



**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI (EQ) DAN EFIKASI DIRI  
DENGAN HASIL PUKULAN *GATTING* WOODBALL PADA  
EKS-ATLET PUTRA PORPROV 2018  
KARESIDENAN PATI**

**SKRIPSI**

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

**oleh**

**JOHAN FAUJI  
6301416045**

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

## ABSTRAK

**Johan Fauji.** 2020. Hubungan Kecerdasan Emosi (*EQ*) dan Efikasi Diri dengan Hasil Pukulan *Gatting* Woodball Pada Eks-Athlet Putra Porprov 2018 Karesidenan Pati. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs.Kriswanto, M.Pd.

Olahraga woodball salah satunya ditentukan faktor psikologis yaitu kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan Emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gatting* woodball.

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan teknik tes. Populasi penelitian, eks-atlet porprov 2018 karesidenan Pati dan sampel sejumlah 15 atlet pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan : 1) tes kecerdasan emosi, 2) tes efikasi diri dan 3) tes ketepatan pukulan *gatting* woodball. Analisis data menggunakan korelasi dan regresi berganda pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian: hasil korelasi ada hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gatting* woodball. berdasarkan hasil perhitungan uji regresi linier berganda diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0.831$  dengan signifikansi  $0,001 < 0,05$ .

Kesimpulan ada hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gatting* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati. Saran Bagi pelatih woodball di daerah supaya memperhatikan faktor psikologis dalam latihan untuk dapat meningkatkan mental para atlet woodball

**Kata kunci:** Kecerdasan Emosi, Efikasi Diri, *Gatting* Woodball

## ABSTRACT

**Johan Fauji. 2020.** The Correlation of Emotional quotient (EQ) and Self-Efficacy Toward The Gatting Accuracy Woodball Porprov 2018 Male Pati Residency. Skriptions. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. Supervisor: Drs.Kriswantoro, M.Pd.

Woodball is games, one of which is determined by psychological factors, namely emotional quotient (EQ) and self-efficacy. The problems of this study are: 1) Is there a relationship of emotional quotient (EQ) with the results of gatting woodball.

The research method uses a correlations with test techniques. The study population, 2018 Porprov ex-athletes Pati residency and a sample of 15 athletes with a purposive sampling technique. The research instruments used: 1) emotional quotient (EQ) tests, 2) self-efficacy tests, and 3) gatting woodball punctuality tests. For data analysis the researcher was using correlation and multiple regression at the 5% significance level.

The results of the study: there is a relationship of emotional quotient (EQ) and self-efficacy with gatting woodball, based on the results of the calculation of multiple linear regression tests obtained  $r_{count} = 0.831$  Pati with a significance of  $0.001 < 0.05$ .

Conclusions of the study: there is a relationship in emotional quotient (EQ) and self-efficacy with the results of gatting woodball punches in male ex-athletes porprov Pati Residency. Suggestions For woodball trainers in the area to pay attention to psychological factors in training to improve the mentality of woodball athletes.

**Keywords:** Emotional Quotient, Self-Efficacy, Gatting Woodball

## SURAT PERNYATAAN

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Johan Fauji  
NIM : 6301416045  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Hubungan Kecerdasan Emosi (*EQ*) Dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan *Gating* Woodball Pada Eks-Athlet Putra Porprov 2018 Karesidenan Pati

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

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

Semarang, 11 JUNI.....2020



Yang menyatakan

Johan Fauji  
NIM : 6301416045

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : Hubungan Kecerdasan Emosi (*EQ*) dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan *Gatting* Woodball Pada Eks-Athlet Putra Porprov 2018 Karesidenan Pati di susun oleh

Nama : Johan Fauji  
NIM : 6301416045  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/S1

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing pada tanggal 3 Juni 2020 untuk diajukan pada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui


Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd, M.Or  
NIP. 19691113.199802.1.001

Menyetujui

Dosen Pembimbing,



Drs. Kriswantoro, M.Pd  
NIP. 1961106301987031003

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Johan Fauji NIM 6301416045 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga S1. Judul Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan *Gatling* Woodball Pada Eks-Athlet Putra Porprov 2018 Karesidenan Pati telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 11 Juni 2020

### Panitia Ujian

Ketua



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

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd., M.Kas.  
NIP. 196803021997021001

### Dewan penguji

1. Dr. Soedjatmiko, M.Pd.  
197208151997021001

(Penguji 1)

2. Drs. Wahadi, M.Pd.  
196101141988011001

(Penguji 2)

3. Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
1961106301987031003

(Penguji 3)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

" Bermipilah setinggi langit, jika engkau jatuh, akan jatuh diantara bintang-bintang yang indah" ( Ir.Soekarno)

### **PERSEMBAHAN**

Didedikasikan kepada :

Orang tua saya yaitu Bapak Sulkan dan ibu Jumiah, atas doa dan dukungan dalam melaksanakan kuliah di UNNES. Kakak saya Kumala Dewi dan Hartati dan adeku Zaenal Arifin, Muhammad Sahal dan keluarga besar yang memberikan motivasi serta bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kriswanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
6. Ketua Pengcab Kab. Jepara, Kab. Kudus, Kab. Blora serta seluruh anggota pengurus yang banyak membantu penelitian ini dengan mengizinkan para anggotanya menjadi sampel pada penelitian ini.



7. Para atlet dari masing-masing pengcab Kab Jepara, Kudus dan Blora yang telah bersedia membantu menjadi sampel dalam penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.
8. Teman-temanku jurusan PKO 2016 yang telah memberi warna semasa saya kuliah di UNNES.

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah pengetahuan, khususnya pada olahraga woodball.

Semarang..... 2020

Johan Fauji

## DARTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DARTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Permasalahan.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.6.2 Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>10</b>
2.1 Woodball .....	10
2.1.2 Teknik Dasar Bermain Woodball.....	13
2.1.3 Kecerdasan Emosional (EQ).....	22
2.1.4 Efikasi Diri.....	28
2.2 Kerangka Berpikir .....	36
2.2.1 Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) Dengan Hasil Pukulan Gatting Woodball .....	36
2.2.2 Hubungan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan Gatting Woodball..	37
2.2.3 Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) Dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan <i>Gatting</i> Woodball .....	37
2.3 Hipotesis .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	39
3.2. Variabel Penelitian .....	40
3.3. Populasi, Sample dan Penarikan Sampel .....	40

3.3.1 Teknik Pengumpulan Data .....	41
3.4. Instrumen Penelitian.....	41
3.4.1 Tes Kecerdasan Emosi .....	42
3.4.2 Tes Efikasi Diri .....	42
3.4.3 Tes Pukulan <i>Gatting</i> .....	42
3.5 Prosedur Penelitian.....	43
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	44
3.7 Teknik Analisis Data.....	46
3.7.1 Uji Normalitas Data .....	46
3.7.2 Uji Homogenitas Varians.....	46
3.7.3 Uji Linieritas .....	46
3.7.4 Uji Keberartian Model Garis Regresi .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	48
4.1.1 Uji Normalitas Data .....	50
4.1.2 Uji Homogenitas.....	51
4.1.3 Uji Linieritas .....	52
4.1.4 Uji Hipotesis.....	54
1) Hubungan Kecerdasan Emosi ( <i>EQ</i> ) Dengan Hasil Pukulan <i>Gatting Woodball</i> .....	54
2) Hubungan Efikasi Diri dengan Hasil Pukulan <i>Gatting Woodball</i> .	55
3) Hubungan Kecerdasan emosi ( <i>EQ</i> ) dan Efikasi Diri dengan Hasil Pukulan <i>Gatting Woodball</i> .....	57
4.2 Pembahasan .....	58
4.2.1 Hubungan Kecerdasan Emosi ( <i>EQ</i> ) dengan Hasil Pukulan <i>Gatting Woodball</i> .....	58
4.2.2 Hubungan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan <i>Gatting</i> <i>Woodball</i> .....	59
4.2.3 Hubungan Kecerdasan emosi ( <i>EQ</i> ) dan Efikasi Diri dengan hasil Pukulan <i>Gatting Woodball</i> .....	59
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	60
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
5.1 Simpulan.....	62
5.2 Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	48
2. Konversi data penelitian ke Skor T .....	49
3. Statistik Deskripsi .....	49
4. Hasil Uji Normalitas Data .....	50
5. Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian .....	51
6. Uji linieritas ( $X_1$ ) dengan ( $Y$ ) .....	52
7. Uji Linieritas ( $X_2$ ) dengan ( $Y$ ) .....	53
8. Uji Linieritas ( $X_1$ ), ( $X_2$ ) dengan ( $Y$ ) .....	53
9. Uji Keberartian Regresi .....	54
10. Koefisien Korelasi Variabel $X_1$ Dengan $Y$ .....	54
11. Analisis Varians Data Penelitian $X_1$ dengan $Y$ .....	55
12. Koefisien Korelasi Variabel $X_2$ dengan $Y$ .....	56
13. Analisis Varians Data Penelitian $X_2$ dengan $Y$ .....	56
14. Koefisien Korelasi Variabel $X_1$ , $X_2$ dengan $Y$ .....	57
15. Analisis Varians Data Penelitian $X_1$ , $X_2$ dengan $Y$ .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Alat perlengkapan woodball .....	11
2. Area <i>start</i> .....	12
3. Area <i>gate</i> dan <i>finishing</i> .....	13
4. Pegangan <i>grip</i> .....	16
5. Sikap tubuh .....	17
6. Urutan gerak mengayun .....	19
7. Pukulan <i>gating</i> .....	21
8. Desain Penelitian <i>Corelational Design</i> .....	39
9. Instrument pukulan <i>gating</i> .....	43

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga woodball merupakan cabang olahraga yang sedang berkembang di Indonesia. Woodball pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2006 dan sudah berkembang di banyak Provinsi di Jawa, Bali, Sumatra dan Kalimantan. Olahraga woodball pertama kali ditemukan di Taiwan pada tahun 1990 oleh Ming Hui Weng dan Kuang Chu Young. Mereka menemukan area teras yang dapat dikembangkan menjadi sebuah tempat olahraga *outdoor*. Ide tersebut berkembang untuk dimanfaatkan area tersebut sebagai lapangan bola.

Dengan motivasi yang tinggi mereka terus mencoba menciptakan permainan bola (*ball*) dengan system yang unik, dimana bola yang terbuat dari kayu dipukul dengan tongkat yang menyerupai palu (*mallet*) dan diarahkan ke gawang kecil (*gate*) yang lebarnya lebih besar dari bolanya. Permainan woodball ini hampir mirip dengan permainan golf, namun (*hole*) digantikan dengan gawang kecil (*gate*) dan apabila bola woodball tersebut dipukul dengan *mallet*, bola akan menggelinding dan tidak seperti dengan bola golf yang kalau dipukul akan melambung ( D. sutrisno, 2015:10)

Woodball memiliki faktor teknik dasar yang sangat penting yang menjadi faktor penunjang ataupun penghambat prestasi atlet. Menurut Kriswantoro dan Wasis. D. Dwiyo (2009:59), teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain baik. Teknik dasar tersebut meliputi teknik tanpa alat dan dengan alat. Teknik tanpa alat meliputi gerakan mengayun, *set-up*

(persiapan), dan rutinitas *preswing* dengan tanpa alat. Sedangkan teknik dengan alat adalah rutinitas *preswing* dengan alat (*mallet*), teknik pukulan jarak jauh, pukulan jarak menengah, pukulan jarak dekat, dan pukulan *finishing* atau pukulan ke arah *gate*.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik oleh seorang pemain woodball adalah pukulan ke arah *gate*. Dalam permainan woodball pukulan ke arah *gate* selalu digunakan untuk menyelesaikan permainan di setiap *fairway*. Oleh karena itu sangat penting, seorang pemain woodball untuk menguasai teknik dasar pukulan ke arah *gate* (*gating*) dengan baik. Akan tetapi pada kenyataannya yang terjadi di lapangan seringkali para atlet woodball melakukan kesalahan saat melakukan *gating* yaitu : 1) gerak bola tidak beraturan saat melaju ke arah *gate*, 2) saat melakukan *gating* seringkali tidak tepat sasaran, 3) bahkan atlet seringkali tidak berani melakukan *gating* ke arah *gate*, 4) pemain merasa takut tidak berhasil dan ragu-ragu saat melakukan pukulan *gating*. Itulah yang seringkali dilakukan para atlet pada umumnya. Dari situlah para pelatih memikirkan apa yang mesti dilakukannya agar para atletnya selalu benar saat melakukan *gating*.

*Gating* dalam woodball sangat memerlukan akurasi sebagai tujuan dan unsur utama yang harus dimiliki setiap atlet yang menekuni cabang olahraga tersebut, dan ketepatan dalam memukul juga sangat mempengaruhi hasil pukulan. Ketepatan sangat dipengaruhi oleh koordinasi, jarak, dan besarnya target, ketajaman indera, kecepatan gerak, perasaan gerak dan teknik gerakan itu sendiri. bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu serangan sesuai dengan tujuan. Kata lain bahwa ketepatan

adalah kesesuaian antara kehendak yang diinginkan dan kenyataan hasil yang diperoleh terhadap sasaran tertentu (Suharno,1983: 32).

Selain faktor Teknik ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam pencapaian prestasi pada olahraga, diantaranya adalah faktor psikologis atau faktor mental. Faktor psikologis yang dinilai berhubungan diantaranya: (a) konsentrasi, (b) *intelligency quotient*, (c) *agresivitas*, (d) kepercayaan diri/kepribadian. Psikologi olahraga yaitu segala ilmu pengetahuan menyangkut masalah kepribadian seorang atlet dan dapat diterapkan didalamnya. Oleh karena itu psikologi olahraga merupakan pendekatan yang menyeluruh terhadap kehidupan dan dunia seorang atlet dalam segala aktivitasnya. Dalam hasil pukulan ke gate, perkembangan fisik harus simultan dengan perkembangan non fisik seperti perkembangan psikologi yaitu, kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri.

Didalam dunia olahraga, seseorang yang memiliki kecerdasan saja masih belum cukup, tetapi juga harus dibarengi dengan kematangan emosi orang tersebut. Ambil contoh dalam perlombaan woodball sering ditemukan pemain yang tidak dapat meraih prestasi yang setara dengan kemampuan inteligensinya. Ada pemain yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi tetapi memperoleh prestasi yang relatif rendah, namun ada pemain yang mempunyai kemampuan intelegensinya relatif rendah, dapat meraih prestasi belajar yang tinggi.

Menurut Geoleman (2002:45) kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan berempati. Itu sebabnya taraf intiligensi bukan merupakan salah satu faktor yang



menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhinya. Menurut Mayer (2001:33) merupakan sebuah bentuk kecerdasan yang melibatkan kemampuan memonitor perasaan dan emosi diri sendiri atau orang lain, untuk membedakan mereka dan menggunakan informasi ini untuk menuntun pikiran dan tindakan seseorang. Emosi merupakan perasaan yang dialami individu sebagai reaksi terhadap rangsangan yang berasal dari dalam dirinya sendiri maupun dari orang lain. Emosi dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori, seperti marah, takut, sedih, gembira, kasih sayang dan takjub. Kecerdasan emosi dapat diartikan dengan kemampuan seseorang untuk menjinakan emosi serta mengarahkannya kepada hal-hal yang lebih positif.

Kecerdasan emosi menurut Geoleman (2002:512) didalam skripsi anggii ferry dennis (2013:5) adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*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. Perasaan emosi memegang peran penting dalam hidup manusia. Semua gejala emosional seperti : rasa takut, marah, cemas, stress, penuh harap, rasa senang, dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kondisi fisik seseorang. Perasaan atau emosi dapat memberi pengaruh-pengaruh fisiologik seperti : ketegangan otot, denyut jantung, peredaran darah, pernapasan, berfungsinya kelenjar-kelenjar hormon tertentu. Sehubungan ini semua maka jelaslah bahwa gejala psikis akan mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Dalam hubungan ini pengaruh gangguan emosi perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat mempengaruhi *psychological stability* atau

keseimbangan psikis secara keseluruhan, dan ini berakibat besar terhadap penampilan atlet di lapangan.

Selain kecerdasan emosi, faktor psikologis lain seperti efikasi diri juga dapat berpengaruh terhadap hasil pukulan gatteng. Efikasi diri merupakan sebuah istilah yang diciptakan oleh Albert Bandura berkaitan dengan teori belajar sosial. Efikasi diri atau *Self Efficacy* berhubungan dengan kepercayaan diri seseorang untuk mencapai apa yang diinginkannya. Oleh karena itu, efikasi diri berhubungan erat dengan motivasi. Individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dapat memotivasi dirinya sendiri untuk dapat konsisten menjalani usaha untuk mencapai hasil yang diinginkan. Secara definitif, menurut (Bandura: 1997) efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dia dapat menguasai situasi dan mendapatkan hasil yang positif. Secara keseluruhan, efikasi diri berarti yakin terhadap kompetensi diri. Kepercayaan terhadap kompetensi diri ini berkaitan dengan sifat-sifat yang mengantarkan seseorang untuk mencapai keberhasilan, antara lain integritas, kerendahan hati, kesetiaan, kontrol diri, keberanian, keadilan, kesabaran, kerajinan, dan kreativitas. Efikasi diri berhubungan dengan pencapaian. Dengan mempunyai efikasi diri yang tinggi, seseorang diharapkan dapat mencapai target yang diinginkan. Untuk mencapai suatu target yang diinginkan, seseorang harus menimbang setiap perubahan yang akan dilakukan, seperti baik dan benar, maupun tepat atau salahnya. Dari efikasi diri yang tinggi ketika melakukan pukulan kearah *gate*, diharapkan dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mendapatkan hasil yang di inginkan.

Berdasarkan jurnal yang ada Hasil penelitian dengan regresi ganda menunjukkan bahwa berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh nilai F-hitung sebesar 6.812 dan nilai signifikansi  $0.004 < 0.05$  kesimpulannya ada hubungan

yang signifikan antara *Emotional Quotient (EQ)* yang meliputi kemampuan emosi, kekuatan emosi dan kepuasan dengan prestasi kumite karate, (Haris Arfan:2012) dan ada hubungan kecerdasan emosional dan efikasi diri dengan hasil tendangan ke gawang dengan koefisien korelasi 0,882 (Anggi ferri:2010)

Karesidenan Pati merupakan daerah administratif yang terdiri dari Kab, Kudus, Jepara, Pati, Blora, Rembang, dan Grobogan. Karesidenan Pati memiliki potensi dalam berbagai bidang yang sudah berprestasi. Salah satu bidang tersebut adalah bidang olahraga. Woodball adalah salah satu olahraga yang sudah masuk dalam bidang olahraga prestasi di Kab. Kudus, Jepara, Grobogan dan Blora. Dalam setiap daerah memiliki suatu kepengurusan cabang olahraga dimana tugasnya untuk membina suatu prestasi olahraga. Pegurus cabang Woodball Kab merupakan wadah bagi atlet daerah untuk belajar olahraga woodball serta mendalami cara bermain woodball untuk menghasilkan prestasi dalam skala daerah maupun nasional. Dalam setiap latihan woodball, atlet woodball Kab/Kota yang sedang berlatih awalnya memiliki kemampuan pukulan *gattling*. Tetapi akan berbeda hasil kemampuannya pada saat mereka melakukan tahap-tahap latihan berikutnya pada waktu tertentu yang telah diberikan, sedangkan program latihan yang diberikan sama. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing atlet memiliki karakteristik dan kecerdasan yang berbeda-beda dalam menerima dan melaksanakan program latihan yang dilaksanakan, dalam hal ini yang harus diperhatikan adalah mental atlet itu sendiri dalam berlatih dan bermain woodball.

Berdasarkan definisi tentang kecerdasan emosi, dan efikasi diri, peneliti tertarik melakukan penelitian kembali yang terfokus pada kedua hal tersebut dengan menghubungkan variabel hasil pukulan *gattling* dengan penelitian yang

berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosi (*EQ*) Dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan *Gatting* Woodball Pada Eks-Athlet Putra Porprov 2018 Karesidenan Pati”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka di peroleh gambaran tentang permasalahan yang di hadapi. Dalam penelitian ini masalah yang ada dapat dikatakan sebagai berikut :

1. Penguasaan setiap teknik dasar berhubungan erat dengan banyak faktor pendukung, diantaranya adalah kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gatting* sehingga dapat mempengaruhi suatu prestasi olahraga, salah satunya olahraga woodball.
2. Kecerdasn emosi (*EQ*) dan efikasi diri sangat diperlukan penelitian untuk mendukung hasil pukulan *gatting* woodball.
3. Belum diketahui sejauh mana hubungan Kecerdasn emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gatting* woodball.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi penampilan atlet didalam lapangan. Untuk mencapai prestasi yang setinggi tingginya pelatih harus memperhatikan kelengkapan pokok seperti pembinaan teknik (keterampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingat dan kecerdasan), dan kematangan juara. Dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan hanya pada pembahasan mengenai hubungan Kecerdasan Emosi (*EQ*) dan Efikasi Diri dengan hasil pukulan *gatting* woodball pada eks-athlet putra Porprov 2018 Karesidenan Pati.

## 1.4 Rumusan Masalah

Suatu penelitian tidak lepas dari permasalahan, sehingga perlu kiranya masalah tersebut diteliti, dianalisis dan dipecahkan, sesuai dengan judul diatas maka rumusan penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah ada hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dengan hasil pukulan *gattling* woodball pada eks-atlet putra Porprov 2018 Karesidenan Pati ?
- 2) Apakah ada hubungan efikasi diri dengan hasil pukulan *gattling* woodball pada eks-atlet putra Porprov 2018 Karesidenan Pati ?
- 3) Apakah ada hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gattling* woodball pada eks-atlet Porprov 2018 Karesidenan Pati ?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas seperti pada rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1) Menguji hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dengan hasil pukulan *gattling* woodball pada eks-atlet putra Porprov 2018 Karesidenan Pati.
- 2) Menguji hubungan efikasi diri dengan hasil pukulan *gattling* woodball pada eks-atlet putra Porprov 2018 Karesidenan Pati.
- 3) Menguji hubungan kecerdasan Emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gattling* woodball pada eks-atlet putra Porprov 2018 Karesidenan Pati.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis adalah manfaat yang berguna untuk orang lain, seperti :

- 1) Penelitian ini semoga bermanfaat dan berguna bagi para pelatih dan atlet woodball khususnya untuk atlet pengcab Kab/Kota, serta diharapkan

berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan kepelatihan keolahragaan,

- 2) Bagi penulis dan peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh sejauh mana teori yang telah diajarkan dan dipelajari sesuai dengan praktek yang ada dilapangan.
- 3) Bagi pelatih woodball dapat memberikan informasi tentang besarnya hubungan kecerdasan emosi dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* sehingga dapat dijadikan dasar dalam melakukan pembinaan atlet.

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis adalah manfaat yang berguna bagi penulis, seperti:

- 1) memperkaya penelitian dan menginspirasi bagi peneliti lain serta dapat memberi gambaran mengenai hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* pada permainan woodball.
- 2) Bagi atlet woodball dapat memberikan gambaran dan informasi tentang hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri yang dimilikinya dengan hasil pukulan *gating*,

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Olahraga Woodball

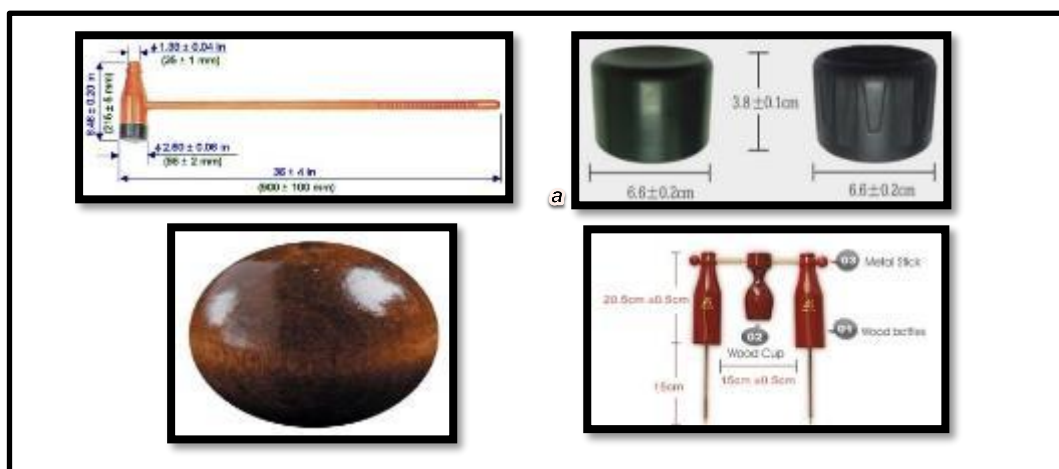
Menurut Kriswantoro, M.Pd. (2015), olahraga woodball adalah permainan menggunakan bola kayu yang hampir mirip dengan permainan golf, namun lubang (*hole*) digantikan dengan gawang kecil (*gate*) dan apabila bola woodball tersebut dipukul dengan *mallet*, bola akan menggelinding tidak seperti bola golf yang kalau dipukul akan melambung. Permainan woodball harus ditempatkan pada lading yang berumput atau tanah, *fairway* (lintasannya) harus dirancang untuk permainan dan pertandingan. Pada pertandingan woodball, benda-benda alami seperti pohon, rumput pepohonan (semak-semak), pagar tubuhan gundukan tanah dapat digunakan sebagai rintangan atau garis pembatas. Bidang luar dari batas *fairway* dapat dibangun sebagai tempat penonton dengan mengacu pada bentuk-bentuk alami (*International Woodball Federation*).

Menurut Soetrisno (2015: 11) olahraga woodball mulai masuk ke Indonesia pada tahun 2006, berawal dari undangan pengurus Komite Olahraga Nasional (KONI) yang pada waktu itu di wakili oleh ibu Rita Subowo bersama dengan Tandiyono Jacky mengikuti kejuaraan woodball Internasional tahunan di Malaysia. Sejak saat itu woodball terdaftar di KONI dengan nomor: 2571/LNG/X/06 tanggal 4 Oktober 2006 dan merekomendasikan olahraga woodball untuk ikut pasa <sup>1<sup>st</sup></sup> *Asian Beach Games Di Bali*. Kemudian setelah itu diikiti dengan berdirinya *Indonesia woodball association (IWBA)* pada tanggal 1 Oktober 2006 dengan kepengurusan Tandiono Jacky B Eng sebagai Presiden dan Dr. Ir. Nugroho W,

Dipl. WRD. M. Eng sebagai wakil Presiden dan Sutarjo sebagai sekretaris Jendral, yang berkedudukan di Pekunden Timur Noz 25, Semarang Jawa Tengah.

### 2.1.1 Perlengkapan Woodball

Perengkapan woodball terdiri dari: *mallet* (pemukul) dan *gate* (gawang). Perlengkapan yang digunakan harus sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan oleh *International Woodball Federation (IWBF)*.



Gambar 1.:Alat Perlengkapan permainan woodball  
(Teknik Dasar Bermain Woodball 2015: 5-6)

*Mallet* terbuat dari kayu berbentuk T dengan berat, kotornya sekitar 800 gram. Panjang *mallet* adalah 90 cm +/- 10 cm (terdiri dari pegangan dan kepala berbentuk boto). Ukuran kepala *mallet* berbentuk botol adalah panjang 21,5 cm +/- 0,5 cm. dasarnya ditutup dengan topi karet dengan garis tengah 6,6 cm +/- cm; dasarnya setebal 1,3 cm +/- 0,1 cm; tingginya 3,8 +/- 0,1 cm dan ketebalan dinding luarnya 0,5 cm. Bola harus berbentuk bundar terbuat dari kayu alami, bergaris tengah 9,5 cm dan berat antara 350 gram +/- 60 gram. Pada permukaan bola dapat diberi tanda nomor dan angka dalam lambang woodball. Gawang terbuat dari kayu dengan asesori seperti tongkat besi, kelereng kayu dan 2 selang karet. Gawang



dibentuk dengan dua botol kayu sebagai tonggaknya, yang tanam / tertancap pada permukaan tanah dengan jarak 15 cm, di ukur dari bagian dalam kedua tonggak.

### 2.1.1.1 Lapangan Woodball

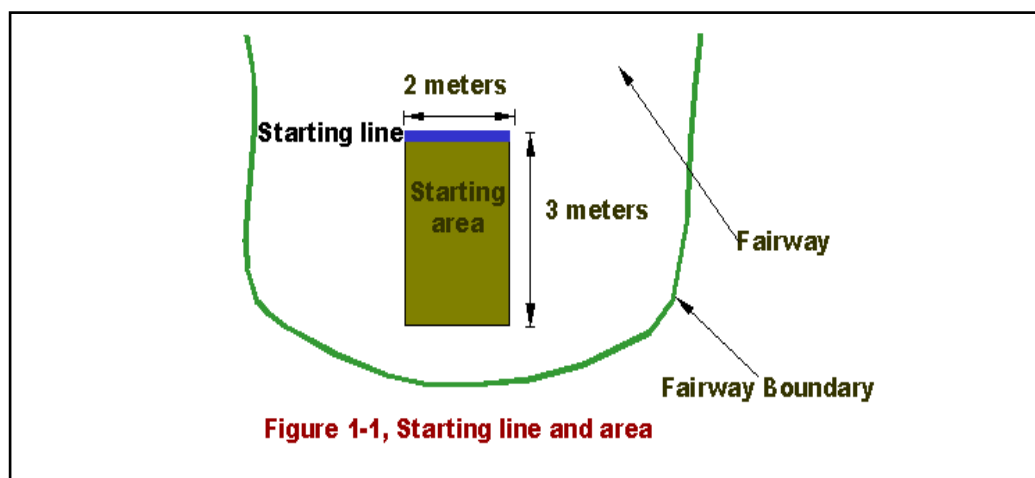
Lapangan woodball harus memperhatikan standar lapangan woodball seperti panjang lapangan, area tanah, dan total par dalam permainan dan juga aturan-aturan lapangan.

#### 1) Panjang lapangan

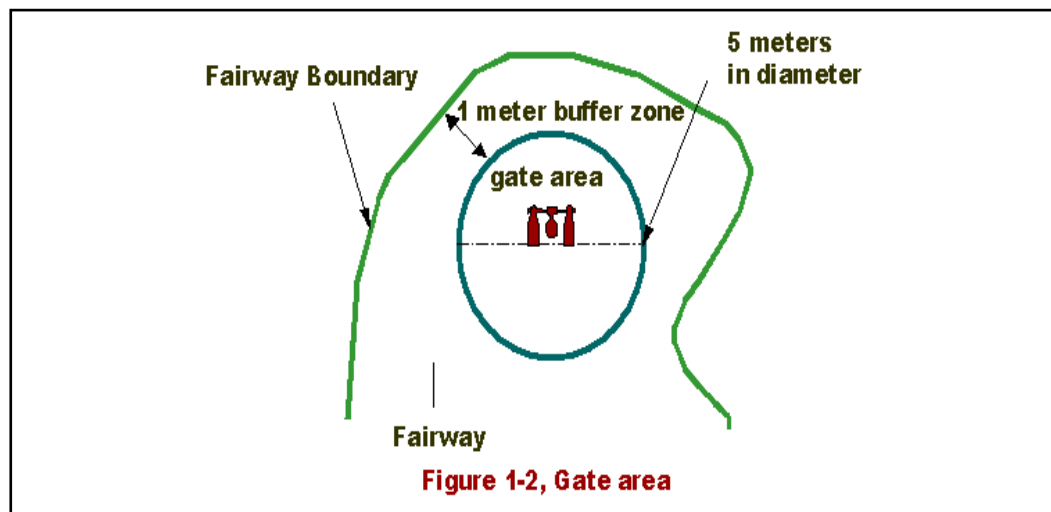
Panjang *fairway* atau panjang lapangan diukur dari garis *start* sampai titik *gate*. Panjang *fairway* untuk lapangan pendek 50 meter dari garis *start*, jarak dekat 51- 80 meter dari garis *start*, dan untuk jarak jauh 81-130 meter dari garis *start*. Total jarak sekurang-kurangnya 800 meter untuk 12 *fairway* dan 1500 meter untuk 24 *fairway* (Wasis, D.D. dan Kriswanto, 2009:65).

#### 2) Area Tanah

Untuk area tanah tidak harus lapangan datar bisa menggunakan lapangan yang berbukit. Setiap permulaan *fairway* ada garis kotak untuk tanda *area start* dengan ukuran horizontal 2 meter dan 3 meter keblakang. *Gate area* dengan diameter 5 meter . Untuk garis *start* dan *area gate* mempunyai kondisi datar .



Gambar 2. Area start  
(Sumber : Soetrisno. D. 2015)



Gambar 3. Area finishing atau gate area  
(Sumber : Soetrisno. D. 2015)

### 3) Total Par

Par adalah standar pukulan disetiap *fairway*. Par standar untuk 12 *fairway* adalah 48 *point* dan untuk 24 *fairway* yaitu 96 *point*. Par 3 jumlah 2 *fairway*, par 4 jumlah 8 *fairway* dan par 5 jumlah 2 *fairway* (Wasis, D.D. dan Kriswantoro, 2009:65).

### 4) Aturan-Aturan Lapangan

Untuk aturan lapangan woodball yaitu: (1) Pertahankan lingkungan hidup yang ada. (2) Batu-Batuan dan tanaman yang ada atau permanen tidak boleh untuk dipindah atau dicabut. (3) Hambatan yang terbentuk pada *fairway* tidak boleh disingkirkan dengan sengaja. (4) Dalam keadaan angin bertiup kencang ataupun cuaca kurang baik, pemain boleh menyingkirkan ranting, daun dan benda yang jatuh pada *fairway*.

## 2.1.2 Teknik Dasar Bermain Woodball

Pada hakekatnya permainan woodball itu merupakan permainan yang cukup sederhana, karena pada pelaksanaannya hanya memukul bola yang selalu dalam

keadaan diam (tidak bergerak). Apabila pemain woodball sudah menguasai teknik dasar, maka pemain tersebut dapat menguasai teknik dasar, maka pemain tersebut dapat memukul bola secara efektif. Oleh karena itu aspek teknik perlu dilatih tanpa mengabaikan teknik lainnya seperti fisik, taktik maupun mental. Tingkat gerakan dalam olahraga woodball harus meminimalkan tingkat kesalahan (*error*) yang sangat kecil sebab permainan woodball membutuhkan tingkat akurasi yang sangat tinggi dan pencapaian ketepatan sasaran yang baik. Oleh karena itu penguasaan teknik tingkat dasar bagi seorang pemain woodball adalah penting. Harsono (1988:100) menjelaskan bahwa kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting karena itu akan menentukan gerakan keseluruhan. Gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dengan baik sehingga dapat dikuasai dengan sempurna.

Tuntunan memukul bola dalam permainan woodball yakni berusaha memukul bola sejauh mungkin untuk menghindari rintangan dengan tingkat akurasi yang tinggi. Untuk membuat jumlah pukulan yang sedikit dalam mencapai sasaran, maka permainan ini sulit bagi pemula. Hal tersebut bisa dicapai dengan relatif mudah, apabila komponen-komponen yang menentukan dalam permainan woodball dapat dikuasai dengan baik. Menurut Kriswantoro dan Anas Kholikul Amin (2012) teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang dapat bermain woodball. Dengan belajar teknik dasar yang baik dan benar akan dapat mempermudah pemain dalam bermain woodball. Teknik dasar woodball meliputi tekni tanpa alat dan dengan alat. Teknik tanpa alat meliputi: gerakan mengayun, *setup* (persiapan), rutinitas *preswing (wagle)* tanpa alat. Sedangkan teknik dengan alat adalah: rutinitas *preswing (wagle) dengan mallet* pukulan jarak jauh, pukulan jarak menengah, pukulan jarak dekat, dan pukulan kearah *gate (gating)*.

### **2.1.2.1 Setup dan Rutinitas Preswing**

Teknik *setup* adalah teknik dimana pemain woodball mempersiapkan diri sebelum melakukan pukulan. Posisi *setup* dan rutinitas *preswing* merupakan dasar dari gerakan mengayun yang dilakukan. Postur tubuh yang tepat serta segala hal yang berhubungan dengan *mallet* dan bola harus dipolakan karena gerakan mengayun seorang pemain tergantung pada poin awal ini. *Setup* dan rutinitas *preswing* juga merupakan keahlian mendasar yang harus dilatih seperti halnya keahlian-keahlian yang lainnya. Permainan woodball yang baik berawal dari dasar yang baik. Bagaimana pemain mengambil ancang-ancang (*setup*) pada bola akan sangat menentukan arah dari ayunan pemain. Jadi penting bagi pemain untuk mendapatkan dasar dari *setup* yang benar. Untuk mencapai posisi *setup* yang benar ada empat komponen yang harus dikuasai, yaitu: *grip*, posisi kaki, sikap tubuh, dan posisi bola.

### **2.1.2.2 Grip**

Kedua tangan adalah satu-satunya penghubung dengan *mallet*, sehingga penempatannya sangat berhubungan terhadap pukulan. Usahakan kedua tangan bisa berfungsi secara terpadu dan tidak kaku. Memposisikan *grip* yang tepat pada waktu memulai pukulan adalah salah satu langkah yang paling penting dalam belajar cara bermain woodball. Kemampuan bermain woodball dengan baik bertumpukan pada *grip* yang baik. Ada tiga cara pegangan yang biasa digunakan, yang pertama adalah pegangan bertumpukan tumpang tindih (*overlapping grip*), pegangan baseball (*baseball grip*), dan *interlocking grip*.

*Pegangan yang pertama adalah overlapping grip* (pegangan tumpang tindih). Pegangan tumpang tindih dapat dilakukan dengan cara menempatkan tangan kiri di ujung *mallet*, tumpangkan jari kelinking tangan kanan pada telunjuk tangan kiri.

Rentang tangan kiri (telapak tangan membelakangi sasaran) letakan tangan tersebut pada pegangan pemukul ujungnya. Tutup jari-jari sehingga tongkat *mallet* terletak diagonal melewati ruas kedua jari telunjuk agar terbentuk cara memegang yang merupakan kombinasi antar jari-jari telapak. Tutuplah seluruh jari tangan sehingga melingkari pegangan pemukul dan kelingking tangan kanan menidih telunjuk tangan kiri.

Pegangan kedua yaitu *baseball grip* yang dikenal juga dengan nama pegangan alamiah atau disebut juga pegangan biasa. Cara memegang *mallet* ini dilakukan sama dengan pegangan yang lain, tetapi pada pegangan ini tangan kanan menyentuh telunjuk tangan kiri telapak tangan terletak agak kesebelah kanan pegangan sehingga menutupi ibu jari tangan kiri.

Pegangan yang ketiga adalah *interlocking grip*, pegangan ini dilakukan dengan cara menempatkan tangan kiri di ujung *mallet*, masukan (kaitkan) jari telunjuk tangan kiri di antara jari manis dan kelingking tangan kanan.



Gambar 4 : pegangan / *Grip* dalam permainan woodball  
(Kriswantoro 2015 : 13-14)

### 2.1.2.3 Posisi Kaki

Posisi kaki yang baik adalah agak renggang atau dibuka selebar bahu dengan berat badan berdistribusi merata diantara kedua kaki dan terasa santai. Usahakan berdiri sewajar mungkin dengan lutut agak ditebuk seperti posisi akan duduk.

#### 2.1.2.4 Posisi Bola

Sesudah terbiasa dengan sikap tubuh yang benar barulah mulai berlatih dengan bola, penempatan bola sering menjadi kendala pada pemain woodball, tidak terkecuali bagi para atlet woodball yang sudah mahir. Letakan bola di titik pertama antara garis imajiner dari bagian dalam tumit kiri dengan muka telapak kaki. Bila ini sulit, letakan sebuah tongkat ditanah, salah satu ujungnya terletak di tumit kiri bagian dalam dan tungkai membentuk sudut tegak lurus dengan arah bola. Kemudian letakan bola pada pertemuan tongkat pembantu tadi dengan muka tapak tongkat memukul arah.

#### 2.1.2.5 Sikap Tubuh

Pemain woodball harus memahami tentang teknik sikap tubuh pada saat akan memukul. Setelah mengambil posisi berdiri, mungkin pemain woodball akan menyadari bahwa *mallet* tidak mencapai tanah, oleh karena itu sikap badan dari pinggang ke atas agak membungkuk.



Gambar 5: sikap tubuh  
(Kriswantoro 2015 : 15)

Posisi kaki yang baik adalah agak renggang dibuka selebar bahu dengan berat badan berdistribusi merata diantara kedua kaki dan terasa santai. Usahakan

berdiri sejajar mungkin dengan lutut agak ditekuk seperti posisi akan duduk. Sesudah terbiasa dengan sikap tubuh yang benar barulah mulai berlatih dengan bola, penempatan bola sering menjadi kendala pada pemain woodball, tidak terkecuali bagi para atlet woodball yang sudah mahir. Letakan bola di titik pertama antara garis imajiner dari bagian dalam tumit kiri dengan muka telapak kaki. Bila ini sulit, letakan sebuah tongkat ditanah, salah satu ujungnya terletak di tumit kiri bagian dalam dan tungkai membentuk sudut tegak lurus dengan arah bola. Kemudian letakan bola pada pertemuan tongkat pembantu tadi dengan muka tapak tongkat memukul arah.

#### **2.1.2.6 Gerakan Mengayun**

Teknik mengayun merupakan kunci sukses dalam melakukan pukulan ke bola. Teknik mengayun ini merupakan elemen utama untuk mencapai target sasaran dalam suatu permainan woodball. Berdasarkan makna katanya, gerakan mengayun adalah gerakan berkesinambungan yang memungkinkan pemain woodball menciptakan momentum dan kecepatan yang dapat disalurkan ke bola melalui kepala *mallet*. Gerakan mengayun dalam woodball bukanlah sebuah pukulan, serangan mendadak tamparan. Gerakan ini adalah gerakan yang sangat lemah gemulai yang dirancang untuk menghasilkan kecepatan kepala *mallet* yang maksimal dengan cara yang seimbang dan memiliki ritme.

Untuk menghasilkan keseimbangan dan ritme ini, gerakan mengayun harus dilakukan dengan urutan yang benar. Gerakan dasar mengayun yang benar merupakan serangkaian gerakan antara lain sebagai berikut: *back swing, down swing, impact, dan follow through*.



Gambar 6 : Urutan Gerakan Mengayun  
(Kriswantoro 2015 : 18-21)

Gerakan pertama dari mengayun adalah *backswing*. Pada posisi ini seorang pemain dituntut menempatkan *mallet* dalam posisi yang baik sebelum melakukan *downswing*. *Backswing* sendiri dimulai dengan mendorong *mallet* kebelakang melewati samping badan. Gerakan *backswing* biasanya dimulai dengan pembidikan, yaitu posisi untuk mengarahkan hasil pukulan. Gerakan bidikan ini mendorong lutut kanan kedepan lutut kiri, kemudian mulailah menarik *mallet* dengan urutan tangan melakukan *backswing* adalah gerakan tangan, lengan, bahu, dan pinggul. Ketika *mallet* sudah berada di belakang, dengan tangan kiri lurus dan diangkat hampir pada posisi vertikal. Pada posisi akhir *backswing* yaitu tangan kiri harus hampir mengarah ke atas dengan *mallet* berada diatas kepala bagian belakang. Pada posisi ini tidak lama dipertahankan karena siap-siap untuk melakukan gerakan selanjutnya yaitu *downswing*.

Pada saat pelaksanaan *downswing*, seorang pemain harus memiliki ayunan yang cepat, konstan dalam keadaan kecepatan maksimal untuk menghasilkan ayunan yang tepat pada titik *impact* dengan bola. Pada *downswing* perpindahan berat badan harus segera dilakukan pada saat *mallet* diayunkan. Perpindahan berat badan ini diawali dengan menggerakkan pinggul. Setelah perpindahan berat



badan dilakukan dengan waktu yang sangat singkat langsung diikuti dengan menarik lengan kiri dan lengan kanan mengikuti, kemudian bergerak mendekati perut bagian kanan. Ayunan ini dilakukan sampai terjadi *impact* dengan bola. Pukulan sasaran yang diinginkan dalam woodball adalah pukulan yang tepat sasaran. Benturan antara kepala *mallet* dengan bola pada permainan woodball adalah suatu hal yang sangat mendasar untuk mendapatkan hasil pukulan yang tepat. *Impact* adalah momentum benda yang satu membentur benda yang lain, benturan tabrakan ini disebut *impact*. Pada dasarnya permainan woodball adalah benda yang memiliki momentum yang besar yaitu kepala *mallet* membentur benda yang diam yaitu bola, sehingga bola mencapai jarak yang cukup jauh jika momentum dan *mallet* cukup besar.

*Impact* yang dihasilkan pada permainan woodball sangat tergantung dari keserasian dan koordinasi semua unsur gerak yang dipadukan menjadi satu kesatuan yang utuh. Selain itu *impact* yang dihasilkan sangat tergantung oleh tepatnya perkenaan antara daerah *impact* pada kepala *mallet* dengan bola dan kontraksi otot lengan yang kuat. Peranan *follow through* sangat penting karena merupakan gerakan akhir mengayun sebagai kombinasi pola gerakan yang beruntun. Dengan menggunakan gerak *follow through* maka akurasi akan lebih terkontrol dan agar gerakan efisien. Karena jika *follow through* dilawan maka diperlukan tenaga yang lebih besar lagi yang berarti akan menghamburkan energi.

#### **2.1.2.7 Pukulan *Gating***

Teknik memasukkan bola ke *gate* (*gating*) merupakan teknik untuk menyelesaikan satu *fairway* dimana bola harus dilewatkan melalui *gate* dan cangkirnya berputar. Dalam putaran permainan woodball 12 *fairway* 50 persen pukulan ditentukan disini. Bola berada pada jarak dan sudut yang memungkinkan

seorang pemain melakukan pukulan ke *gate* dan menyelesaikan suatu putaran satu *fairway* lapangan. Saat melakukan pukulan ke arah *gate* ada beberapa elemen penting yaitu membaca sudut dan *green* untuk membidik bola ke arah *gate*, dan mengembangkan pukulan yang mantap ke arah *gate*.



Gambar 7 : Pukulan *Gating*  
(Kriswantoro 2015 : 33)

Pada saat persiapan sebelum memukul hal yang dilakukan adalah menggunakan *grip* netral (huruf V) pada kedua tangan mengarah pada dagu belakang. Kaki diregangkan selebar bahu. Berat badan rata rata dikedua kaki. Posisi bola berada di sisi kiri pemain dari tengah posisi berdiri. Kaki, pinggul dan bahu tegak lurus dengan garis arah yang akan dipukul. Bidang tubuh lurus (tegak lurus dengan garis arah yang akan dipukul). Pada saat pelaksanaan memukul yang pertama dilakukan adalah lengan, tangan, dan *mallet* memulai gerakan dalam satu kesatuan. Tidak ada perpindahan berat badan saat *backswing*. Pergelangan tangan tidak dimiringkan tidak ditekuk. Saat *backswing* pinggul dan bahu tidak bergerak. *Mallet* mengarah pada target yang akan dipukul. Saat dan

setelah *mallet* mengenai bola bahu, lengan dan tangan bergerak lurus sebagai satu kesatuan. Bidang *mallet* tetap pada target / mengarah ke *gate*. Saat selesai pukulan tahan posisi akhir untuk memeriksa keseimbangan.

### 2.1.3 Kecerdasan Emosional (EQ)

#### 2.1.3.1 Hakekat Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional asal kata emosi adalah *move*, kata kerja bahasa latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e-“ untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi, bahwasanya emosi memancing tindakan dan emosi akar dorongan untuk bertindak dalam menyelesaikan suatu masalah dengan seketika (Goleman, 2007). Emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitanya dengan perilaku yang mengarah pada (*approach*) atau menyingkirkan (*avoidance*) terhadap sesuatu, dan perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi (Bimo Walgito, 2003).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi merupakan salah satu jenis kecerdasan yang mempengaruhi kesuksesan. Kecerdasan intelektual hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan yang lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional *emotional quotient (EQ)* yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengatur suasana hati (*mood*), berempati dan kemampuan bekerjasama (Goleman, 2001).

Salovey & mayer (dalam Goleman,1999) menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan. Batasan kecerdasan emosi menurut mereka kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan, dan memanfaatkan emosi dan pengetahuan emosi serta mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelektual.

Goleman membagi kecerdasan emosi menjadi lima wilayah utama yakni: (1) mengenali emosi diri, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri sendiri, (4) mengenali emosi orang lain, (5) membina hubungan. Mengenali emosi diri atau kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengenali dan menyadari perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Mengelola emosi merupakan kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan untuk menata emosi sendiri yang digunakan sebagai alat pencapaian tujuan yang dihendaki. Mengenali emosi orang lain atau empati merupakan kemampuan untuk mengetahui perasaan orang lain. Membina hubungan merupakan kemampuan yang dapat memudahkan seseorang masuk dalam lingkup pergaulan. Hal yang terpenting dalam pembinaan hubungan ini adalah kemampuan untuk memahami perasaan orang lain dan kemudian bertindak bijaksana berdasarkan pemahaman tersebut, serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat kepada orang lain.

Kecerdasan emosi menentukan seberapa baik seseorang menggunakan keterampilan-keterampilan yang dimilikinya, termasuk keterampilan intelektual. Daniel Goleman berfokus pada kecerdasan emosi sebagai beragam kompetensi dan keterampilan yang mengarahkan kepemimpinan kinerja. Geoleman

mencantumkan empat model utama kecerdasan emosi: 1) Kesadaran diri : Kemampuan untuk membaca emosi dan mengenali dampak suatu penggunaan insting untuk menuntun suatu keputusan, 2) *Swakelola* : Melibatkan mengendalikan emosi seseorang satu dari impuls dan beradaptasi dengan perubahan keadaan, 3) Kesadaran sosial :Kemampuan untuk merasakan, memahami, dan beraksi terhadap orang lain emosi saat comprehending jaringan sosial, 4) Hubungan menegemen: kemampuan untuk inspirasi, serta pengaruh dan mengembangkan orang lain pada saat mengelola konflik yang tengah dihadapi.

Empat aspek dasar kecerdasan emosi menurut Salovey dan Mayer (Mark Davis, 2008;7) dalam anggri ferri (2013) mengemukakan bahwa: (1) mengenali emosi, (2) memahami emosi, (3) mengatur emosi dan (4) menggunakan emosi.

#### 1) Mengenali emosi

Kemampuan mengenali keadaan emosional dengan akurat. Jika ketidakmampuan mengenali emosi, atau membedakan dengan benar satu emosi dengan yang lain, membuat semua keterampilan lain tidak berguna (Mark Davis,2008:15).

#### 2) Memahami emosi

Kata memahami emosi disini yaitu kemampuan memahami emosi diri sendiri dan orang lain, terlebih dahulu pemahaman penyebab dari emosi, akibat dari emosi, dan pemahaman cara kerja dari emosi itu sendiri dalam kehidupan. Maka akan dapat melihat gambaran keseluruhan lebih jelas dari pada yang tidak. Keuntungan salah satunya adalah dapat mengantisipasi perilaku orang lain dengan lebih baik, bahkan yang paling sepele dapat mempengaruhi reaksi emosi.

#### 3. Mengatur emosi

Keterampilan ketiga ini yang berperan penting terhadap kecerdasan emosi 'kemampuan mengatur dan mengendalikan emosi' melebihi keterampilan pasif.

Kemampuan mengendalikan emosi membuat anda memiliki fleksibilitas yang besar dalam emosi dan kehidupan sosial, sebagai hasilnya kemampuan mengendalikan emosi dengan sukses akan menyebabkan anda langsung kepada sejumlah hasil yang sangat penting dan bermanfaat. Beberapa dari hasil ini muncul dari kemampuan anda mengendalikan emosi, yang lainnya muncul dari kemampuan anda mengendalikan orang lain.

#### 4. Menggunakan emosi

Kemampuan ini mirip dengan keterampilan mengendalikan emosi. Menggunakan emosi, seperti mengatur emosi, adalah bentuk *EI* yang lebih aktif dari pada hanya sekedar mengenali dan memahami emosi bisa disebut juga sebagaipengembangan alami terhadap pengaturan emosi. Bahkan untuk mengatur emosipun benar-benar menggunakan emosi.

Dari beberapa definisi diatas disimpulkan bahwa kecerdasan emos adalah suatu bentuk kecerdasan didalam diri, yang terlebih dahulu bisa memahami arti dari: mengenali emosi, memahami emosi, mengatur emosi, dan menggunakan emosi. Maka kesempurnaan kecerdasan emosi dapat kita peroleh dan dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam hubungannya berlatih bermain woodball. Karena didalam berlatih woodball emosi kita bisa muncul kapan saja, sehingga apabila kita mempunyai kecerdasan emosi yang baik, kita bias mengatur, menggunakan emosi itu sendiri untuk hal yang positif, benar dan bermanfaat untuk mencapai prestasi.

Mengelola emosi maupun memotivasi diri sendiri. Konsep *EQ* berpendapat bahwa *IQ* yang cenderung merupakan pengukuran kecerdasan tradisional, terlalu sempit dan bahwa ada area kecerdasan emosi yang lebih luas, seperti elemen

perilaku dan karakter, yang ikut menentukan kesuksesan seorang atlet dalam bermain woodball.

Emosi pada umumnya disifatkan sebagai keadaan (*state*) yang ada pada individu organisme pada suatu waktu. Seperti seseorang merasa sedih, senang, takut, marah gejala-gejala yang lain setelah melihat, mendengar merasakan sesuatu. Dengan kata lain emosi disifatkan sebagai suatu keadaan kejiwaan pada individu sebagai akibat adanya peristiwa persepsi yang dialaminya. Pada umumnya peristiwa tersebut menimbulkan kegoncangan-kegoncangan dalam diri individu yang bersangkutan. Emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian. Emosi pada umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif singkat, apabila seseorang mengalami marah (emosi), maka kemarahan tersebut tidak segera hilang begitu saja, tetapi masih terus berlangsung dalam jiwa seseorang.

Teori mengenai emosi dalam kaitanya dengan motivasi dikemukakan oleh Leeper lih. Morgan,dkk, (1984) dalam Anggi (2013) garis pemisah antara emosi dengan motivasi adalah sangat tipis. Misal takut (*fear*), ini adalah emosi, tetapi ini juga motif pendorong perilaku, karena bila orang takut maka orang akan terdorong berperilaku kearah tujuan tertentu (*goal directed*). Menurut Leeper perilaku kita yang *goal directed* adalah diwarnai oleh emosi. Apabila individu dalam keadaan emosi yang rendah (misal sangat lelah habis tidur), *performance*-nya jelas tidak optimal karena perhatian terhadap tugas tidak penuh. Sebaliknya bila emosinya tinggi (dalam keadaan *nervous* takut) akan mengganggu dalam *performance*-nya, karena individu sulit mengadakan konsentrasi.

Kecerdasan emosi adalah kecerdasan yang sangat diperlukan untuk berprestasi. Seperti yang dikatakan Goleman, kita tidak boleh melupakan peran motivasi positif dalam mencapai prestasi. Motivasi positif itu berupa kumpulan

perasaan antusiasme, gairah, dan keyakinan diri. Kesimpulan ini ditunjukkan oleh hasil berbagai studi terhadap para atlet olimpiade, musikus kelas dunia, dan para grandmaster catur yang menunjukkan adanya ciri yang serupa pada mereka. Ciri yang serupa itu berupa kemampuan memotivasi diri untuk tak henti-hentinya berlatih secara rutin. Dalam berlatih secara rutin seorang atlet akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam meraih prestasi.

Di dalam dunia olahraga, pengendalian emosi sangat menentukan dalam pencapaian emosi. Di dalam dunia olahraga cukup banyak rangsangan-rangsangan yang dapat memacu perkembangan emosi. Syarat mutlak tergeraknya emosi adalah adanya rangsangan. Sedangkan rangsangan dapat menimbulkan emosi kalau rangsangan-rangsangan dapat menggerakkan dorongan-dorongan individu. Berapa jauh efek rangsangan-rangsangan tersebut terhadap emosi sangat bergantung pada sifat dan temperamen serta keadaan individu itu sendiri, disamping juga bergantung pada keteraturan dan kekuatan rangsangan yang memacu emosi tersebut. Pengertian dan pengalaman terhadap situasi sesaat itu sangat menentukan.

### **2.1.3.2 Manfaat Kecerdasan Emosi**

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

Perkembangan kecerdasan emosi ini berhubungan erat dengan perkembangan kepribadian dan kematangan. Dengan kepribadian yang matang



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

#### **2.1.4 Efikasi Diri**

Efikasi Diri Dalam psikologi olahraga Husdarta (2010:94) berpendapat salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence*). Secara sederhana percaya diri menurut (Homby, 1987) berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi. Komarudin (2013). juga menjelaskan bahwa untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, tetapi latihan mental dan kemampuan mental juga memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik. Ketahanan mental atlet merupakan aspek psikologis yang harus dimiliki oleh atlet agar dapat meraih prestasi dan menunjukkan performa yang maksimal saat latihan dan menghadapi

pertandingan. Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh dalam pencapaian dan perjuangan dalam olahraga adalah efikasi diri.

Teori kognisi belajar sosial adalah teori yang berasal dari Bandura (1997:80) dalam bukunya yang berjudul *Self Efficacy* atau Efikasi Diri. Teori kognisi belajar sosial mengacu pada kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku yang tepat untuk menghadapi rasa takut dan halangan untuk mencapai keberhasilan seperti yang diharapkan. Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa seseorang dapat mengatasi masalahnya dengan baik. Dalam melakukan pengaturan diri, dalam perilaku efektif dituntut suatu keterampilan tertentu untuk memotivasi dan membimbing diri. Efikasi diri adalah penilaian pribadi atas kemampuannya sendiri untuk mengatur dan melakukan tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997) Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mempunyai kemampuan bertahan lama dalam menyelesaikan suatu masalah yang sulit dibanding memiliki efikasi diri yang rendah. Hal ini dikarenakan efikasi diri cenderung merupakan karakter dari individu yang bersangkutan tersebut. Efikasi diri menurut pendapat Bandura dalam Alwisol (2004:360) adalah keyakinan diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bias mengerjakan sesuai yang diharapkan. Bandura juga menjelaskan tentang harapan hasil dari efikasi diri yang disebut ekspektasi hasil (*outcome expectation*) yaitu pikiran atau estimasi diri bahwa tingkah laku diri itu adalah mencapai hasil tertentu.

Efikasi diri menurut Bandura (1998:308), dalam Anggi (2013) menyebutkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa untuk melakukan kontrol terhadap peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka. Orang dengan efikasi

diri yang tinggi percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu untuk mengubah peristiwa lingkungan, sedangkan orang dengan efikasi diri yang rendah menganggap dirinya pada dasarnya memiliki ketidakmampuan dalam membuat tingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan dengan baik dan tidak percaya akan kemampuan dalam dirinya.

Efikasi diri atau didalam pernyataan Feist (1998:309) harus dibedakan dari beberapa konsep lainnya. Pertama, efikasi tidak menunjuk pada kemampuan gerak dasar seperti berjalan, menyentuh, atau memegang. Kedua, efikasi menyatakan secara tidak langsung dapat menunjukkan tingkah laku yang terencana tanpa kegelisahan, tekanan, atau kekuatan hanya penilaian kita, tepat atau salah karenaapakah kita akan dapat membuat tindakan yang diperlukan. Ketiga, penilaian kepercayaan diri tidak sama seperti tingkat aspirasi diri. Berdasar uraian diatas dapat ditarik kesimpulan, efikasi diri adalah keyakinan diri atau rasa percaya diri sendiri mengenai seberapa bagus kemampuan diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, dimana kemampuan itu meliputi kemampuan untuk menyadari, menerima, dan mempertanggungkan semua potensi, keterampilan atau keahlian secara tepat.

#### **2.1.4.1 Sumber Efikasi Diri**

Perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan efikasi diri. Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi empat sumber yaitu pengalaman performansi, pengalaman vikarius, presuasi sosial dan pembangkitan emosi, empat sumber itu sebagai berikut:

### 1) Pengalaman performansi

Pengalaman penguasaan yaitu penampilan masa lalu. Bandura dalam Alwisol (2004:361) menjelaskan pengalaman penguasaan juga merupakan pengalaman performansi yang berarti prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah kepercayaan diri yang paling kuat pengaruhnya. Dalam mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda beda. Prestasi masa lalu yang bagus akan meningkatkan efikasi, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi. Berikut ini proses pencapaian efikasi (1) Semakin sulit tugas, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi. (2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok atau dibantu orang lain. (3) Merasa gagal apabila seseorang sudah merasa berusaha sebaik dan semaksimal mungkin. (4) Kegagalan dalam suasana emosional atau stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal. (5) Dampak kegagalan seseorang yang mempunyai efikasi yang kuat tidak seburuk dengan yang terjadi pada orang yang tidak mempunyai efikasi yang tinggi atau keyakinan efikasinya belum kuat. (6) Orang yang biasa berhasil, jika menemui kegagalan tidak mempengaruhi efikasi dirinya.

### 2) Pengalaman vikarius

Pengalaman ini menurut pernyataan Feist (1998:310) juga bisa disebut pengalaman vikarius, yaitu pengalaman yang seolah dialami sendiri yang diberikan dengan model sosial. Efikasi diri kita meningkat ketika kita meneliti kesuksesan orang lain, tetapi efikasi diri kita menurun ketika kita melihat kegagalan kemampuan yang sama dengan orang tersebut. Menurut Alwisol (2017:305) ketika figur yang dihadapi berbeda dengan diri si pengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya kita mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya,

bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

3) Kepercayaan atau persuasi sosial,

Efikasi diri menurut pendapat Alwisol (2017:305) juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang di persuasikan.

4) Keadaan emosi,

Menurut Alwisol (2017:305) keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi yang (tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri. Perubahan tingkahlaku akan terjadi kalau sumber ekspetasi efikasinya berubah. Perubahan *self-efficacy* banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah *behavioral*.

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian di atas bahwa efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi empat sumber yang diungkapkan oleh Bandura, yaitu pengalaman penguasaan, pengalaman yang seolah dialami sendiri, kepercayaan atau persuasi sosial, serta pernyataan fisiologikal dan emosional. Dengan kata lain efikasi diri dapat diupayakan untuk meningkat dengan membuat manipulasi melalui empat hal tersebut.

#### 2.1.4.2 Komponen Efikasi Diri

Komponen efikasi diri Bandura dalam Anggi Dannis (2013:32-33) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *magnitude*, *strength* dan *generality*. Masing-masing mempunyai implikasi penting di dalam penampilan, yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut.

##### 1) Tingkat kesulitan tugas

Tingkat kesulitan tugas atau *magnitude* merupakan masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasar ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas, individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang dia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang dia persiapkan.

##### 2) Kekuatan keyakinan

Kekuatan keyakinan atau *strength* berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

##### 3) Generalitas

Generalitas atau *generality* merupakan hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada

pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

Proses efikasi diri menurut Bandura (1997:42) menguraikan proses psikologis efikasi diri dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara dibawah ini :

a) Proses kognitif,

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya. Fungsi kognitif memungkinkan individu untuk memprediksikan kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi yang diperlukan.

b) Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan. Efikasi diri mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi menilai

kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan. Teori nilai-pengharapan memandang bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu pikiran bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation* pada individu tersebut.

#### c) Proses Afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditunjukkan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

#### d) Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang



diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. Efeksi diri dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan oleh individu itu sendiri.

## **2.2 Kerangka Berpikir**

### **2.2.1 Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) Dengan Hasil Pukulan *Gatting* Woodball**

Kecerdasan emosi menurut Geoleman (2004:32) adalah suatu bentuk kecerdasan diri dalam mengenali emosi, memahami emosi, mengatur emosi dan menggunakan emosi. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau ketrampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingat, kecerdasan), kematangan juara (Sukatamsi, 1984:11,) Menurut teori yang ada faktor yang tidak kalah penting yaitu otak kita untuk kemampuan berfikir dan hati kita untuk memacu perasaan dalam diri. Pukulan *gatting* merupakan faktor menentu dalam permainan woodball karena dalam pukulan *gatting* atlet dituntut bijak dalam mengambil keputusan dan menjaga emosinya sehingga atlet dapat mengatasi masalahnya. Dalam permainan woodball emosi dapat muncul kapan saja. Jika atlet dapat mengatur dan mengendalikan emosinya dengan baik ditunjang dengan teknik dasar yang benar, maka atlet akan dapat mengatur emosi untuk melakukan pukulan *gatting* dengan baik.

### **2.2.2 Hubungan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan *Gatting* Woodball**

Efikasi diri adalah keyakinan diri sendiri mengenai seberapa bagus kemampuan diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, dimana kemampuan itu meliputi kemampuan untuk menyadari, menerima dan mempertanggungkan semua potensi, ketrampilan atau keahlian secara tepat. (Alwisol 2017:32). Efikasi diri berhubungan dengan pencapaian. Dengan mempunyai efikasi diri yang tinggi, seseorang diharapkan dapat mencapai target yang diinginkan. Untuk mencapai suatu target yang diinginkan, seseorang harus menimbang setiap perubahan yang akan dilakukan, seperti baik dan benar, maupun tepat atau salahnya. Dari efikasi diri yang tinggi ketika melakukan *gatting*, diharapkan atlet woodball dapat meningkatkan kemungkinan mendapatkan hasil yang diinginkan. Dan dalam melakukan pukulan *gatting* atlet woodball harus memiliki keyakinan diri yang tinggi supaya hasil *gatting* berhasil dan dapat menyelesaikan permainan. Maka dengan keyakinan yang tinggi diharapkan atlet woodball untuk memporeh hasil nilai yang terbaik.

### **2.2.3 Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan *Gatting* Woodball**

Dalam olahraga woodball penuh dengan strategi. Sehingga kecerdasan dan keberanian harus dimiliki dan menjadi salah satu modal atlet, untuk bisa menjadi seorang pemenang. Seorang atlet woodball harus bisa menjadi seorang petarung yang baik dalam diri secara individual, untuk itu dibutuhkan rasa percaya diri, keberanian, konsentrasi yang baik serta sikap positif yang lain. Misalnya seperti kemampuan mengurangi kesalahan sebanyak mungkin, cepat melupakan kesalahan yang terjadi dan tidak mudah menyerah. Permainan woodball selain teknik yang bagus harus juga di imbangi dengan perkembangan psikologi berupa

kecerdasan emosi dan efikasi diri yang baik untuk mengontrol emosi dan keyakinan diri. Sehingga atlet dengan kecerdasan emosi yang baik dibarengi keyakinan diri yang tinggi, maka memungkinkan atlet woodball dapat melakukan tindakan sesuai dengan keinginan yaitu mampu melakukan pukulan *gating* dengan baik sesuai yang diinginkan.

### **2.3 Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010). Berdasar uraian di atas dalam kerangka berfikir tentang adanya hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* pada eks-atlet porprov 2018 Karisedenan Pati. Maka sebagai hipotesis dari penelitian yang masih akan di uji kebenarannya adalah:

- 1) Ada hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dengan hasil pukulan *gating* woodball pada eks-atlet porprov 2018 Karesidenan Pati.
- 2) Ada hubungan antara efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati.
- 3) Ada hubungan antara kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati.

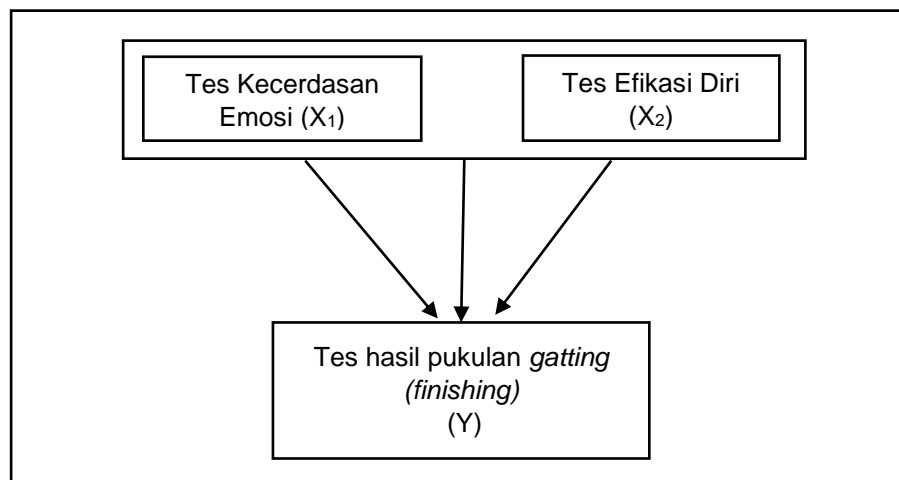
## BAB III

### METODE PENELITIAN

Penggunaan metode penelitian dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah agar penelitian sesuai dengan tujuan yang diharapkan, meskipun banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahan bukan terletak pada baik buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan metode penelitian. Berkenaan hal tersebut, di bagian ini akan menguraikan beberapa hal yang terkait dengan metode penelitian ini, yaitu

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian korelasi, yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada, (Suharsimi Arikunto, 2010:4). Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain korelasional atau *correlational design*.



(Gambar 3.1: Desain Penelitian *correlational design*)

### 3.2. Variabel Penelitian

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

- 1) Variable bebas (X) merupakan variable yang mempengaruhi atau disebut juga variable kecerdasan emosi ( $X_1$ ) dan efikasi diri ( $X_2$ ).
- 2) Variable terikat (Y) adalah variabel yang dapat dipengaruhi yaitu hasil pukulan *gating*.

### 3.3. Populasi, Sample dan Penarikan Sampel

- 1) Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah merupakan eks-atlet woodball putra porprov tahun 2018 Karesidenan Pati.

- 2) Sampel Dan Teknik Penarikan Sampel

Suharsimi arikunto (2010:174) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dari penelitian ini adalah atlet putra Porprov karesidenan Pati meliputi pengcab woodball Kudus, Jepara dan Blora yang masing-masing setiap pengcab 5 atlet, sehingga berjumlah 15 atlet putra.

- 3) Teknik Penarikan Sampel

Teknik penarikan sampel yaitu dengan cara *purposive sampling* dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah, tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, (Suharsimi Arikunto, 2010: 183).

Penelitian ini mengambil sampel berjumlah 15 eks-atlet porprov putra dari tiga pengcab woodball yaitu Kudus, Jepara dan Blora dengan beberapa ciri yang sama dalam sampel tersebut.

- 1) Peserta eks-atlet Porprov tahun 2018.
- 2) Berjenis kelamin laki-laki..
- 3) Rata-rata memiliki usia di atas 18 tahun
- 4) Berada di Karesidenan Pati.
- 5) Bersedia menjadi sampel penelitian.

Uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet tersebut memenuhi syarat sebagai populasi untuk penelitian ini

### **3.3.1 Teknik Pengumpulan Data**

Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menganalisa data yang diperoleh. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan angket atau kuisisioner. Tes dan percobaan atau pengujian sesuatu untuk memenuhi mutunya, nilainya, kekuatannya, susunannya dan sebagainya (Poerwodarminto 2002 : 1058).

Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:151), kuisisioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Tes dan kuisisioner ini dilakukan pada eks-Athlet Putra Porprov 2018 Karesidenan Pati.

### **3.4. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk memperoleh data penelitian Instrumen penelitian mencakup segala sesuatu yang digunakan dalam penelitian melalui pengetesan dari beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat. Suatu alat ukur dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang baik dan mampu memberikan

informasi yang jelas dan akurat apabila telah memenuhi beberapa kriteria yang telah ditentukan oleh para ahli psikometri, yaitu kriteria valid dan reliabel. Instrumen tes dalam penelitian ini ada 3 macam yaitu : tes kecerdasan emosi, efikasi diri dan pukulan *gating*

#### **3.4.1 Tes Kecerdasan Emosi**

Tes yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi ini mengadopsi dari Dwi Sunar Kuncoro (2010: 189) dalam buku Tes *IQ* dan *EQ*. Hasil uji coba terhadap instrumen tes kecerdasan emosional yang dikembangkan berdasarkan indikator indikator yang ada diperoleh validitas kuisioner 0.893 sedangkan reliabilitas kuisioner 0.949 (Pradipta,2012:41) Secara rinci instrumen seperti dalam lampiran.

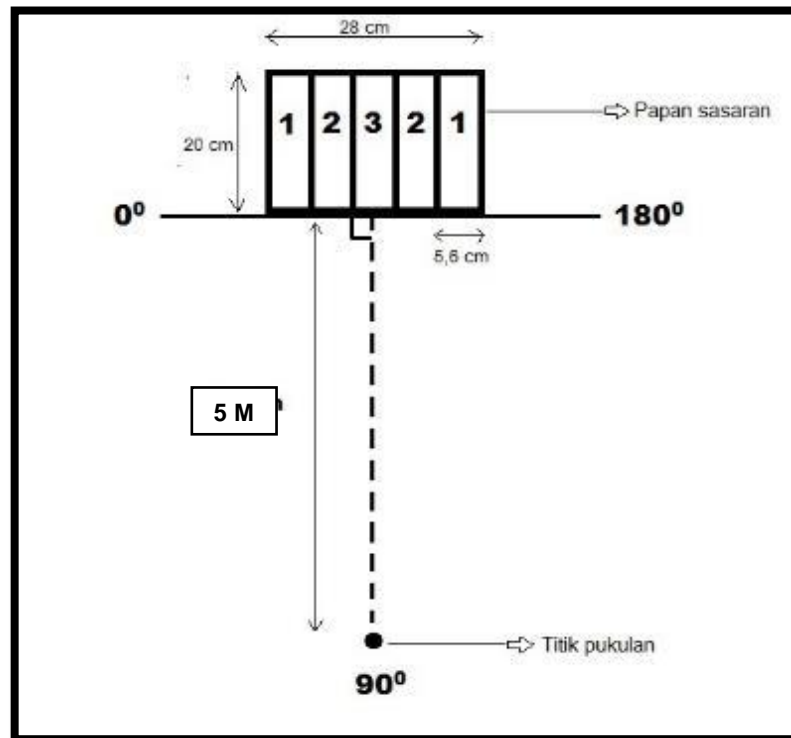
#### **3.4.2 Tes Efikasi Diri**

Tes yang digunakan untuk mengukur efikasi diri ini mengadopsii dari Tim Psikologi (2011:259) dalam buku Babon Psikotes Super Lengkap. Hasil uji coba terhadap instrumen tes efikasi diri yang dikembangkan berdasarkan indikator indikator yang ada diperoleh validitas kuisioner 0.716 sedangkan reliabilitasnya 0.890 (Anggi Ferry Dannis,2013.44). Secara rinci instrumen seperti dalam lampiran.

#### **3.4.3 Tes Pukulan *Gating***

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi Hasil uji coba terhadap instrumen tes pukulan *gating* yang dikembangkan berdasarkan indikator idikator yang ada diperoleh validitas 0.641 sedangkan reliabilitasnya 0.514 (Muhammad Khadiq, 2017).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil *Gating* adalah sebagai berikut:



Gambar 3.2 Instrument pukulan *gattung*  
(Muhammad Khadiq, 2017).

## 1.5 Prosedur Penelitian

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

### 3.5.1. Tahap Persiapan Penelitian

Untuk mendapatkan populasi, peneliti mengajukan ijin penelitian kepada ketiga ketua Pengcab Woodball Kabupaten. Setelah memperoleh ijin dari ketua Pengcab Kab, Selanjutnya penulis mengurus surat ijin penelitian ke Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang nantinya digunakan sebagai rekomendasi dari pihak Fakultas ke Pengcab Woodball Kab yaitu Kab. Blora, Kudus dan Jepara. Langkah berikutnya adalah menghubungi pihak dari ketua Pengcab Masing-masing Kabupaten, Mengenai jumlah pemain yang akan dijadikan populasi penelitian. Setelah itu mendiskusikan waktu dan teknik



penelitian, yang selanjutnya kesepakatan tersebut dikonfirmasi ke dosen Pembimbing dan atlet yang akan dijadikan sampel dalam penelitian.

### **3.5.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian**

Langkah selanjutnya yang dilakukan setelah tahap persiapan penelitian adalah atlet dikumpulkan kemudian dilakukan pendataan ulang, setelah itu melakukan pemanasan. Pada waktu penelitian dilaksanakan peserta tes berpakaian olahraga dan memakai sepatu olahraga untuk pelaksanaan penelitian menggunakan metode penelitian survei sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan angket atau kuisioner.

## **1.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian**

Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah:

### **3.6.1. Faktor Kesungguhan**

Beberapa faktor yang dapat berpengaruh dalam penelitian diantaranya faktor intern dan faktor ekstern. Salah satu faktor intern yang memiliki andil cukup besar dalam mempengaruhi sampel adalah faktor kesungguhan. Dalam pelaksanaan penelitian masing-masing sampel faktor kesungguhan tidak sama, untuk itu penulisan dalam pelaksanaan tes selalu mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan tim peneliti untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

### **3.6.2 Faktor Penggunaan Alat**

Faktor ini untuk mendukung penelitian, maka peneliti menggunakan alat sebagai sarana penelitian. Penulis menggunakan alat-alat yang telah disediakan, dengan harapan dapat memperlancar jalannya penelitian. Sebelum sampel diberi perlakuan, terlebih dahulu penulis memberikan informasi dan contoh penggunaan

alat-alat tersebut sehingga didalam pelaksanaan penelitian tidak terdapat kesalahan.

### **3.6.3 Faktor Pemberian Materi**

Sebagai langkah awal pelaksanaan penelitian, peneliti akan memberikan materi terkait penelitian yang akan dilakukan. Tujuan dari pemberian materi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan sampel kaitannya dengan penelitian yang akan dilakukan. Pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran yang besar dalam pencapaian hasil yang optimal. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas, sebelum pelaksanaan tes, secara klasikal diberikan petunjuk penggunaan alat tes dan contoh yang benar penggunaan alat-alat tes tersebut.

### **3.6.4 Faktor Kemampuan Sampel**

Setiap individu dalam penelitian memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Keragaman kemampuan yang dimiliki pada masing-masing sampel ini menjadi perhatian penting penulis dalam proses penelitian. Untuk itu penulis selain memberi informasi secara klasikal, secara individual penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

### **3.6.5 Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian**

Dalam setiap penelitian, hal –hal yang diperkirakan dapat menjadikan bias terhadap hasil penelitian harus benar-benar diperhatikan dan dikontrol. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel diluar penelitian yang bisa menghambat proses pengambilan data serta menjadi bias terhadap hasil penelitian, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan dilanjutkan dengan tabulasi data. Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yaitu data yang berupa angka. Menurut Sugiyono (2012:243), dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Data dalam penelitian ini mencakup data tes kecerdasan emosi (EQ), tes efikasi diri dan hasil pukulan *gatteng*. Analisis data dengan menggunakan uji normalitas data, homogenitas Varians, uji linieritas, Uji Keberartian Model Garis Regresi. Keseluruhan pengujian dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 22.

#### **3.7.1 Uji Normalitas Data**

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

#### **3.7.2 Uji Homogenitas Varians**

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

#### **3.7.3 Uji Linieritas**

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier atau tidak. Jika data linier, dapat dilanjutkan pada uji parametrik dengan teknik

regresi. Namun jika tidak linier, digunakan uji regresi non linier. Uji linieritas menggunakan teknik analisis varians untuk regresi atau uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikan  $< 0,05$  data dinyatakan linier, sebaliknya jika signifikan  $> 0,05$  data dinyatakan tidak linier.

#### **3.7.4 Uji Keberartian Model Garis Regresi**

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

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

Kegiatan penelitian pada eks-atlet woodball putra porprov Karesidenan Pati diperoleh data ( $X_1$ ) kecerdasan emosi ( $EQ$ ), ( $X_2$ ) efikasi diri, dan ( $Y$ ) dengan hasil pukulan *gating* sebagai berikut :

Tabel 4.1 : Deskripsi Data Variabel Penelitian.

No	Nama	Asal	Hasil Data Penelitian		
			Kecerdasan emosi ( $X_1$ )	Efikasi diri ( $X_2$ )	Pukulan <i>Gating</i> ( $Y$ )
1	Marga Nugraha	Jepara	87	50	16
2	Ariska	Jepara	85	55	19
3	Farid Aditama	Jepara	83	62	18
4	Aulia Riefky	Jepara	66	75	23
5	Yazid Ramadhan	Jepara	85	66	18
6	Anas Kholikul Amin	Kudus	68	72	21
7	Andiyansah	Kudus	89	55	17
8	Muhammad Chakim	Kudus	79	51	20
9	Rifqi Najmuddin N	Kudus	67	71	21
10	Adam Bahauddin	Kudus	69	70	23
11	Anugerah Ardanaga	Blora	65	72	20
12	Aderian	Blora	75	75	20
13	Yusuf Adabi	Blora	84	68	15
14	Muhammad Shofry	Blora	66	74	21
15	Ahmad Sahal	Blora	81	61	20

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

Data dari hasil pengukuran kecerdasan emosi ( $EQ$ ), efikasi diri serta hasil Pukulan *gating* woodball pada atlet putra porprov Karesidenan Pati memiliki satuan yang berbeda maka untuk pengolahan data terlebih dahulu diubah menjadi skor T dengan rumus sebagai berikut :  $T = 50 + (10 \times SD)$  .Tabel skor T dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini.

Tabel 4.2 : Konversi Data Penelitian Ke Skor T

No	Kode Sampel	Nama Sampel	Hasil penelitian			T-SKOR		
			X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	Y	TX1	TX2	TY
1	R-01	Marga Nugraha	87	50	16	61.68	32.89	35.09
2	R-02	Ariska	85	55	19	59.44	38.55	47.99
3	R-03	Farid Aditama	83	62	18	57.19	46.46	43.69
4	R-04	Aulia Riefky	66	75	23	38.09	61.15	65.19
5	R-05	Yazid Ramadhan	85	66	18	59.44	50.98	43.69
6	R-06	Anas Kholikul Amin	68	72	21	40.34	57.76	56.59
7	R-07	Andiyansah	89	55	17	63.93	38.55	39.39
8	R-08	Muhammad Chakim	79	51	20	52.70	34.02	52.29
9	R-09	Rifqi Najmuddin N	67	71	21	39.22	56.63	56.59
10	R-10	Adam Bahauddin	69	70	23	41.46	55.50	65.19
11	R-11	Anugerah Ardanaga	65	72	20	36.97	57.76	52.29
12	R-12	Aderian	75	75	20	48.20	61.15	52.29
13	R-13	Yusuf Adabi	84	68	15	58.31	53.24	30.80
14	R-14	Muhammad Shofry	66	74	21	38.09	60.02	56.59
15	R-15	Ahmad Sahal	81	61	20	54.94	45.33	52.29

Sumber : Hasil analisis data penelitian.

Sesuai dengan kajian penelitian untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati, maka sebelum dianalisis menggunakan regresi ganda, dilakukan analisis deskripsi untuk mengetahui gambaran tentang variabel-variabel yang dikaji tersebut. Analisis deskriptif ini meliputi statistik mean, standar deviasi, data maksimum dan data minimum, hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 4.3 : Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecerdasan emosi (EQ)	15	36.97	63.93	50.0000	10.00000
Efikasi diri	15	32.89	61.15	50.0000	10.00000
Pukulan <i>Gating</i>	15	30.80	65.19	50.0000	10.00000
Valid N (listwise)	15				

Terlihat dari tabel 4.3, rata-rata kecerdasan emosi (*EQ*) sebesar 50.00. Berdasarkan data ternyata kecerdasan emosi (*EQ*) maksimal mencapai 63.93 atau dibulatkan menjadi 64.00 dan minimal 32.89 dibulatkan menjadi 33.00 dengan standar deviasi 10.00. Efikasi diri yang dicapai 50,00, dengan efikasi diri maksimal 61.15, maka dibulatkan 61.00, minimal 32.89 dibulatkan 33.00 serta standar deviasi 10.00. Sedangkan rata-rata nilai hasil pukulan *gating* dengan nilai rata-rata 50.00 dengan hasil pukulan maksimal 65.19 dibulatkan 65.00, minimal 30.80 dibulatkan 31.00 dan standar deviasi 10.00 .

#### 4.1.1 Uji Normalitas Data

Setiap variabel penelitian yang akan dianalisis membentuk distribusi normal (Sugiyono, 2007:79). Salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam analisis regresi adalah data dan model regresi berdistribusi normal. Kenormalan data dapat dilihat dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dari masing-masing variabel (Santoso, 1999:311).

Data dianalisis dengan bantuan komputer program SPSS versi 22. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas. Jika probabilitas  $> 0,05$  maka data penelitian berdistribusi normal. Hasil uji normalitas selengkapnya dapat dilihat output SPSS versi 22 seperti pada tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel 4.4 : Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Kecerdasan Emosi	Efikasi diri	Pukulan <i>gating</i>
N		15	15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	50.0000	50.0000	50.0000
	Std. Deviation	10.00000	10.00000	10.00000
	Most Extreme Differences			
	Absolute	.203	.176	.191
	Positive	.203	.141	.122
	Negative	-.164	-.176	-.191

Test Statistic	.203	.176	.191
Asymp. Sig. (2-tailed)	.096 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.147 <sup>c</sup>

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

Terlihat dari tabel 4.4 diatas pada baris asymp. Sig untuk dua sisi diperoleh nilai signifikansi variabel kemampuan kecerdasan emosi (EQ) sebesar 0,096 sedangkan variabel efikasi diri sebesar 0,200, dan untuk hasil pukulan *gating* sebesar 0,147. Nilai signifikansi dari masing-masing variabel > 0,05 yang berarti data dari masing-masing variabel distribusi normal.

#### 4.1.2 Uji Homogenitas

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *Chi Square*, kriteria uji jika signifikansi > 0,05 data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan uji homogenitas data menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 22, diperoleh hasil seperti tercantum pada tabel 4.5 dibawah ini.

Tabel 4.5 : Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian.

	Kecerdasan Emosi (EQ)	Efikasi diri	Hasil pukulan <i>Gating</i>
Chi-Square	1.467 <sup>a</sup>	1.800 <sup>b</sup>	4.733 <sup>c</sup>
Df	12	11	7
Asymp. Sig.	1.000	.999	.692

- 13 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,2.
- 12 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,3.



c. 8 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,9.

Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *Chi Square*, kriteria uji jika signifikansi  $> 0,05$  data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi  $< 0,05$  data dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan pada hasil analisis menggunakan Chi Kuadrat seperti tercantum pada tabel 4.5 di atas terlihat jika variabel kecerdasan emosi (*EQ*)  $x^2$  sebesar 1.467 dengan nilai signifikansi 1.000 untuk variabel efikasi diri  $x^2$  sebesar 1.800 dengan nilai signifikansi 0,999, dan untuk hasil pukulan *gattung*  $x^2$  sebesar 4.733 dengan nilai signifikansi 0,692 yang berarti masing-masing variabel dalam keadaan homogen karena nilai signifikansinya  $> 0,05$ .

#### 4.1.3 Uji Linieritas

Pelaksanaan uji linieritas garis regresi dengan *anova* melihat F yang diperoleh perhitungan *regresi*. Jika berdasarkan perhitungan diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau jika nilai signifikansinya  $> 0.05$ , berarti data tersebut tidak linier. Dari perhitungan data diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.6 : Uji lineeritas (X1) dengan (Y)

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	937.355	1	937.355	26.339	.000 <sup>b</sup>
	Residual	462.645	13	35.588		
	Total	1400.000	14			

a. Dependent Variable: hasil pukulan *gattung*

b. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi

Tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa untuk variabel kecerdasan emosi dari perhitungan *anova* diperoleh F sebesar 26.339 dan nilai signifikansi  $0.000 < 0,05$ .

Berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi (*EQ*) dengan hasil pukulan *gating woodball*.

Tabel 4.7 : Uji linieritas (*X2*) dengan (*Y*)

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	416.202	1	416.202	5.500	.036 <sup>b</sup>
	Residual	983.798	13	75.677		
	Total	1400.000	14			

a. Dependent Variable: *hasil pukulan gating*

b. Predictors: (Constant), efikasi diri

Tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa untuk variabel efikasi diri dari perhitungan *anova* diperoleh nilai *F* sebesar 5.500 dan nilai signifikansi  $0.036 < 0.05$ . Berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan hasil pukulan *gating woodball*.

Table 4.8 : Uji linieritas (*X1*),(*X2*) dengan (*Y*)

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	967.161	2	483.580	13.407	.001 <sup>b</sup>
	Residual	432.839	12	36.070		
	Total	1400.000	14			

a. Dependent Variable: *hasil pukulan gating*

b. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri

Tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa untuk hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* dari perhitungan *anova* diperoleh *F* sebesar 13.407 dan nilai signifikansi  $0.001 < 0.05$ . Berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating woodball*.

Tabel 4.9 : Uji Keberartian Regresi

Variabel	F <sub>hitung</sub>	Sig	Ket
Kecerdasan emosi (X1), memiliki hubungan yang signifikan atau tidak dengan hasil pukulan <i>gating</i> woodball (Y)	26.339	,000 <sup>b</sup>	Signifikan
Efikasi diri (X2), memiliki hubungan yang signifikan atau tidak dengan hasil pukulan <i>gating</i> woodball (Y)	5.500	,036 <sup>b</sup>	Signifikan

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

Berdasarkan tabel 4.9 tersebut diperoleh nilai F untuk kecerdasan emosi sebesar 26.339 dengan signifikansi  $0.000 < 0,05$ , nilai F untuk efikasi diri sebesar 5.500 dengan signifikansi  $0,036 < 0,05$ ,. Karena harga signifikansi untuk variabel  $X_1$  dan  $X_2 < 0,05$  maka dapat dijelaskan bahwa model regresi antara kecerdasan emosi dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* adalah signifikan karena memiliki nilai signifikansi  $< 0,05$ .

#### 4.1.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian yang mengkaji hubungan kecerdasan emosi (EQ) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* dilakukan dengan analisis regresi linier sederhana dan ganda.

##### 1) Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) Dengan Hasil Pukulan *Gating* Woodball

Hasil analisis korelasi sederhana antara kecerdasan emosi ( $X_1$ ) dengan hasil pukulan *gating* (Y) menggunakan bantuan program SPSS versi 22 diperoleh hasil seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 4.10 : Koefisien korelasi variabel  $X_1$  dan Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.818 <sup>a</sup>	.670	.644	5.96558

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan emosi (EQ)

Tabel 4.10 di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara kecerdasan emosi ( $X_1$ ) dengan hasil pukulan *gating* ( $Y$ ) sebesar 0,818. Keberartian dari koefisien korelasi tersebut diuji dengan menggunakan uji  $r$  pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 15$  yaitu 0,514 karena  $r_{hitung} = 0.818 > r_{tabel} = 0,514$  berarti koefisiensi korelasi ( $r$ ) signifikan. Uji untuk analisis varians untuk regresi menggunakan program bantu SPSS versi 22 yang hasilnya tersaji pada tabel 4.11 di bawah ini.

Tabel 4.11 : Analisis Varians Data Penelitian  $X_1$  dengan  $Y$

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	937.355	1	937.355	26.339	.000 <sup>b</sup>
	Residual	462.645	13	35.588		
	Total	1400.000	14			

a. Dependent Variable: hasil pukulan *gating*

b. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi (EQ)

Sumber : Hasil Analisi Data Penelitian

Hasil analisis varians variabel kecerdasan emosi ( $X_1$ ) dengan hasil pukulan *gating* pada tabel 4.11 diatas memperoleh nilai  $F_{hitung} = 26.339$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis pertama yang berbunyi “ Ada hubungan antara kemampuan kecerdasan emosi dengan hasil pukulan *gating* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati ” **diterima**, berarti ada hubungan antara kecerdasan emosi ( $EQ$ ) dengan hasil pukulan *gating* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati.

## 2) Hubungan Efikasi Diri dengan Hasil Pukulan *Gating* Woodball

Hasil analisis korelasi sederhana antara efikasi diri ( $X_2$ ) dengan ketepatan pukulan *gating* ( $Y$ ) menggunakan bantuan program SPSS versi 22 diperoleh hasil seperti pada tabel 4.12 di bawah ini.

Tabel 4.12 : koefisien korelasi variabel  $X_2$  dengan Y

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.545 <sup>a</sup>	.297	.243	8.69924

a. Predictors: (Constant), efikasi diri

Sumber : Hasil analisis data penelitian

Tabel 4.12 di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi Efikasi diri ( $X_2$ ) dengan hasil pukulan *gattng* (Y) sebesar 0,545<sup>a</sup>. Keberartian dari koefisien korelasi tersebut diuji dengan menggunakan uji r pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 15$  yaitu 0,514 karena  $r_{hitung} = 0.545 > r_{tabel} = 0,514$  berarti koefisiensi korelasi (r) signifikan. Uji untuk analisis varians untuk regresi menggunakan program bantu SPSS versi 22 yang hasilnya tersaji pada tabel 4.13 di bawah ini.

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	416.202	1	416.202	5.500	.036 <sup>b</sup>
	Residual	983.798	13	75.677		
	Total	1400.000	14			

a. Dependent Variable: hasil pukulan *gattng*

b. Predictors: (Constant), efikasi diri

Sumber: Hasil analisis data penelitian

Hasil analisis varians efikasi diri ( $X_2$ ) dengan hasil pukulan *gattng* pada tabel 4.13 diatas memperoleh  $F_{hitung} = 5.500$  dengan signifikansi  $0,036 < 0,05$ . Maka dengan ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis kedua yang berbunyi "Ada hubungan efikasi diri dengan hasil pukulan *gattng* pada eks-atlet putra porprov 2018 karesidenan pati. "**diterima**".

### 3) Hubungan Kecerdasan emosi (EQ) dan Efikasi Diri dengan Hasil Pukulan *Gatting Woodball*.

Hasil analisis korelasi berganda antara kecerdasan emosi ( $X_1$ ), efikasi diri ( $X_2$ ), dengan hasil pukulan *gatting* ( $Y$ ) menggunakan bantuan program SPSS versi 22 diperoleh hasil seperti pada tabel 4.14 dibawah.

Tabel 4.14 : Koefisien Korelasi Variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dengan  $Y$

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.831 <sup>a</sup>	.691	.639	6.00583

a. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi ( $X_1$ ), efikasi diri ( $X_2$ )

Sumber : Hasil Analisis Data Penelitian

Tabel 4.14 diatas menunjukkan bahwa koefisien regresi linier berganda antara kecerdasan emosi ( $X_1$ ) dan efikasi diri ( $X_2$ ) dengan hasil pukulan *gatting* ( $Y$ ) sebesar 0.831. Keberartian dari koefisien korelasi tersebut diuji dengan menggunakan uji r pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 15$  yaitu 0,514 karena  $r_{hitung} = 0.831 > r_{tabel} = 0,514$  berarti koefisiensi korelasi ( $r$ ) signifikan. Uji untuk analisis varians untuk regresi menggunakan program bantu SPSS versi 22 yang hasilnya tersaji pada tabel 4.15 di bawah ini.

Tabel 4.15 : Analisis varians data penelitian  $X_1$ ,  $X_2$  dengan  $Y$

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	967.161	2	483.580	13.407	.001 <sup>b</sup>
	Residual	432.839	12	36.070		
	Total	1400.000	14			

a. Dependent Variable: Hasil pukulan *gatting*

b. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi dan efikasi diri

Hasil analisis varians variabel kecerdasan emosi ( $X_1$ ), efikasi diri ( $X_2$ ) dengan hasil pukulan pukulan *gatting* ( $Y$ ) pada tabel 4.15 diatas diperoleh nilai  $F_{hitung} =$

13.407 dengan signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis ketiga yang berbunyi “ Ada hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gattling* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati” **diterima**.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Hubungan Kecerdasan Emosi (*EQ*) dengan Hasil Pukulan *Gattling* Woodball**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi (*EQ*) dengan hasil pukulan *gattling* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati dengan koefisien hubungan sebesar 0,818. Dari harga koefisien korelasi yang bertanda positif tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi merupakan hubungan positif yang artinya semakin tinggi kecerdasan emosi (*EQ*) seorang atlet woodball maka akan semakin baik dalam melakukan pukulan *gattling* dan sebaliknya semakin kurang tinggi kecerdasan emosi (*EQ*) seorang atlet woodball maka akan semakin kurang tepat dalam melakukan pukulan *gattling*. Hal ini sesuai dengan pendapat Groppe (1989:256) yang mengatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan hasil dari konsistensi emosi. atlet yang keadaan emosinya tidak stabil selama permainan akan mengetahui bahwa penampilan mereka juga tidak stabil. Semakin naik turun keadaan emosi pemain selama permainan, semakin kecil kemungkinan tingkat penampilan mereka dapat distabilkan pada kemampuan puncaknya.

Terdapat hubungan yang sangat jelas antara penampilan atlet woodball dengan keadaan emosinya pada saat itu. Beberapa keadaan emosi secara jelas menunjang konsistensi yang tingkat tinggi, sedangkan keadaan emosi lainnya memiliki pengaruh sebaliknya. Kecerdasan emosi adalah suatu bentuk

kecerdasan didalam diri, yang terlebih dahulu bisa memahami arti dari: mengenali emosi, memahami emosi, mengatur emosi, dan menggunakan emosi. Maka kesempurnaan kecerdasan emosi dapat kita peroleh dan dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari ataupun dalam hubungannya berlatih bermain woodball. Karena didalam berlatih-bermain woodball emosi kita bisa muncul kapan saja, sehingga apabila kita mempunyai kecerdasan emosi yang baik, kita bisa mengatur, menggunakan emosi itu sendiri untuk hal yang positif, benar dan bermanfaat untuk mencapai prestasi.

#### **4.2.2 Hubungan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan *Gatting* Woodball**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan hasil pukulan *gatting* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati dengan koefisien hubungan sebesar 0,545. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa seorang atlet woodball dapat mengatasi masalahnya dengan baik dan mempunyai suatu kepercayaan diri untuk melakukan sesuatu dengan sukses. Dalam melakukan pengaturan diri dan perilaku efektif dituntut suatu keterampilan yang baik, tentunya harus memotivasi dan membimbing diri. Ketika melakukan pukulan *gatting* atlet harus memiliki keyakinan untuk menyelesaikan permainan di setiap area *gate* dengan sukses. Maka dengan keyakinan yang tinggi memungkinkan atlet untuk berhasil menyelesaikan suatu permainan dengan baik, sehingga dapat berprestasi.

#### **4.2.3 Hubungan Kecerdasan emosi (*EQ*) dan Efikasi Diri dengan hasil Pukulan *Gatting* Woodball**

Berdasarkan pada analisis korelasi berganda masing-masing prediktor baik kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan secara bersama-sama dengan hasil pukulan *gatting* woodball pada eks-atlet putra porprov



2018 Karesidenan Pati dengan koefisien hubungan sebesar 0,831. Hal ini memberikan gambaran bahwa atlet woodball yang memiliki kecerdasan emosi (*EQ*) yang tinggi dan ditunjang dengan efikasi diri yang tinggi, maka akan semakin tepat melakukan keberhasilan melakukan pukulan *gattling* woodball.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa ketika kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri diuji secara bersama-sama akan memberikan hubungan yang kuat dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,831 dan nilai *significancy* sebesar 0,001 terhadap ketepatan pukulan *gattling* pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati. Terdapat hubungan positif yang artinya semakin baik kecerdasan emosi dan efikasi diri seorang atlet woodball maka akan semakin tepat dalam melakukan pukulan *gattling* dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emos (*EQ*) dan efikasi diri seorang pemain woodball maka akan semakin kurang tepat dalam melakukan pukulan *gattling*.

### **4.3 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan teknik tes. Ada beberapa kendala dalam proses pengambilan data penelitian ini antara lain :

#### **4.3.1 Faktor Keterbatasan Waktu**

Pelaksanaan penelitian yang terbatas pada waktu, pasalnya kegiatan penelitian dilakukan ketika dunia sedang terjadi isu pandemik virus korona, akan tetapi di Indonesia belum terdampak sepenuhnya, Minimnya waktu yang ada membuat peneliti harus memaksimalkan dan memberikan pengertian serta penjelasan lebih kepada masing-masing sampel agar tetap berhati-hati dan tidak meninggalkan lokasi penelitian sebelum penelitian berakhir. Hal ini dilakukan untuk keselamatan dan mendapatkan data hasil penelitian seakurat mungkin.

#### **4.3.2 Faktor Kemampuan Sampel**

Usia yang sama tidak membuat kemampuan menjadi sama pula, masing-masing sampel dalam penelitian ini mempunyai kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan, pemahaman sampel atas isi angket penelitian, maupun kemampuan dalam tes ketepatan pukulan *gattling*. Oleh karena itu, peneliti dalam penelitian selalu mengawasi dan mengoreksi proses penelitian agar penelitian ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil yang baik sehingga validitas dalam penelitian ini dapat dijaga.

#### **4.3.3 Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian**

Seluruh sampel dalam penelitian ini masih berstatus sebagai pelajar/mahasiswa dan pegawai swasta, dan penelitian ini dilakukan ketika dunia terjadi isu pandemik virus korona, sehingga peneliti memaksimalkan waktu yang ada sebelum virus korona terjadi di Indonesia, pemilihan waktu yang tepat ini sangat menentukan keberhasilan penelitian. Kegiatan sampel diluar lapangan ini tentunya sangat banyak dan bervariasi. Tujuan utama dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk memperoleh data yang akurat. Untuk itu, peneliti sebelum melakukan penelitian ini mempertimbangkan waktu yang tepat dan tidak mengganggu jadwal sampel yang bervariasi agar data yang diperoleh akurat.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka simpulan dari pelaksanaan penelitian ini adalah:

- 1) Ada hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dengan hasil pukulan *gating* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati.
- 2) Ada hubungan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati.
- 3) Ada hubungan kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan ini terdapat hubungan antara kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri dengan hasil pukulan *gating* woodball pada eks-atlet putra porprov 2018 Karesidenan Pati.

1. Faktor kecerdasan emosi (*EQ*) dan efikasi diri berhubungan dengan hasil pukulan *gating* woodball, maka pada atlet woodball untuk dapat mengatur kecerdasan emosi yang dimiliki dan yakin terhadap kemampuan dirinya sehingga dapat melakukan pukulan *gating* tepat sasaran.
2. Bagi pelatih woodball di daerah supaya memperhatikan faktor psikologis dalam latihan untuk dapat meningkatkan mental para atlet woodball.

3. Peneliti yang lain dapat melakukan penelitian sejenis terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk mencari hubungan terhadap hasil pukulan *gattling*

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, 2017. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Anggi Ferri. 2013. "Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) Dan Efikasi Diri Dengan Hasil Tendangan Ke Gawang Pada Pemain Sepakbola Ssb Boys Batang". *Skripsi*. UNNES: Semarang.
- Bandura, Albert. 1997. *Self Efficacy The Exercise Of Control*. New York: W. H. Freeman And Company.
- Bimo Walgito. 2003. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Goleman, D. 2002. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Dwi Sunar Kuncoro. 2010. *Tes IQ Dan EQ Plus*. Jogjakarta: Buku Biru.
- [Http://lwbf-woodball.org/en/2-2.php](http://lwbf-woodball.org/en/2-2.php) Diakses Pada 24/03/2019 Pukul 20.41 WIB
- Haris Arfan. 2012. Hubungan Antara Emotional Quotient (Eq) Dengan Prestasi Kumite Atlet Karate Kadet Putra Pada Kejurnas Nasional Karate Sunan Kalijaga Cup VII Yogyakarta. *Skripsi*. UNNES: Semarang
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Ikhwan Maolana Ibrahim Iman, Nur Indri Rahayu, Dan Kuston Sulthoni. 2017. *Pengaruh Imagery Training Terhadap Hasil Pukulan Parking Dan Gate-In Woodball di Ukm Woodball UPI*. Jurnal Ilmu Terapan Keolahragaan, 02(02), 91-95.
- Komarudin. 2015. *Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya
- Kriswantoro. 2016. *Teknik Dasar Bermain Woodball*. Semarang: Fastindo
- Mayer. R. 2001. *Multimedia Learning Psychologi*. Cambridge University Press
- Muhammad Khadiq. 2017. "Hubungan Kemampuan Kinestetik Dan Kecerdasan Emosi Dengan Ketepatan Pukulan Gating Woodball". *Skripsi*. UNNES. Semarang.
- Ogi Agustin, Dan Kuston Sultoni. 2017. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Pukulan Gate-In Pada Olahraga Woodball*. UPI. Jurnal Ilmu Terapan Keolahragaan. 01(02), 64-69.
- Ridwan Saptoto, 2010. *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Jurnal Psikologi, 37,(1), 13-22.
- Singgih D. Gunarsa. 1989. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia

- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Albeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2010. *Statistik*. Yogyakarta: Andi.
- Soetrisno. D. 2015. *Bermain Woodball*. Semarang: IWbA.
- Soetrisno. D. dan Anas Kholikul Amin. 2012. *Mari Bermain Woodball (Let's Play Woodball)*. Semarang: Den Bagoes Multimedia Production.
- Tim Psikologi. 2011. *Buku Babon Psikotes Superlengkap*. Jakarta: Visimedia.
- Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: UNNES.
- Wasis D. Dwiyo dan Kriswantoro. 2009. *Olahraga Woodball*. Malang: Wineka Media.

## **LAMPIRAN -LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

  
**UNNES**

**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 16657/UN37.1.6/TD.05/2019**

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

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

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

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Tanggal 26 September 2019

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
Nama : Drs. Kriswanto, M.Pd.  
NIP : 186106301887031003  
Pangkat/Golongan : III/c  
Jabatan Akademik : Lektor  
Sebagai Pembimbing  
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
Nama : JOHAN FAUJI  
NIM : 6301416045  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga  
Topik : Teknik Woodball

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan  
1. Wakil Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Petinggal

  
DITETAPKAN DI SEMARANG  
PADA TANGGAL 30 September 2019  
Dekan  
Prof. Dr. Tandang Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103304198403200

  
6301416045  
FM-03-AKD-24Rev. 02



## Lampiran 2

### SURAT IZIN PENELITIAN DI PENG CAB BLORA

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a>, surel: <a href="mailto:fik@mail.unnes.ac.id">fik@mail.unnes.ac.id</a></p>	
Nomor	: B/3732/UN37.1.6/LT/2020	16 Maret 2020
Hal	: Izin Penelitian	
<p>Yth. Ketua PengCab Woodball Blora Venue golf Blora, Kab Blora</p>		
<p>Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:</p>		
Nama	: Johan Fauji	
NIM	: 6301416045	
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga, S1	
Semester	: Genap	
Tahun akademik	: 2019/2020	
Judul	: Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) dan Efikasi Diri dengan Hasil pukulan Gating pada atlet Putra Porprov Karisedenan Pati.	
<p>Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 20 Maret s.d 19 April 2020.</p>		
<p>Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.</p>		
		
Tembusan:	Dekan FIK; Universitas Negeri Semarang	
		
<p>Nomor Anotasi Surat : 748 131 A45 0</p>		
<p>Sistem Informasi Surat Dinies - UNNES (2020-03-16 13:45:46)</p>		

### Lampiran 3.

## SURAT IZIN PENELITIAN DI PENG CAB JEPARA

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a>, surel: <a href="mailto:fik@mail.unnes.ac.id">fik@mail.unnes.ac.id</a></p>	
Nomor	: B/3731/UN37.1.6/LT/2020	16 Maret 2020
Hal	: Izin Penelitian	
<p>Yth. Ketua PengCab Woodball Jepara Venue Woodball Bandengan, Kab Jepara.</p>		
<p>Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:</p>		
Nama	: Johan Fauji	
NIM	: 6301416045	
Program Studi	: Pendidikan Keperawatan Olahraga, S1	
Semester	: Genap	
Tahun akademik	: 2019/2020	
Judul	: Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan Gating Pada Atlet Putra Porprov Kerisedenan Pati.	
<p>Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 20 Maret s.d 19 April 2020.</p>		
<p>Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.</p>		
		
Tembusan:	Dekan FIK; Universitas Negeri Semarang	
		
<p>Nomer Amode Surat : 435 262 938 7</p>		
<p>Sistem Informasi Surat Dinia - UNNES (2020-03-16 13:45:05)</p>		

## Lampiran 4

### SURAT IZIN PENELITIAN DI PENG CAB KUDUS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229  
Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007  
Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik@mail.unnes.ac.id](mailto:fik@mail.unnes.ac.id)

Nomor : B/3729/UN37.1.6/LT/2020  
Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2020

Yth. Ketua PengCab Woodball Kudus  
Green Woodball Kudus, Kec jati, Kab. Kudus

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Johan Fauji  
NIM : 6301416045  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1  
Semester : Genap  
Tahun akademik : 2019/2020  
Judul : Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan Gating Pada Atlet Putra Porprov Karisidenan Pati.

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 20 Maret s.d 19 April 2020.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Dekan FIK  
Wakil Dekan Bid. Akademik,

Dr. dr. Mahalul Azam, M.Kes.  
NIP 197511192001121001

Tembusan:  
Dekan FIK,  
Universitas Negeri Semarang



Meynca Asaneta Surat - 271 625 638 9

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES 0200-03-16 13-48-351

## Lampiran 5

### SURAT BUKTI PENELITIAN DI PENG CAB BLORA

**PENGURUS CABANG WOODBALL  
KABUPATEN BLORA**

---

**SURAT KETERANGAN**

No :

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Soekartono  
NIP : -  
Jabatan : Ketua PengCab Woodball Kab Blora

Menerangkan bahwa yang bersangkutan dibawah :

Nama : JOHAN FAUJI  
NIM : 6301416045  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan peneltian tugas akhir/skripsi yang berjudul " Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) Dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan Gating Pada Atlet Putra Porprov Karesidenan Pati" di pengurus cabang woodball Kab. Blora pada tanggal 20 Maret 2020.

Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Blora, 19 Maret 2020



Soekartono, S.Pd  
Ketua PengCab Woodball Blora

## Lampiran 6

### SURAT BUKTI PENELITIAN DI KABUPATEN JEPARA

**PENGURUS CABANG WOODBALL  
KABUPATEN JEPARA**

---

**SURAT KETERANGAN**

No :

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kuwat, S.Pd  
NIP : -  
Jabatan : Ketua PengCab Woodball Kab. Jepara

Menerangkan bahwa yang bersangkutan dibawah :

Nama : JOHAN FAUJI  
NIM : 6301416045  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian tugas akhir/skripsi yang berjudul " Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan *Gatting* Pada Atlet Putra Porprov Karesidenan Pati" di pengurus cabang woodball Kab. Jepara pada tanggal 22 Maret 2020.

Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jepara, 21 Maret 2020



Kuwat, S.Pd  
Ketua PenCab Woodball Jepara

## Lampiran 7

### SURAT BUKTI PENELITIAN DI PENG CAB KUDUS

**PENGURUS CABANG WOODBALL  
KABUPATEN KUDUS**

---

**SURAT KETERANGAN**

No :

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zuhri Habi Seno, S.Pd, M.Or.  
NIP : -  
Jabatan : Ketua PengCab Woodball Kab Kudus.

Menerangkan bahwa yang bersangkutan dibawah :

Nama : JOHAN FAUJI  
NIM : 6301416045  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian tugas akhir/skripsi yang berjudul " Hubungan Kecerdasan Emosi (EQ) dan Efikasi Diri Dengan Hasil Pukulan Gutting Pada Atlet Putra Porprov Karesidenan Pati" di pengurus cabang woodball Kab. Kudus pada tanggal 25 Maret 2020.

Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

  
Kudus, 25 Maret 2020  
Zuhri Habi Seno, S.Pd, M.Or  
Ketua PengCab Woodball Kudus

## Lampiran 8

### INSTRUMENT KECERDASAN EMOSI

#### Tes Kecerdasan Emosi

Nama :  
Umur :  
Jenis Kelamin :  
Prestasi :  
Daerah :

Jumlah soal : 75 soal

Waktu : 45 menit

Petunjuk :

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

#### A. Kemampuan Emosi

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. a. sensitif           | b. objektif             |
| 2. a. lembut hati        | b. tak ramah            |
| 3. a. simpatik           | b. hati-hati            |
| 4. a. bernafsu           | b. bijaksana            |
| 5. a. respinsive         | b. hati-hati            |
| 6. a. rentan             | b. tahan                |
| 7. a. mudah terpengaruh  | b. kukuh, setia         |
| 8. a. naluri             | b. tepekur              |
| 9. a. mau menerima       | b. memperhitungkan      |
| 10. a. lekas mengerti    | b. tidak tergesa-gesa   |
| 11. a. mudah kena serang | b. tenang, berhati-hati |
| 12. a. tipis telinga     | b. formal               |
| 13. a. berubah pendirian | b. begitu saja          |
| 14. a. tak menentu       | b. pengendalian         |
| 15. a. tak karuan        | b. malu-malu            |
| 16. a. sembrono          | b. lazim/biasa          |

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 17. a. ramah           | b. pendiam          |
| 18. a. jenaka          | b. pendiam          |
| 19. a. bisa berubah    | b. mencair          |
| 20. a. tak sabar       | b. rendah hati      |
| 21. a. bergegas        | b. tak terpengaruh  |
| 22. a. kata hati       | b. praktis          |
| 23. a. dengan tajam    | b. dengan logis     |
| 24. a. dengan perasaan | b. dengan pemikiran |
| 25. a. demonstratif    | b. halus,cerdik     |

### **B. Kekuatan Emosi**

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



24. a. tak bahagia                                  b. ulet, tabah                                  c. teliti, akurat  
 25. a. tak dapat dipercaya b. bersemangat                                  c. pantas

**C. Kepuasan**

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

Tanda tangan

(.....)

## **INTERPRETASI**

Setelah memperoleh nilai total dari kuis kecerdasan, maka dapat dilihat kualifikasi nilai kecerdasan emosi

### **Nilai 40 –50 (Sangat mapan)**

Emosi Anda sangat mapan. 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 kekhawatiran - kekhawatiran sepanjang waktu yang dapat membahayakan kesehatan Anda. Namun demikian kestabilan emosi Anda perlu diimbangi juga dengan empati dan simpati terhadap lingkungan. Di lingkungan, Anda dapat menjadi panutan, karma di dalam masyarakat Anda tidak mempunyai dan tidak ingin bermasalah, namun mampu menjadi penyelesaian masalah.

### **Nilai 24 –39 (Mapan)**

Anda mempunyai tingkat emosional yang seimbang, sabar, tak memihak, berkepala dingin. Di satu saat Anda merasa khawatir dan terkadang menunjukkan emosi yang aneh, namun ini adalah pengecualian ketimbang kebiasaan. Keyakinan diri akan menambah kestabilan dan kemantapan pribadi. Dalam menghadapi masalah kecil, Anda mampu menyelesaikan. Namun jika dihadang masalah besar apalagi bertubi - tubi dinding kesabaran dan ketabahan Anda akan sedikit goyang. Waspada hal ini dan sadarilah setiap situasi.

### **Nilai dibawah 24 (Tidak mapan)**

Anda sangat emosional dan labil. Anda cenderung temperamental, mudah marah, tergesa - gesa, bernaafsu, sentimental, mudah tergugah, khawatir, bimbang. Pengalaman hidup yang pernah dilalui mungkin sangat menekan Anda, sehingga Anda sulit beraksi mengatasi peristiwa - peristiwa tersebut dalam diri

Anda. Dalam tahapan ini Anda mudah sekali terombang - ambing dan sering terpengaruh oleh hal - hal yang negatif dan positif. Anda sering bermasalah dengan orang lain daripada penyelesaian masalah.

#### **1. Tes Kekuatan Emosi**

Skor 0 untuk setiap jawaban "a"

Skor 2 untuk setiap jawaban "b"

Skor 1 untuk setiap jawaban "c"

#### **Nilai 40 - 50 (Kuat)**

Anda 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.

#### **Nilai 25 - 39 (Seimbang)**

Anda memiliki kekuatan emosi yang sangat seimbang, tetapi sedikit memiliki rasa bimbang, ragu - ragu, tentative, tidak Tegas - irresolut. Anda sering kurang yakin dan bertindak ragu ragu dalam bertindak meski pun Anda memiliki kemampuan. Ketika Anda asik dan merasa puas dengan dunia Anda, ini berarti Anda tidak menggali potensi diri Anda dengan mencukupi. Anda perlu melengkap diri Anda dengan tujuan - tujuan yang lebih tinggi dan menyadari bahwa Anda mempunyai banyak bakat dan kemampuan untuk memperkaya hidup ini. Di puncak pengambilan keputusan, Anda tidak boleh ragu lagi, karena akan membuat

kredibilitas Anda turun. Sebaliknya, kuatkanlah cita - cita dan jalan hidup dan positif.

## **2. Tes Kepuasan**

Skor 2 untuk setiap jawaban "a"

Skor 0 untuk setiap jawaban "b"

### **Nilai 40 - 50 (Sangat puas)**

Anda sangat puas dan merasa enjoyserta menikmati kehidupan ini. Hampir tidak pernah Anda melakukan hal - hal yang bertentangan dengan kehendak hati, Anda memiliki kedamaian, senang, danmerasa puas hati, bahagia, sejuk, relaks. Anda berkemungkinan menjadi orang yang sangat berbahagia, dan kebahagiaan ini akanterlihat cenderung di sekitar Anda, terutama bagi keluarga Anda. Mungkin ini artinya bahwa Anda kurang berambisi karena Anda puas dengan nasib baik Anda dalam kehidupan, tapi seandainya Anda sangat puas dan berisi, mengapa ada keperluan untuk mencari yang lebih? Meningkatkan kesuksesan tidak perlu terbawa dengan peningkatan kebahagiaan; malahan kebalikannya yang sering terjadi.

### **Nilai 24 – 39 (Puas)**

Anda puas dengan kehidupan Anda.Kecenderungan merasa puas diri, berfikir, terpenuhi, seimbang. Tidak terpikirkan bahwa kecenderungan itu justru menghambat ke arah pengembangan diri.Sementara ambisi Anda tekan seminimal mungkin, Anda tidak menyadari bahwa ambisi tersebut adalah modal kebahagiaan dan menempatkan emosi hidup Anda, dan kebahagiaan keluarga Anda. Bagaimana pun, anda kembali Berfikir bahwa Anda dapat bekerja lebih banyak, dan pada saat itu Anda akan sedikit frustrasi.

**Nilai dibawah 24 (Kecewa)**

Anda merasa dunia ini tidak adil dengan diri Anda, sehingga Anda sering tidak puas dalam hidup Anda. Bila Anda mempunyai kekuatan, mungkin Anda sudah memberontak. Anda sering kecewa, frustrasi, cemas, menjengkelkan, gusar, gagal, stress. Mungkin Anda merasa bahwa ambisi Anda tidak terpenuhi atau belum menyadari potensi penuh diri Anda. Mungkin Anda berfikir bahwa kehidupan itu terlalu singkat dan Anda merasa tidak cukup waktu untuk melakukan apa saja yang selalu Anda inginkan.

**TES TINGKAT KECERDASAN EMOSI (EQ)**

Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi seseorang. Tes ini terdiri dari tiga komponen tes yaitu: 1) tes kemampuan emosi, 2) tes kekuatan emosi dan, 3) tes kepuasan. Tes ini dimaksudkan agar nantinya seseorang dapat mengelola emosinya dengan baik. Tes ini berupa pilihan ganda, responden tinggal menjawab pertanyaan pada lembar jawab yang sudah disediakan dengan cara dilingkari pada pilihan jawaban.

Teknis pengisian kuisioner ini adalah :

1. Responden menjawab item I yaitu Tes Kemampuan Emosi sebanyak 25 soal, kemudian dilanjutkan menjawab item II yaitu Tes Kekuatan Emosi sebanyak 25 soal dan kemudian yang terakhir menjawab item III yaitu Tes Kepuasan yang juga terdiri dari 25 soal.
2. Pertanyaan ini di kerjakan pada lembar jawab yang telah disediakan.
3. Kerjakanlah dengan cermat.

## Lampiran 9

### INSTRUMENT EFIKASI DIRI

#### Soal Efikasi Diri

Nama :  
NIM :  
Umur :  
Prestasi :  
Asal Daerah :

Petunjuk : Anda hanya dimintai untuk menunjukkan seberapa sering Anda memikirkan apa yang disebut dalam pernyataan tersebut, mulai dari:

- a. Tidak Pernah    c. Kadang-kadang                          e. Sangat Sering  
b. Jarang    d. Sering

Berilah **Tanda Silang (X)** pada alternatif jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda. Jika dirasakan tidak ada alternatif yang sesuai, Anda harus tetap memilih dengan cara memilih alternatif yang paling mendekati dengan keadaan diri Anda.

Tidak ada jawaban yang salah; jawaban yang paling benar adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

1. Saya ingin orang-orang lebih banyak memberi dorongan kepada saya.  
a. Tidak Pernah    c. Kadang-kadang                          e. Sangat Sering  
b. Jarang    d. Sering
2. Saya rasa pekerjaan saya terlalu banyak tuntutan.  
a. Tidak Pernah    c. Kadang-kadang                          e. Sangat Sering  
b. Jarang    d. Sering
3. Saya mengkhawatirkan masa depan saya.  
a. Tidak Pernah    c. Kadang-kadang                          e. Sangat Sering  
b. Jarang    d. Sering
4. Banyak orang yang tidak menyukai saya.  
a. Tidak Pernah    c. Kadang-kadang                          e. Sangat Sering  
b. Jarang    d. Sering
5. Dibandingkan dengan orang lain, saya kurang bersemangat.  
a. Tidak Pernah    c. Kadang-kadang                          e. Sangat Sering







27. Saya takut nasib buruk menimpa saya.
- a. Tidak Pernah                      c. Kadang-kadang    e. Sangat Sering  
 b. Jarang                                d. Sering
28. Saya ingin lebih mudah bergaul.
- a. Tidak Pernah                      c. Kadang-kadang    e. Sangat Sering  
 b. Jarang                                d. Sering
29. Dalam diskusi, saya hanya berbicara jika saya yakin menang.
- a. Tidak Pernah                      c. Kadang-kadang    e. Sangat Sering  
 b. Jarang                                d. Sering
30. Saya memikirkan apa yang diharapkan masyarakat dari diri saya.
- a. Tidak Pernah                      c. Kadang-kadang    e. Sangat Sering  
 b. Jarang                                d. Sering
31. Saya egois.
- a. Tidak Pernah                      c. Kadang-kadang    e. Sangat Sering  
 b. Jarang                                d. Sering

Tanda Tangan

(.....)

### **INTERPRETASI**

anda telah memperoleh nilai total dari kuis “efikasi diri” anda. Sekarang cocokkan dengan table berikut dibawah ini :

<b>USIA</b>				<b>TINGKAT EFIKASI DIRI</b>
<b>-16</b>	<b>17-21</b>	<b>22-30</b>	<b>&gt;30 TH</b>	<b>INDIKASI</b>
<b>-8</b>	<b>0-20</b>	<b>0-12</b>	<b>0-15</b>	<b>SANGAT KUAT</b>
<b>17</b>	<b>21-36</b>	<b>13-25</b>	<b>16-29</b>	<b>KUAT</b>
<b>-33</b>	<b>37-44</b>	<b>26-40</b>	<b>30-46</b>	<b>AGAK KUAT</b>
<b>-54</b>	<b>45-69</b>	<b>41-59</b>	<b>47-66</b>	<b>AGAK LEMAH</b>

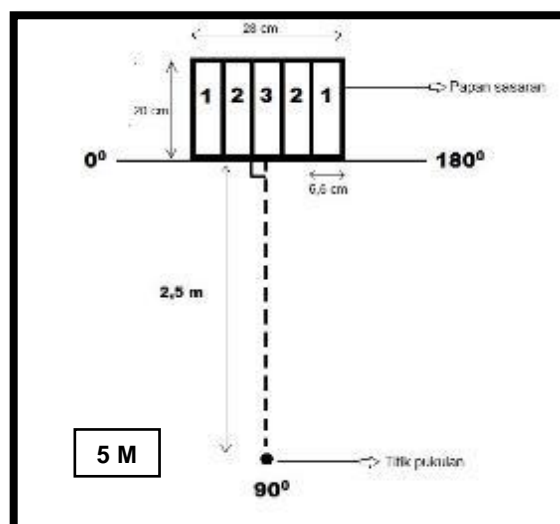
## Lampiran 10

### INSRUMEN PUKULAN GATTING

#### Tes pukulan *gating*

Tes akurasi *gating* bertujuan mengukur tingkat akurasi pukulan ke arah gate (*gating*) pemain woodball usia 19 tahun keatas. Petunjuk pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Testee diberi kesempatan untuk mencoba maksimal 3 kali.
- 2) Testee bersiap di tempat yang telah ditentukan dengan memegang mallet.
- 3) Testee meletakkan bola pada titik yang sudah ditandai dan bersiap melakukan pukulan.
- 4) Setelah aba-aba dari petugas, testee mulai melakukan pukulan sebanyak 10 kali.
- 5) Testee diberi waktu maksimal 10 detik untuk setiap pukulan.
- 6) Petugas melihat tanda benturan pada papan dan mencatat skor dari setiap pukulan testee.



Gambar lapangan tes akurasi *gating*:

Cara penskoran dalam tes akurasi *gating*:

- 1) Masing-masing pukulan diberi skor sesuai dengan titik perkenaan bola pada papan sasaran.

Bagian 3 = skor 3

Bagian 2 = skor 2

Bagian 1 = skor 1

- 2) Apabila bola membentur pada garis, maka diberi skor sesuai bagian papan yang terbentur lebih besar.
- 3) Apabila bola membentur tepat di tengah garis, maka diberi skor terbesar.
- 4) Apabila bola tidak mengenai papan sama sekali diberi skor 0.
- 5) Total skor adalah jumlah skor dari setiap pukulan.
- 6) Skor maksimal adalah 30 dengan norma penilaian:

<b>Skor</b>	<b>Nilai</b>
25 – 30	Sangat baik
19 – 24	Baik
13 – 18	Cukup
7 – 12	Kurang
0 – 6	Sangat kurang

## Lampiran 11

### DAFTAR NAMA DAN DAERAH SAMPEL PENELITIAN

#### Daftar Nama Dan Asal Daerah

No	Nama	Asal
1	Marga Nugraha	Jepara
2	Ariska	Jepara
3	Farid Aditama	Jepara
4	Aulia Riefky	Jepara
5	Yazid Ramadhan	Jepara
6	Anas Kholikul Amin	Kudus
7	Andiyansah	Kudus
8	Muhammad Chakim	Kudus
9	Rifqi Najmuddin N	Kudus
10	Adam Bahauddin	Kudus
11	Anugerah Ardanaga	Blora
12	Aderian	Blora
13	Yusuf Adabi	Blora
14	Muhammad Shofry	Blora
15	Ahmad Sahal	Blora

## Lampiran 12

### DAFTAR PEMBANTU PEMBUATAN PENELITIAN

No	Nama	Tugas	Keterangan
1.	Kuwat, S.Pd Soekartono Zuhri Habi Seno. M.Pd	pengawas	Ketua Pengcab Jepara, Blora dan Kudus.
2.	Desmonda Matantu	Pencatat semua hasil instrumen	Mahasiswa PKO 2016 FIK UNNES
3.	Adam Bahaduddin	Pencatat semua hasil instrumen	Mahasiswa IKOR 2018 FIK UNNES
4.	Muhammad Sahal	Pembantu sarpras	Mahasiswa FH 2018 UNNES
5.	Farida	Dokumentasi penelitian	Mahasiswa IKOR 2018 FIK UNNES

### Lampiran 13

### REKAP PEROLEHAN KECERDASAN EMOSI

REKAP PERORLEHAN DATA KECERDASAN EMOSI  
Kecerdasan Emosi Atlet Porprov Karesidenan Pati

No	Nama	Asal	Perolehan			Jumlah	Hasil
			Kemampuan emosi	Kekuatan emosi	Kepuasan		A+B+C x 2 : 3
1	Marga Nugraha	jepara	40	44	46	130	87
2	Ariska	jepara	42	40	46	128	85
3	Farid Aditama	jepara	40	39	46	125	83
4	Aulia Riefky	jepara	25	37	37	99	66
5	Yazid Ramadhan	jepara	41	43	44	128	85
6	Anas Kholikul Amin	kudus	30	35	38	102	68
7	Andiyansah	kudus	42	44	46	134	89
8	Muhammad Chakim	kudus	32	41	46	119	79
9	Rifqi Najmuddin N	kudus	25	38	37	100	67
10	Adam Bahauddin	kudus	30	35	40	104	69
11	Naga Adrian Nugraha	Blora	28	34	36	98	65
12	Aderian	Blora	32	34	46	112	75
13	Yusuf Adabi	Blora	37	41	46	124	84
14	Muhammad shofry	Blora	25	35	39	99	66
15	Ahmad Sahal	Blora	38	37	46	121	81

## Lampiran 14

### Hasil Perolehan data Pukulan gattling pada atlet Putra Porprov karesidenan Pati

No	Nama	Nilai pukulan										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Marga Nugraha	2	1	2	2	2	0	1	1	3	2	16
2	Ariska	1	0	2	1	3	3	3	3	1	2	19
3	Farid Aditama	3	1	3	2	2	1	1	2	1	2	18
4	Aulia Riefky	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	23
5	Yazid Ramadhan	1	0	2	1	3	3	3	2	2	1	18
6	Anas Kholikul Amin	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	21
7	Andiyansah	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	17
8	Muhammad Chakim	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	20
9	Rifqi Najmuddin N	1	3	3	2	3	2	2	1	1	3	21
10	Adam Bahauddin	2	3	2	2	3	3	3	2	1	2	23
11	Naga Adrian Nugraha	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	20
12	Aderian	1	2	2	3	1	3	3	3	1	1	20
13	Yusuf Adabi	2	0	3	2	0	1	0	3	3	1	15
14	Muhammad shofry	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	21
15	Ahmad Sahal	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	20

## Lampiran 15

### REKAP PEROLEHAN DATA PENELITIAN

#### Rekap Perolehan Data Penelitian

Kecerdasan Emosi (EQ), Efikasi Diri Dan Hasil Pukulan *Gatting*

No	Nama	Asal	Hasil Data Penelitian		
			KECERDASAN EMOSI	EFIKASI DIRI	PUKULAN GATTING
1	Marga Nugraha	Jepara	87	50	16
2	Ariska	Jepara	85	55	19
3	Farid Aditama	Jepara	83	62	18
4	Aulia Riefky	Jepara	66	75	23
5	Yazid Ramadhan	Jepara	85	66	18
6	Anas Kholikul Amin	Kudus	68	72	21
7	Andiyansah	Kudus	89	55	17
8	Muhammad Chakim	Kudus	79	51	20
9	Rifqi Najmuddin N	Kudus	67	71	21
10	Adam Bahauddin	Kudus	69	70	23
11	Anugerah Ardanaga	Blora	65	72	20
12	Aderian	Blora	75	75	20
13	Yusuf Adabi	Blora	84	68	15
14	Muhammad Shofry	Blora	66	74	21
15	Ahmad Sahal	Blora	81	61	20



## Lampiran 16

### HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN

#### HASIL ANALISIS DESCRIPTIVE SPSS VERSI 22

Tabel 4.2 : Konversi Data Penelitian Ke Skor T

No	Hasil penelitian			T-SKOR		
	X1	X2	Y	TX1	TX2	TY
1	87	50	16	61.68	32.89	35.09
2	85	55	19	59.44	38.55	47.99
3	83	62	18	57.19	46.46	43.69
4	66	75	23	38.09	61.15	65.19
5	85	66	18	59.44	50.98	43.69
6	68	72	21	40.34	57.76	56.59
7	89	55	17	63.93	38.55	39.39
8	79	51	20	52.70	34.02	52.29
9	67	71	21	39.22	56.63	56.59
10	69	70	23	41.46	55.50	65.19
11	65	72	20	36.97	57.76	52.29
12	75	75	20	48.20	61.15	52.29
13	84	68	15	58.31	53.24	30.80
14	66	74	21	38.09	60.02	56.59
15	81	61	20	54.94	45.33	52.29

Sumber : Hasil analisis data penelitian.

Table 4.3 : Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecerdasan Emosi	15	65	89	76.60	8.903
Efikasi diri	15	50	75	65.13	8.847
Pukulan Gatting	15	15	23	19.47	2.326
Valid N (listwise)	15				

Table 4.4 : hasil uji normalitas data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		Kecerdasan	Efikasi	Pukulan Gatting
		Emosi		
N		15	15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	76.60	65.13	19.47
	Std. Deviation	8.903	8.847	2.326
Most Extreme Differences	Absolute	.203	.176	.191
	Positive	.203	.141	.122
	Negative	-.164	-.176	-.191
Test Statistic		.203	.176	.191
Asymp. Sig. (2-tailed)		.096 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.147 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Table 4.5 : Uji Homogenitas

Test Statistics			
	Kecerdasan	Efikasi	Pukulan Gatting
	Emosi		
Chi-Square	1.467 <sup>a</sup>	1.800 <sup>b</sup>	4.733 <sup>c</sup>
df	12	11	7
Asymp. Sig.	1.000	.999	.692

a. 13 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5.

The minimum expected cell frequency is 1,2.

b. 12 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5.

The minimum expected cell frequency is 1,3.

c. 8 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1,9.

Table 4.6 : Uji Linearitas (X1) dengan (Y)

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	50.706	1	50.706	26.339	.000 <sup>b</sup>
	Residual	25.027	13	1.925		
	Total	75.733	14			

a. Dependent Variable: Pukulan Gatting

b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi

Table 4.7 : Uji Linearitas (X2), dengan (Y)

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22.515	1	22.515	5.500	.036 <sup>b</sup>
	Residual	53.219	13	4.094		
	Total	75.733	14			

a. Dependent Variable: Pukulan Gatting

b. Predictors: (Constant), Efikasi

Table 4.8 : Uji Linearitas (X1), (X2), dengan Y

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	52.319	2	26.159	13.407	.001 <sup>b</sup>
	Residual	23.415	12	1.951		
	Total	75.733	14			

a. Dependent Variable: Pukulan Gatting

b. Predictors: (Constant), Efikasi, Kecerdasan Emosi

Tabel 4.9 : Uji Keberartian Regresi

Variabel	F <sub>hitung</sub>	Sig	Ket
Kecerdasan emosi (X1), memiliki hubungan yang signifikan atau tidak dengan hasil pukulan <i>gating</i> woodball (Y)	26.339	,000 <sup>b</sup>	Signifikan
Efikasi diri (X2), memiliki hubungan yang signifikan atau tidak dengan hasil pukulan <i>gating</i> woodball (Y)	5.500	,036 <sup>b</sup>	Signifikan

### UJI HIPOTESIS

Table 4.10 : Koefisien Korelasi Variabel X<sub>1</sub> dengan Y

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.818 <sup>a</sup>	.670	.644	1.387

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi

Table 4.11 : Analisis Varians Data Penelitian X<sub>1</sub> dengan Y

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	50.706	1	50.706	26.339	.000 <sup>b</sup>
	Residual	25.027	13	1.925		
	Total	75.733	14			

a. Dependent Variable: Pukulan Gating

b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi

Table 4.12 : Koefisien Korelasi Variabel X2 dengan Y

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.545 <sup>a</sup>	.297	.243	2.023

a. Predictors: (Constant), Efikasi

Table 4.13 : Analisis Varians Data Penelitian  $X_2$  dengan Y

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22.515	1	22.515	5.500	.036 <sup>b</sup>
	Residual	53.219	13	4.094		
	Total	75.733	14			

a. Dependent Variable: Pukulan Gatting

b. Predictors: (Constant), Efikasi

Table 4.14 : Koefisien Korelasi Variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dengan Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.831 <sup>a</sup>	.691	.639	1.397

a. Predictors: (Constant), Efikasi, Kecerdasan Emosi

Table 4.15 : Analisis Varians Data Penelitian  $X_1$ ,  $X_2$  dengan Y

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	52.319	2	26.159	13.407	.001 <sup>b</sup>
	Residual	23.415	12	1.951		
	Total	75.733	14			

a. Dependent Variable: Pukulan Gatting

b. Predictors: (Constant), Efikasi, Kecerdasan Emosi

Lampiran.

Lampiran 17

DOKUMENTASI



Pengarahan Dan Pelaksanaa Tes Kecerdasan Emosi, Efikasi Diri Dan Pukulan  
*Gatting Woodball Kab. Blora*



Pengarahan Dan Pelaksanaa Tes Kecerdasan Emosi Dan Efikasi Diri Woodball  
Kab. Blora



Pengarahannya Sebelum Pelaksanaan Tes Kecerdasan Emosi (EQ), Efikasi Diri Dan Pukulan *Gatting* Kab. Kudus



Pelaksanaan Tes Pukulan *Gatting* Kab. Blora



Pelaksanaan Tes Pukulan *Gattung* Woodball Kab. Jepara



Pelaksanaan Tes Pukulan *Gattung* Woodball Kab. Kudus





Foto Bersama Dengan Ketua Pebgcab Kabupaten Blora



Foto Bersama Atlet Woodball Kabupaten Blora



Foto Bersama Atlet Woodball Pengcab Kabupaten Jepara



Foto Bersama Atlet Woodball Pengcab Kabupaten Kudus