latihan yang baik sesuai dengan kebutuhan untuk memperoleh prestasi yang optimal dan sebagai sumbangan pemikiran dan bahan kajian yang bersifat ilmiah bagi peneliti lain untuk penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna sebagai sumber informasi bagi pelatih dan siswa bahwa kecerdasan emosional sangat

diperlukan dalam mencapai prestasi olahraga terutama cabang olahraga sepakbola, bukan hanya mengandalkan kemampuan fisik dan teknik saja. Selain itu, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bagi pelatih dalam menyeleksi atlet yang memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Dapat pula digunakan untuk mengembangkan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar permainan sepakbola, agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Rinanda dan Haryanta (2017) pada penelitiannya dengan judul hubungan antara kecerdasan emosional dengan agresivitas pada atlet futsal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negative terhadap agresivitas pemain, dimana semakin rendah kecerdasan emosi yang dimiliki atlet, maka semakin tinggi agresivitasnya dalam bermain futsal.
2. Penelitian Permadi (2016) pada penelitiannya tentang pengaruh metode latihan fisik dan kecerdasan emosi terhadap keterampilan sepakbola menunjukkan hasil bahwa model latihan tidak mempunyai interaksi dengan kecerdasan emosional dalam keterampilan sepakbola. Hasil penelitian ini juga menunjukkan terdapat pengaruh kecerdasan emosional tinggi dan rendah terhadap keterampilan sepakbola.
3. Penelitian Fazari dkk (2017) tentang kecerdasan intelektual dan emosional pada keterampilan bermain dalam cabang olahraga bulu tangkis menunjukkan hasil bahwa kecerdasan intelektual dan emosional tidak memiliki hubungan dengan keterampilan bermain dalam cabang olahraga bulu tangkis.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan hasil *shooting* ke gawang dalam sepakbola.

2.1.2 Kajian Teori

2.1.2.1 Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir keseluruhan permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya sesuai peraturan. Adapun tujuan dari masing-masing regu adalah untuk menciptakan suatu gol ke gawang lawan dan melindungi gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola (Anam, 2013:78).

Teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik, dan mental dalam perkembangan sepakbola modern harus dipelajari benar-benar secara mendalam dan cermat secara ilmiah. Tujuan sepakbola modern sekarang ini adalah bagaimana cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan mengandalkan kemampuan dan kerja sama tim yang kompak, sehingga dalam permainan sepakbola penguasaan teknik, kondisi fisik, pengembangan taktik dan memiliki kematangan juara sangat penting sekali (Anam, 2013:78).

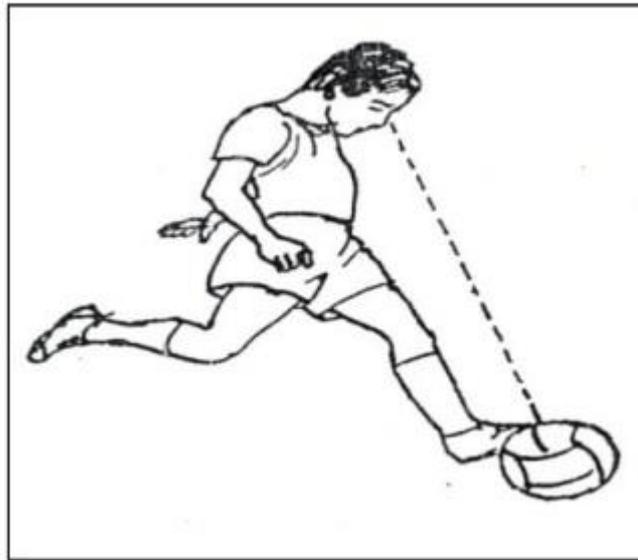
Dalam permainan sepakbola sering kita jumpai teknik-teknik dasar yang bermacam-macam. Salah satu teknik dasar yang kita jumpai adalah teknik menendang bola. Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Tim yang baik adalah tim yang kemampuan masing-masing pemainnya menguasai Teknik sepakbola dengan baik. Sehingga setiap pemain sepakbola harus menguasai teknik menendang bola dengan baik, cermat, cepat, dan tepat (Sartono dan Hadiana, 2017:106).

2.1.2.2 *Shooting* dalam sepakbola

Menendang bola merupakan salah satu teknik dalam sepakbola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Mielke (2007) mengatakan bahwa seorang pemain harus menguasai keterampilan menendang bola dan selanjutnya mengembangkan 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.

Menurut Gunawan (2009:30) menyatakan bahwa menendang bola adalah salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) dan menurut Sucipto (2000:9) menyatakan bahwa pelaksanaan pada saat melakukan *shooting* adalah sebagai berikut: (1) kaki tumpu diletakkan disamping dan sejajar dengan bola, (2) lutut sedikit bengkok, (3) kaki tendang diayun dari belakang dan (4) saat perkenaan kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki. Sucipto (2000:35) menyatakan bahwa gerakan kepala meliputi:

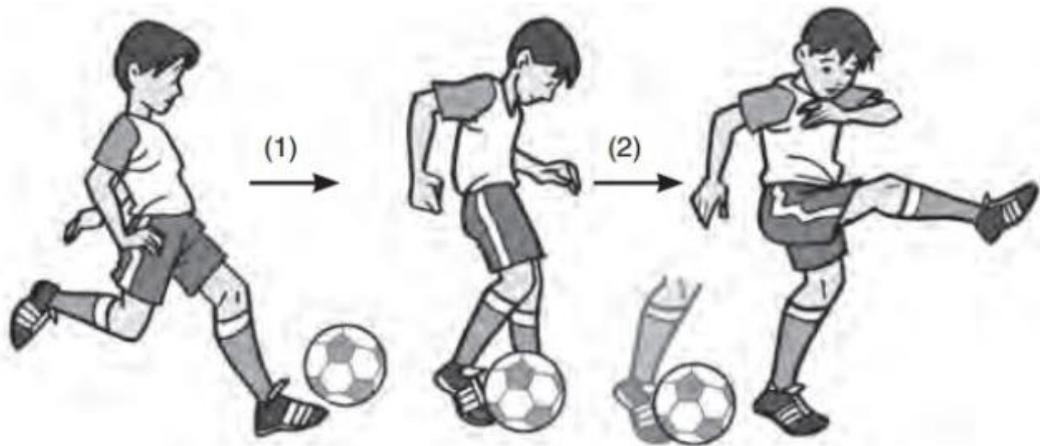
- 1) Pandangan ditujukan ke arah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- 2) Kepala tetap melihat bola pada shooting.
- 3) Pandangan terpusat ke kaki pada saat shooting.
- 4) Pada saat bola ditendang, mata tetap mengarah pada bola.



Gambar 2.1 Pandangan Mata Pada Waktu Menendang
(Sucipto, 2000:35)

Menembak bola (*shooting*) adalah tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Teknik tendangan ke arah gawang atau *shooting* menurut Sugiyanto (1997:17), adalah:

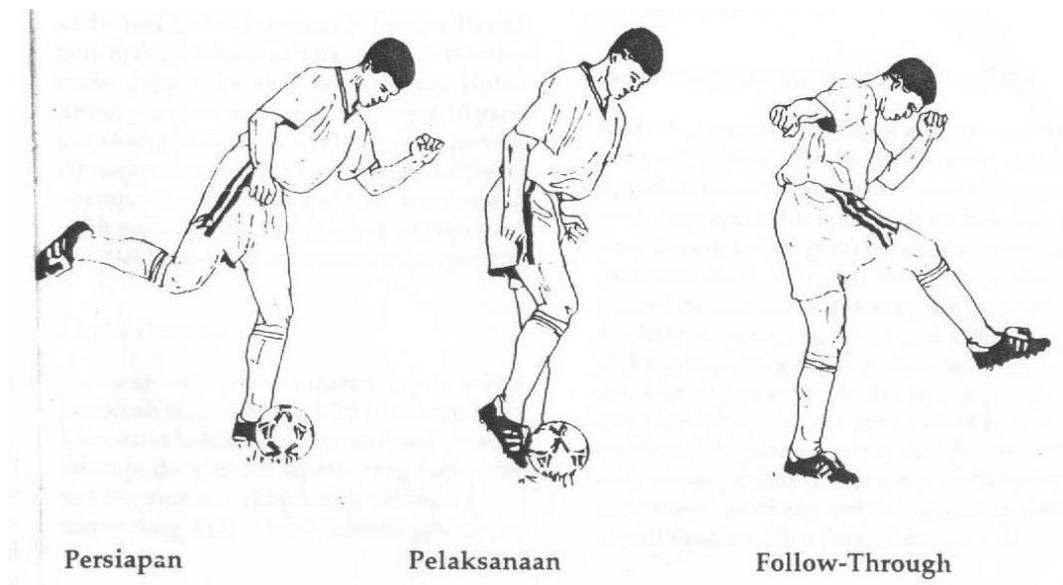
- 1) Ada awalan sebelum tendangan
- 2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 30 derajat disamping bola.
- 3) Penempatan kaki tumpu pada saat *shooting* di samping hampir sejajar dengan bola.
- 4) Sesaat akan menendang, kaki ayun menarik ke belakang dan selanjutnya gerakan melepas ke depan.
- 5) Perkenaan bola adalah pada punggung kaki bagian dalam juga dapat menggunakan punggung kaki.
- 6) Pandangan mata sesaat *impact* melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- 7) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.



Gambar 2.2 Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam
(Sugiyanto, 1997:17)

Shooting bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Adapun bagian kaki yang digunakan untuk *shooting* adalah menggunakan kaki bagian punggung. Menurut Sucipto (2000:20), analisis gerak *shooting* dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran dan lutut sedikit di tekuk.
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
- 3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.
- 5) Gerak lanjut kaki tendang di arahkan dan diangkat ke arah sasaran.
- 6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.



Gambar 2.3 Menendang Bola dengan Punggung Kaki
(Sucipto, 2000:20)

Menurut Soedjono (1999: 64), *shooting* atau menembak dapat dilakukan terhadap bola yang bergerak menggulir di atas tanah atau terhadap bola yang memantul. Ada lima dasar yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *shooting* atau menembak, ialah:

- 1) Mengamati posisi penjaga gawang.
- 2) Memilih ruang gawang yang paling mudah diterobos tembakan.
- 3) Konsentrasi pada ketepatan (akurasi).
- 4) Kepala menunduk ke bawah untuk memperhatikan bagian bola yang akan kontak dengan kaki.
- 5) Tendang bagian tengah bola.

2.1.2.3 *Emotional quotient*

- 1) Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu "*emovere*", yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut (Goleman, 2000:411) emosi merujuk

pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan 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 adalah bentuk kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam benapas, denyut nadi, produksi kelenjar, dsb dan dari sudut mental adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat dan biasanya dorongan dalam bentuk nyata dari suatu tingkah laku (Hude, 2006:16). Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Efendi, 2005:176).

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 tentang macam-macam emosi, antara lain Descrates. Menurut Descrates (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), *Love* (cinta).

Emosi dapat dirumuskan sebagai satu keadaan yang terangsang dari satu organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, perubahan perilaku (Chaplin, 2008: 163). Menurut 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) Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional atau Emotional Quotient (EQ) adalah serangkaian yang memungkinkan kita melapangkan jalan di dunia yang rumit, aspek pribadi, sosial, dan pertahanan dari seluruh kecerdasan, akal sehat yang penuh misteri dan kepekaan yang penting untuk berfungsi setiap hari (Stein dan Book, 2002:30-31). 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 pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Menurut Mayer dkk (2016:10) kecerdasan emosi mencakup empat dimensi, yaitu (1) kemampuan kesadaran emosional untuk memahami emosi-emosi dengan benar, (2) kemampuan dalam menggunakan emosi-emosi: memudahkan atau mempercepat berpikir dengan tepat menghubungkan emosi ke sensasi dasar yang lain dan menggunakan emosi untuk mengubah pandangan, (3) kemampuan mengerti dan mengetahui makna dari emosi: menguraikan emosi-

emosi menjadi beberapa bagian, kemampuan untuk mengerti kemungkinan perubahan dari satu perasaan ke perasaan lain, dan mengerti perasaan-perasaan yang sulit, (4) kemampuan mengelola emosi: kemampuan mengelola emosi sendiri dan orang lain. Bar-On (Relawu, 2007:12) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai segala kemampuan non-kognitif, kompetensi-kompetensi, dan keterampilan yang mempengaruhi kesuksesan dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan tekanan-tekanan.

Goleman (2007) mengungkapkan 5 (lima) wilayah atau komponen-komponen kecerdasan emosi yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari:

a) Mengenali emosi diri

Self-awareness, mengamati diri sendiri dan mengenali perasaan yang terjadi. Kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Socrates mengatakan, "kenalilah dirimu", menunjukkan kesadaran akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan itu timbul. Pada tahap ini diperlukan adanya pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul wawasan psikologi dan pemahaman tentang diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri berada dalam kekuasaan perasaan. Sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya yang berakibat buruk bagi pengambilan keputusan masalah.

Kesadaran diri bukanlah perhatian yang larut ke dalam emosi, bereaksi secara berlebih-lebihan, dan melebih-lebihkan apa yang diserap. Kesadaran diri lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi-diri bahkan ditengah badai emosi. Menurut John Mayer dalam Goleman (2007:63), kesadaran diri berarti waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana

hati. Seseorang yang memiliki kesadaran diri peka terhadap suasana hatinya, mereka memiliki pola pikir yang tajam untuk mengatur emosinya.

b) Mengelola Emosi

Managing Emotions (mengelola emosi), menangani perasaan-perasaan dalam suatu sikap yang layak atau pantas, mewujudkan penyebab-penyebab bagi perasaan khusus, dan menemukan cara untuk berdamai dengan takut, kecemasan, kemarahan, dan kesedihan. Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat, hal ini merupakan kecakapan, kemurungan atau ketersinggungan, dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Sebaliknya orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya sendiri. Mengelola emosi juga disebut juga kendali diri yang tujuannya adalah keseimbangan emosi. Aristoteles (Goleman, 2007:77) mengamati, yang dikehendaki adalah emosi yang wajar, keselarasan antara perasaan dan lingkungan. Apabila emosi terlalu ditekan, terciptalah kebosanan dan jarak. Bila emosi tidak dikendalikan, terlampau ekstrem dan terus-menerus, emosi akan menjadi sumber penyakit, seperti depresi berat, cemas berlebihan, amarah yang meluap-luap, dan gangguan emosional yang berlebihan.

c) Memotivasi diri

Motivating self (memotivasi diri), menggali emosi-emosi dalam menjalankan tujuan, mempunyai kontrol diri emosional, menunda kepuasan, dan memadamkan dorongan hati. Kemampuan seseorang memotivasi diri dapat ditelusuri melalui melalui hal-hal sebagai berikut: a) cara mengendalikan dorongan hati, b) derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang, c)

kekuatan berfikir positif, d) optimisme, dan e) keadaan *flow* (mengikuti aliran), yaitu keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurah ke dalam apa yang sedang terjadi, pekerjaannya hanya terfokus pada satu objek. Dengan kemampuan memotivasi diri yang dimilikinya maka seseorang akan memiliki kecenderungan memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.

d) Mengenali emosi orang lain

Empathy (empati), menyatakan kepekaan pada perasaan orang lain dan peduli dan mengerti keinginan mereka, menghargai perbedaan cara orang lain dalam merasakan sesuatu. Empati atau mengenal emosi orang lain dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Kemampuan berempati merupakan kemampuan untuk mengetahui perasaan orang lain. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

e) Membina hubungan dengan orang lain

Handling relationship (menjaga hubungan dengan orang lain), berdamai dengan emosi-emosi orang lain, kecakapan sosial, dan kemampuan sosial. Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tanpa memiliki keterampilan seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial. Sesungguhnya karena tidak dimilikinya keterampilan - keterampilan semacam inilah yang menyebabkan seseorang seringkali dianggap angkuh, mengganggu atau tidak berperasaan.

Kecerdasan emosi menuntut pemilikan perasaan, belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri sendiri atau orang lain serta menanggapi dengan tepat. Menurut Agustian (2007:285) kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami secara efektif, menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh manusia. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

3) Faktor Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

a) Faktor internal

1. Faktor bawaan: LeDoux (Goleman, 2007:29) menjelaskan bahwa kunci kecerdasan emosional adalah amigdala yang dibawa sejak lahir. Amigdala merupakan rangkai muatan emosi yang menentukan tempramen manusia (Goleman, 2007:36) juga menyatakan bahwa tempramen seseorang mencerminkan satu rangkaian emosi bawaan tertentu dalam otaknya.
2. Kemarahan: kemarahan bisa saja muncul karena adanya kesibukan yang sangat banyak menguras perhatian dan energi, menimbulkan banyak ketegangan dan kelelahan. Ditambah pula dengan suasana yang tidak menyenangkan, emosi menjadi mudah meledak sedangkan kemampuan berpikir sangat terbatas dan terkuras, sehingga pengelolaan emosi dan nalar secara berimbang tidak dapat dicapai (Goleman, 2007:83-84).

3. Kesedihan: kesedihan bisa mengakibatkan turunya semangat sehingga tidak ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Kesedihan dapat membelenggu pikiran dan perasaan sehingga dapat menghambat tumbuhnya kecerdasan emosional (Goleman, 2007: 98-99)
4. Kecemasan: kecemasan berawal dari adanya harapan-harapan yang dimiliki. Bila harapan tidak kunjung terwujud maka akan muncul kecemasan. Kecemasan dirasakan karena adanya ketidakpastian dan memerlukan peran serta nalar, sebab itu adanya kecemasan bisa mempengaruhi proses kecerdasan emosional (Goleman, 2007:121-122).
5. Penerimaan diri: Goleman (2007:387) menyatakan bahwa orang yang merasa bangga dan memandang diri sendiri dalam sisi yang positif, mengenali kekuatan dan kelemahannya, mampu menertawakan diri sendiri akan dapat meningkatkan kecerdasan emosional.

b) Faktor eksternal

1. Pembelajaran emosi: Kagan (Goleman, 2007:314) menyatakan bahwa pembelajaran emosi memberi semangat yang sangat kuat. Amigdala yang terlalu mudah tergugah dapat dijinakan dengan pengalaman-pengalaman yang tepat, yaitu melalui pelajaran dan respon emosional yang dipelajari anak-anak sewaktu mereka tumbuh. Pelajaran emosi tersebut melibatkan pengalaman langsung tentang apa yang diajarkan yaitu dengan mendidik perasaan itu sendiri (Goleman, 2007:373-374).
2. Pengasuhan orangtua: kehidupan keluarga merupakan wadah pertama kali untuk mempelajari emosi (Goleman, 1999:268). Kecerdasan emosional diajarkan bukan saja melalui hal-hal yang dilakukan dan dikatakan oleh orangtua langsung kepada anak-anaknya, tetapi juga dalam contoh-contoh yang

mereka berikan dalam menangani perasaan (Gottman dan DeClaire, 2003:3). Interaksi emosional antara orangtua dengan anak akan berpengaruh pada masa depan anak karena dengan membina ikatan-ikatan emosional yang kuat dengan anak berarti membantu anak mengembangkan kemampuan emosionalnya (Gottman dan DeClaire, 2003:15).

3. Lingkungan: Shapiro (1998:20) menyatakan bahwa selain orangtua ternyata orang lain yang berada disekitar juga memberikan pengajaran langsung maupun secara tidak langsung dapat mempengaruhi kecerdasan emosional. Menurut Goleman (2000:337) lingkungan tempat tinggal memberikan pengaruh pada tempramen anak. Di dalam lingkungan seorang anak akan mendapat pembelajaran langsung bagaimana mengendalikan perasaan dan mempertimbangkan apa yang akan dilakukan setelah perasaan itu ada.

4) Kecerdasan Emosional dalam Permainan Sepakbola

Kemungkinan-kemungkinan non-teknis pada permainan sepakbola di dalam diri pemain akan berpengaruh terhadap kemampuan atau *performance* pemain dalam menghadapi sebuah pertandingan. Aspek-aspek pendukung psikologis pemain seperti motivasi, kecemasan, kepercayaan diri dan emosional apabila tidak dikelola secara baik maka akan berdampak negatif bagi pemain itu sendiri. 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 orang lain dengan efektif, mereka memiliki keuntungan dalam setiap bidang kehidupan.

Prestasi yang optimal khususnya dalam sepakbola dapat dicapai dengan memperhatikan aspek-aspek penentu itu sendiri. Aspek-aspek tersebut diantaranya: (1) aspek biologis, (2) aspek psikologis, (3) aspek lingkungan, (4)

aspek penunjang (Sajoto, 1995:3). Keuntungan kecerdasan emosi dalam sepakbola seperti: pemain mampu menganalisa dan berfikir secara logis dalam menjalani sebuah pertandingan sehingga mampu mencari solusi setiap menghadapi permasalahan, tidak mudah terpancing emosi, akan bisa lebih mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki untuk bermain secara maksimal.

Menurut Ginanjar (2005: 17) kecerdasan IQ hanya sebatas syarat minimal meraih keberhasilan, namun EQ lah yang sesungguhnya mengantarkan seseorang menuju puncak prestasi. Di dalam sebuah pertandingan sepakbola, pemain dituntut untuk selalu fokus dan konsentrasi selama pertandingan berlangsung. Pemain yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik akan lebih sering melakukan kesalahan-kesalahan seperti: melakukan pelanggaran-pelanggaran yang tidak perlu, akurasi passing atau tembakan yang tidak tepat sasaran, dan tidak mampu bekerja sama secara lebih baik sehingga dampak negatif yang ditimbulkan tidak hanya berpengaruh terhadap dirinya sendiri tetapi juga tim.

2.1.2.4 Sekolah sepakbola (SSB)

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang

(Soedjono, 1999: 3). Dengan demikian yang dimaksud dengan sekolah sepakbola dalam penelitian ini adalah merupakan suatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh pemain, agar menghasilkan pemain yang memiliki kualitas yang mumpuni dalam dunia sepakbola.

Salah satu sekolah sepakbola di daerah kota Semarang adalah Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat. Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat didirikan pada tahun 2008, dengan tujuan untuk membina dan menampung bakat-bakat calon pemain sepakbola di Bandungharjo. Sarana dan prasarananya terbilang memadai yaitu terdiri dari bola ukuran 5 sejumlah 35 buah, bola ukuran 4 sejumlah 15 buah, disamping itu peserta SSB banyak yang membawa bola sendiri sehingga kebutuhan bola dapat terpenuhi. Selain bola terdapat juga *cone* sejumlah 48 buah, kerucut sejumlah 24 buah, pancang 24 buah, gawang kecil dengan ukuran 1x1 m sejumlah 10 buah dan gawang dengan ukuran 2x3 meter sejumlah 2 buah.

2.1.2.5 Karakteristik anak usia 13-15 tahun

Anak usia 13-15 tahun termasuk ke dalam anak usia remaja awal. Samsunmyanti Mar'at dalam Desmita (2009: 190) mengemukakan bahwa rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga hal, yaitu masa remaja awal berlangsung antara umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan berlangsung antara 15-18 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung pada usia 18-21 tahun. Masa remaja awal ditandai dengan perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif, psikologis dan sosial.

1) Perkembangan Fisik

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja, yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Tinggi rata-rata anak laki-laki dan perempuan pada usia 12 tahun adalah sekitar 59 atau 60 inci. Tetapi, pada usia 18 tahun, tinggi rata-rata remaja laki-laki adalah 69 inci, sedangkan remaja perempuan hanya 64 inci. Tingkat pertumbuhan tertinggi terjadi pada usia 11 atau 12 tahun untuk anak perempuan dan 2 tahun kemudian untuk anak laki-laki. Dalam tahun itu, tinggi kebanyakan anak perempuan bertambah sekitar 3 inci dan tinggi kebanyakan anak laki-laki bertambah lebih dari 4 inci.

Seiring dengan penambahan tinggi dan berat badan, percepatan pertumbuhan selama masa remaja juga terjadi pada proporsi tubuh. Perubahan-perubahan proporsi tubuh pada masa remaja terlihat pada perubahan ciri-ciri wajah, di mana wajah anak-anak mulai menghilang, seperti dahi yang semula sempit sekarang menjadi lebih luas, mulut melebar dan bibir menjadi lebih penuh. Di samping itu, dalam perubahan struktur kerangka, terjadi percepatan pertumbuhan otot, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan jumlah lemak dalam tubuh. Perkembangan otot dari kedua jenis kelamin terjadi dengan cepat ketika tinggi meningkat. Akan tetapi, perkembangan otot anak laki-laki lebih cepat dan mereka memiliki lebih banyak jaringan otot, sehingga anak laki-laki cenderung lebih kuat dari anak perempuan.

2) Perkembangan Kognitif

Tahap perkembangan kognitif yang dimulai pada usia 11 atau 12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa. Pada tahap ini anak sudah dapat berfikir secara abstrak dan hipotesis. Pada masa ini, anak sudah mampu memikirkan sesuatu yang akan atau mungkin terjadi. Di samping

itu, pada tahap ini remaja juga sudah mampu berfikir secara sistematis, mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis untuk memecahkan permasalahan. Dengan kekuatan baru dalam penalaran yang dimilikinya, menjadikan remaja mampu membuat pertimbangan dan melakukan perdebatan sekitar topik-topik abstrak tentang manusia, kebaikan dan kejahatan, kebenaran dan keadilan.

3) Perkembangan Kognisi Sosial

Kognisi sosial adalah kemampuan untuk berfikir secara kritis mengenai isu-isu dalam hubungan interpersonal, yang berkembang sejalan dengan usia dan pengalaman, serta berguna untuk memahami orang lain dan menentukan bagaimana melakukan interaksi dengan mereka. Salah satu bagian penting dari perubahan perkembangan aspek kognisi sosial remaja ini adalah apa yang diistilahkan oleh psikolog David Elkind dengan egosentrisme, yakni kecenderungan remaja untuk menerima dunia dan dirinya sendiri dari perspektifnya mereka sendiri. Dalam hal ini, remaja mulai mengembangkan gaya pemikiran egosentris, di mana mereka lebih memikirkan tentang dirinya sendiri dan seolah-olah memandang dirinya dari atas.

4) Perkembangan Psikososial

Dalam konteks psikologi perkembangan, pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja. Meskipun tugas pembentukan identitas ini telah mempunyai akar-akarnya pada masa anak-anak maka pada masa remaja anak menerima dimensi-dimensi baru karena berhadapan dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan rasional.

2.1.3 Kerangka Berpikir

Menjadi seorang petarung di dalam dunia olahraga akan muncul banyak masalah yang melingkupi. Kompetisi dunia olahraga seharusnya membuat setiap atlet sadar, bahwa mereka memasuki sebuah arena yang penuh dengan trik dan intrik, sehingga kecerdasan dan keberanian harus dimiliki dan menjadi salah satu modal utama atlet tersebut. Sebab untuk menjadi pemenang, seorang pemain sepakbola haruslah menjadi seorang petarung yang baik secara individu serta bekerjasama sama yang baik pula secara tim. Untuk menjadi seorang petarung dibutuhkan rasa percaya diri, keberanian, konsentrasi yang baik, serta sikap positif lain. Misalnya kemampuan mengurangi kesalahan sebanyak mungkin, cepat melupakan kesalahan yang terjadi, tidak gampang menyerah dan cuek.

Menurut Soeparwoto (2004:90), kecerdasan memang dibutuhkan dalam menggunakan taktik dalam bermain. Secara umum kecerdasan atau intelegensi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan skema berfikir dan abstraksi, termasuk didalamnya kemampuan untuk melakukan berbagai fungsi mental yang meliputi: penalaran, pemahaman, mengingat dan mengaplikasikan, dapat berfikir cepat, logis dan mampu menyesuaikan diri terhadap situasi yang baru. Sejalan dengan pengertian-pengertian diatas diprediksikan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan hasil permainan sepakbola.

2.2 Hipotesis

Berdasarkan uraian dari landasan teori yang telah dijabarkan di atas, maka dapat diambil hipotesis sebagai berikut “Ada hubungan antara *emotional quotient* dengan hasil *shooting* ke gawang dalam sepakbola pada Sekolah Sepakbola *Sport Supaya Sehat Semarang*”.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ini dapat diambil simpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *emotional quotient* dengan hasil *shooting* ke gawang dalam sepakbola pada Sekolah Sepakbola *Sport* Supaya Sehat Semarang.

5.2 Saran

Emotional quotient atau kecerdasan emosional berhubungan dengan hasil tendangan *shooting* ke arah gawang pemain, maka perlu dilakukan pengenalan cara latihan pengendalian emosi sebagai pendukung tercapainya prestasi pemain yang lebih baik lagi. Bagi pelatih dapat memberikan pemain support yang baik dalam proses latihan, dengan cara memberikan nasehat, arahan dan perhatian agar tingkat emosional pemain selalu stabil dan akan menjadikan pemain selalu mahir dalam menyelesaikan tendangan. Bagi pemain sepakbola yang telah memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi agar dapat meningkatkan lagi tingkat kemampuan menyelesaikan tendangan didepan gawang dan tetap bersemangat dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam sebuah pertandingan. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan hasil tendangan *shooting* ke arah gawang seperti faktor latihan dan faktor individu lainnya seperti motivasi dan kecerdasan IQ.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A. G. 2007. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: ARGA Publishing.
- Ali, M. 2015. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anam, K. 2013. Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2), pp. 78-88.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Bandung: PT Rineka Cipta.
- As'ari, R. 2018. Pengetahuan dan Sikap Masyarakat dalam Melestarikan Lingkungan Hubungannya dengan Perilaku Menjaga Kelestarian Kawasan Bukit Sepuluh Ribu di Kota Tasikmalaya. *Jurnal GeoEco*, 4(1), pp. 9-18.
- Bar-On, R. 1997. *Bar on'r emotional question inventory*. Toronto: Multihealth System.
- Chaplin, J. P. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Effendi, Agus. 2005. *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Fazari, M., Damayanti, I., dan Rahayu, N.I. 2017. Hubungan Kecerdasan Intelektual (IQ) dan Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Keterampilan Bermain Dalam Cabang Olahraga Bulu Tangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2017*, 02(01), pp. 33-37.
- Ghozali, I. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ginanjar. 2005. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*. Jakarta: Penerbit Arga. Ali, Yunasril.
- Goleman, D. 2000. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (terjemahan: Widodo, A.T.K). Jakarta: PT. Gramedia.
- _____. 2002. *Working with Emotional Intelligence "Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi"*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- _____. 2007. *Emotional Intelligence* (cetakan ketujuh belas). Jakarta: Gramedia.

- Gottman dan DeClaire, 2003. *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. Terjemahan: Hermaya, T. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, I. 2009. *Permainan Sepakbola*. Surakarta: Era Intermedia.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Reaserch*. Yogyakarta: Andi.
- Halin, H. 2018. Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Pelanggan Semen Baturaja Di Palembang Pada Pt Semen Baturaja (Persero) Tbk. *JEMG: Jurnal Ecoment Global*, 3(2), pp. 167-182.
- Hude, Darwis. 2006. *Emosi (Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., dan Salovey, P. 2016. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 8(4), pp. 290–300.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. PT Intan Sejati: Bandung.
- Mursalin, W., Bardi, S., dan Abdi, A. W. 2016. Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Children Learning in Science Terhadap Hasil Belajar IPS Terpadu di Smp Negeri 1 Meureudu Kabupaten Pidie Jaya Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Geografi FKIP Unsyiah*, 1(2), pp. 131-144.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran*. Bandung: FPOK Bandung.
- Permadi, A. A. 2016. Pengaruh Metode Latihan Fisik Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Keterampilan Sepakbola. *Edusentris, Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 3(2), pp. 135-148.
- Pradnyaswari, A. A. A. dan Budisetyani, I. G. A. P. W. 2018. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Softball Remaja Putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), pp. 218–225.
- Relawu. 2007. Hubungan antara Religiusitas dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja Beragama Islam. *Skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. Depok: Tidak diterbitkan.
- Riduwan. 2009. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rinanda, F. Z. dan Haryanta. 2017. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Agresivitas Pada Atlet Futsal. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 3(1), pp. 37-44.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sartono dan Hadiana, O. 2017. Pengaruh Pendekatan Latihan dan Bermain Terhadap Kemampuan Passing Bawah Sepakbola Pada Mahasiswa. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), pp. 104-111.

- Shapiro, L. E. 1998. *Mengajarkan Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Soedjono. 1999. *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka.
- Soeparwoto. 2004. *Evaluasi Layanan Bimbingan Konseling*. Semarang: BK FIP.
- Stein, S. J. dan Book, H. E. 2002. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. (Penerjemah: Junuarsi dan Murtanto). Bandung: Haifa.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Diksar PPG SLTP.
- Sugiyanto. 1997. *Keterampilan Gerak Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & B*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Yeung, R. 2009. *The New Rules Emotional Intelligence*. London: Marshall Cavendish Limite.
- Zizzi, S., Deaner, H., dan Hirschhorn, D. 2003. The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Basketball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), pp. 262-269.