



**HUBUNGAN PENGALAMAN BERTANDING TERHADAP
EMOTIONAL QUOTIENT PADA ATLET PENCAK SILAT
KATEGORI TANDING PPLP JAWA TENGAH TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh
UNNES
M. Irfan Ariyanto
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
6301411107

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

M. Irfan Ariyanto. Tahun 2016. Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap Emotional Quotient pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Dra. M.M Endang Sri Retno, M,S. HADI, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Pengalaman Tanding, Emotional Quotient (EQ).

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu: 1) Apakah ada hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap *Emotional Quotient (EQ)* pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016? Tujuan penelitian ini adalah 1.) Untuk mengetahui apakah ada hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap *Emotional Quotient (EQ)* pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016.

Metode dalam penelitian ini menggunakan survei dengan, populasi yang digunakan atlet PPLP Jawa Tengah Tahun 2016 yang berjumlah 10 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total populasi. Teknik analisis data menggunakan garis regresi sederhana rumus pendek dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian, Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3.638 dan nilai signifikansi sebesar $0.007 < 0.05$ berarti signifikan. Dengan demikian H_1 yang menyatakan “ Ada Hubungan Antara Pengalaman Bertanding Terhadap Kecerdasan Emosi Pada Atlet Pencak Silat” adalah diterima.

Simpulan dari penelitian ini adalah Ada hubungan yang signifikan antara Pengalaman Bertanding Terhadap Tingkat *Emotional Quotient (EQ)* pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016. Disarankan kepada pelatih agar dapat melatih mental anak didiknya dengan memberikan banyak *tryout* dan mengikuti banyak pertandingan. Supaya kecerdasan emosi anak didiknya menjadi kuat.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : M. Irfan Ariyanto
Nim : 6301411107
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap *Emotional Quotient (EQ)* pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016

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

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 18 Februari 2016

Yang menyatakan,



(M. Irfan Ariyanto)
6301411107

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

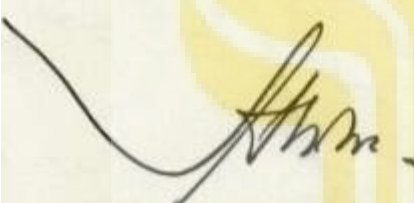
Pada :

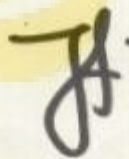
Hari : Rabu

Tanggal : 25 Mei 2016

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S,
NIP. 19550111 983033 001


Hadi, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19790311 200604 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKLO




Soedjatmiko, M Pd
NIP. 197206151997021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama : M. Irfan Ariyanto, Nim : 6301411107, Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul : **Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap *Emotional Quotient* (EQ) pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016.** Telah dipertahankan di hadapan sidang panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari : **kamis**, tanggal : **9 Juni 2016**

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris



Prof. Dr. Tandoyo Rahayu, M.P.d
NIP. 19610320.198403.2.001

Soedjarmiko, M. Pd
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Rubianto Hadi, M.P.d (Ketua)
NIP. 1963022061988031 001

2. Dra. M.M Endang Sri Retno, M.M,(Anggota)
NIP. 19550111 983033 001

3. Hadi, S.Pd, M.Pd. (Anggota)
NIP. 19790311 200604 1 001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO :

“ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan ” (QS. Surah: Al Insyirah 5-6)



untuk bapak Selamat Arifin, ibu Sutarsih, kakak Candra Witoyo, adik Anggi Novita sari, Natanaya Devi, Selamat Mamik, Nurul, Feri Jovan Utama, Ahmad Mirza serta Almamater FIK UNNES yang kubanggakan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

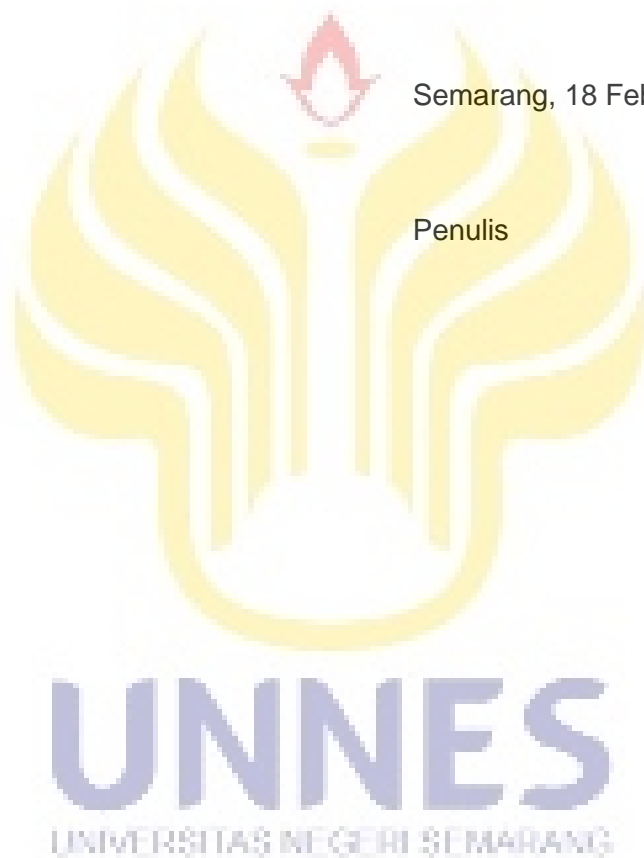
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. M.M Endang Sri Retno, M.S. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya dalam pembuatan skripsi.
5. HADI, S.Pd, M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya dalam pembuatan skripsi.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semarang yang telah sabar dalam mendidik saya dan memberikan ilmu yang belum saya ketahui selama kuliah.
7. Teman-teman khususnya dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2011 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas dukungan doa dan perhatiannya.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak atas dukungan dan bantuannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Harapan dari penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada semua pihak. Amiin.

Semarang, 18 Februari 2016

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
 BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	8
2.1 Landasan Teori	8
2.1.1 Pencak Silat	8
2.1.2 Ciri-ciri Bela Diri Pencak Silat	10
2.1.3 Tujuan Pencak silat	10
2.1.3.1 Pengembangan Pendidikan Mental Spiritual	10
2.1.3.2 Pengembangan Aspek Bela Diri	13
2.1.3.3 Pencak Silat untuk Pengembangan Seni	14
2.1.3.4 Pencak Silat untuk Pengembangan Olahraga	16
2.1.4 Mental	17
2.1.4.1 Pengertian Mental	17
2.1.4.2 Cara Melatih Mental	17
2.1.4.3 Pengertian Kepercayaan Diri	20
2.1.4.4 Macam-macam Percaya Diri	20
2.1.4.5 Pengertian Motivasi	21
2.1.4.6 Strategi Meningkatkan Motivasi Atlet	21
2.1.5 Peraturan Pertandingan	22
2.1.6 Penilaian Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding	23
2.1.6.1 Sasaran	23
2.1.6.2 Larangan	24
2.1.6.2.1 Pelanggaran Berat	24
2.1.6.2.2 Pelanggaran Ringan	25
2.1.6.3 Kesalahan Teknik Pembelaan	25
2.1.6.4 Hukuman	26

2.1.6.4.1 Teguran	26
2.1.6.4.2 Peringatan	26
2.1.6.4.2.1 Peringatan I	26
2.1.6.4.2.2 Peringatan II	27
2.1.6.4.2.3 Peringatan III	27
2.1.6.4.3 Diskualifikasi	27
2.1.7 Penilaian Pencak Silat Kategori Tanding	28
2.1.7.1 Ketentuan Nilai	28
2.1.7.2 Kelayakan Teknik Nilai	28
2.1.8 Faktor Kondisi Fisik	32
2.1.9 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	34
2.1.10 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penampilan Alet	36
2.1.11 Kecerdasan Emosi (Emosional Quotient)	37
2.1.12 Otak Emosional	40
2.1.13 Spesialis dalam Ingatan Emosional	41
2.1.14 Hubungan Emosi dengan Stres	41
2.1.15 Prestasi	44
2.1.16 Pengalaman Bertanding	46
2.1.17 Pengertian Anxiety	51
2.1.18 Proses Terjadinya Anxiety	52
2.1.19 Pengaruh Anxiety Terhadap Prestasi Olahraga	53
2.2 Kerangka Berpikir	54
2.2.1 Hubungan Pengalaman Bertanding terhadap Emosional Quotient	54
2.3 Hipotesis	57
 BAB III METODE PENELITIAN	 58
3.1 Variabel Penelitian	58
3.2 Populasi	59
3.3 Sampel Penelitian dan Teknik Sampling	59
3.4 Instrumen Penelitian	59
3.4.1 Kuesioner <i>Emosional Quotient</i>	60
3.4.2 Tes Prestasi Pengalaman Bertanding Atlet Pencak Silat	60
3.5 Rancangan Penelitian	61
3.6 Teknik Pengumpulan Data	62
3.7 Teknik Analisis Data	62
3.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	63
 BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 64
4.1 Hasil Penelitian	64
4.1.1 Deskripsi Data	64
4.1.2 Prasyarat Analisis Hipotesis	65
4.1.2.1 Uji Normalitas Data	65
4.1.2.2 Uji Homogenitas Data	66
4.1.2.3 Uji Linieritas Garis Regresi	67
4.1.2.4 Uji Keberartian Garis Regresi	67
4.2 Uji Hipotesis	68
4.2.1 Sumbangan Relatif dan Efektifitas Prediktor Terhadap Kriteria	69
4.3 Pembahasan	70

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	74
5.2 Saran	74
Daftar Pustaka	75



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengkodingan Nilai Prestasi	61
2. Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif Variabel Pengalaman Bertanding Terhadap Kecerdasan Emosi (EQ)	64
3. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Pengalaman Bertanding Terhadap Kecerdasan Emosi (EQ) Atlet Pencak Silat.....	65
4. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data Pengalaman Bertanding Terhadap Kecerdasan Emosi (EQ)	66
5. Rangkuman Hasil Perhitungan Garis Regresi Variabel Pengalaman Bertanding Terhadap Kecerdasan Emosi (EQ) Atlet Pencak Silat.....	67
6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Keberartian Model Garis Regresi Pengalaman Bertanding Terhadap Kecerdasan Emosi (EQ)	68
7. Hasil Perhitungan Model Summary Pengalaman Bertanding Terhadap Kecerdasan Emosi (EQ)	69



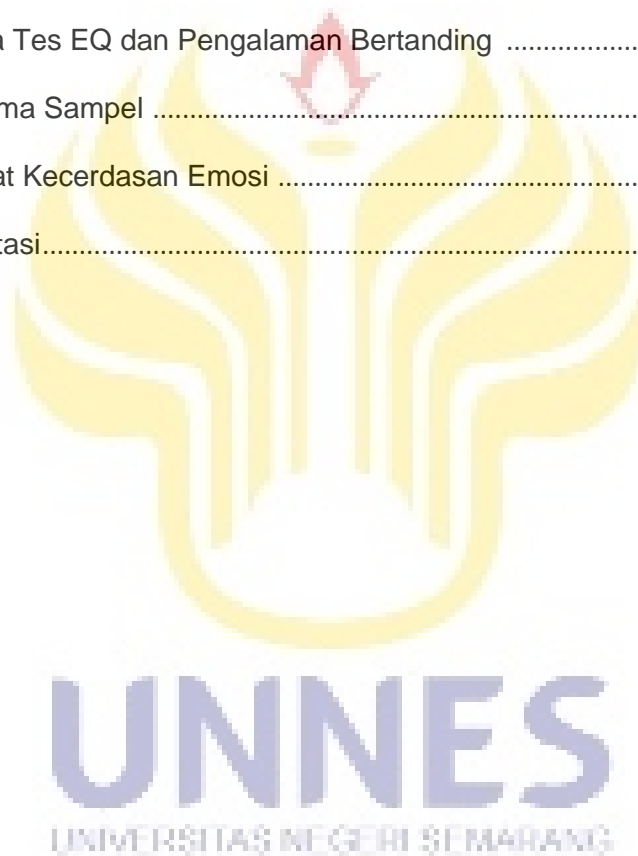
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ketentuan Berat Badan Kategori Tanding	22
2. Desain Rancangan Penelitian	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing	77
2. Surat Keterangan (SK) Pembimbing Skripsi	78
3. Surat Penelitian	79
4. Hasil Data Tes EQ dan Pengalaman Bertanding	80
5. Daftar Nama Sampel	83
6. TesTingkat Kecerdasan Emosi	84
7. Dokumentasi.....	88



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan sarana dan materi pendidikan untuk membentuk manusia-manusia yang mampu melaksanakan perbuatan dan tindakan yang bermanfaat dalam rangka menjamin keamanan dan kesejahteraan bersama (Pandji Oetojo. 1989:2). Pencak silat terus mengalami perkembangan dan perubahan ketika memasuki jaman kerajaan (sejarah), jaman penjajahan, hingga jaman kemerdekaan. Oleh karena itu dibentuklah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta yang memiliki tugas pokok untuk mempersatukan dan membina seluruh perguruan pencak silat serta melestarikan, mengembangkan dan memasyarakatkan pencak silat. Pencak Silat pertama kali dieksebisikan pada pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON) di Surakarta tahun 1948. Hingga saat ini, telah banyak pertandingan pencak silat yang diselenggarakan mulai dari lingkup kabupaten/kota, provinsi, wilayah, nasional hingga internasional di tingkat usia dini, remaja, maupun dewasa.

Atlet-atlet pencak silat yang berprestasi dapat dibentuk ditingkat daerah maupun nasional, salah satunya dengan pembinaan prestasi yang terprogram. Sistem pembinaan pencak silat dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di Indonesia. Kompetisi sendiri merupakan suatu tolak ukur dari prestasi atlet pencak silat hingga terbentuknya atlet nasional. Atlet-atlet pencak silat yang berprestasi dapat dibentuk ditingkat daerah maupun nasional, salah

satunya dengan pembinaan prestasi yang terprogram melalui Pemusatan Latihan Daerah.

Dalam olahraga terdapat empat faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental (Bompa, 1994:39). Agung Nugroho (2000:92) menjelaskan keempat faktor tersebut untuk cabang olahraga pencak silat sebagai berikut: 1) Faktor fisik merupakan faktor pertama dalam olahraga pencak silat, karena fisik yang baik akan mendukung aktifitas dalam pencapaian prestasi maksimal, 2) Faktor teknik adalah suatu proses gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk mencapai suatu maksud dan tujuan, 3) Faktor taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencapai kemenangan secara sportif, 4) Faktor mental adalah watak dan kondisi kejiwaan serta kepribadian seorang atlet baik pada saat latihan ataupun pertandingan maupun saat kehidupan sehari-harinya.

Pencapaian prestasi pencak silat ini memerlukan pelatihan dan pembinaan yang efektif dan efisien. Untuk meningkatkan prestasi atau performa olahraga, seorang atlet juga harus mempunyai kondisi jasmani dan psikologi yang baik sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu oleh masalah pribadi atlet.

Menurut Scroeter dan Bauerfeld pencapaian prestasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari sarana prasarana dan peralatan olahraga dan sistem kompetisi. Faktor internal terdiri dari keadaan psikologis atlet, pemahaman taktik atau strategi, keterampilan teknik, kemampuan fisik dan keadaan konstitusi tubuh. Banyak para pelatih melupakan pentingnya keadaan psikologis atlet dan hanya mementingkan keadaan kondisi fisik atlet saja. Padahal faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap

prestasi seorang atlet, karena pada dasarnya seorang atlet yang akan bertanding mempunyai persiapan dari segi fisik maupun mental yang sebaik-baiknya.

Dari beberapa faktor tersebut faktor psikologis dapat berpengaruh langsung terhadap atlet, namun atlet juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar dirinya yang kemudian mempengaruhi kondisi psikologisnya. Faktor psikologi yang mempengaruhi prestasi atlet adalah *Emotional Quotient* (EQ). Menurut Goleman, EQ (*Emotional Quotient*) merupakan kemampuan berempati, bela rasa, dan menghadapi diri dan perasaan orang lain, dan motivasi untuk maju. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan, sedangkan kecerdasan mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan. Untuk mencapai kesuksesan hidup, orang tidak memerlukan IQ yang tinggi, tetapi justru EQ tinggi yang sangat dibutuhkan. Lebih lanjut Daniel Goleman menegaskan bahwa tingkat emosional manusia yang fleksibel pada kenyataannya mampu memberikan sumbangsih yang cukup berarti terhadap kesuksesan seseorang dibandingkan bila hanya mengandalkan kecerdasan intelektual yang bersifat kaku, IQ tidak dapat berkembang sementara EQ terus berkembang sepanjang hidup (dinamis). Jika seseorang terlahir dengan kecerdasan intelektual yang cukup, dia tidak bisa meningkatkan kecerdasan itu dengan cara apapun untuk menjadi jenius, begitu pula sebaliknya. Tetapi EQ dapat ditingkatkan dan dikembangkan sampai tak terbatas asalkan orang itu mau mengembangkan dan meningkatkan EQnya (Dwi Sunar P:184).

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan Intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional*

Quotient (EQ) yaitu kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Banyak atlet pencak silat yang mempunyai fisik dan teknik yang sangat bagus namun banyak yang mengalami kegagalan prestasi, banyak diantaranya hanya faktor emosi. Salah satu dari penyebab gagalnya pencapaian prestasi tersebut adalah faktor mental. Misalnya saat pertandingan kategori tanding mereka ketinggalan poin dari lawannya akhirnya kalah karena faktor emosi sehingga melakukan kesalahan teknik karena tidak bisa mengontrol emosi. Selain emosi, stress juga merupakan salah satu penyebab dari kalahnya suatu pertandingan. Hal seperti ini terjadi apabila atlet yunior menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk dapat sukses, mengingat kemampuan penampilannya, dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari kekalahannya. Stress selalu akan terjadi pada diri individu apabila suatu yang diharapkan mendapat tantangan, sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan tersebut menghantui pemikirannya. Stress adalah suatu ketegangan emosional, yang akhirnya berpengaruh terhadap proses-proses psikologik maupun proses fisiologik.

Sebaliknya keadaan fisik yang kurang sehat, karena sedang sakit, sesudah mengalami kecelakaan dan cedera juga dapat mempengaruhi kejiwaan individu yang bersangkutan, akibatnya kurang dapat memusatkan masalah yang dihadapi dan kurang dapat berfikir dengan cepat. Semua gejala emosional seperti rasa takut, marah, cemas, stress, penuh harap dan sebagainya dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kondisi fisik seseorang.

Sehubungan hal tersebut jelas bahwa gejala psikologis dapat mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Untuk menjadi atlet pencak silat yang berprestasi tinggi harus memiliki rasa percaya diri, keberanian, daya konsentrasi, kemauan keras, koordinasi gerak yang baik, dan rasa keindahan itu dapat terganggu apabila atlet yang bersangkutan mengalami gangguan mental. Pada beberapa pertandingan di daerah Jawa Tengah, masih banyak atlet yang kondisi fisik, teknik, dan taktiknya baik. Mengalami kekalahan dalam pertandingan dikarenakan kondisi faktor mental yang labil. Atlet yang telah siap secara fisik, namun tidak didukung kesiapan secara mental atau tingkat kecerdasan emosi yang baik akan mengalami tekanan dan masalah menjelang pertandingan.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas maka peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul “HUBUNGAN PENGALAMAN BERTANDING TERHADAP *EMOTIONAL QUOTIENT* (EQ) PADA ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING PPLP JAWA TENGAH TAHUN 2016”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Pengalaman bertanding dapat mempengaruhi tingkat *emotional quotient* (EQ) atlet pencak silat kategori tanding.
- 1.2.2 Atlet pencak silat yang mempunyai tingkat *emotional quotient* (EQ) yang baik dapat lebih berprestasi.
- 1.2.3 Atlet yang mempunyai pengalaman bertanding yang lebih juga memiliki tingkat *emosional qoutient* yang baik.
- 1.2.4 Belum ada penelitian tentang Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap *Emotional Qoutient* Atlet Pencak Silat Kategori Tanding.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada pengalaman bertanding terhadap tingkat kecerdasan emosi atlet pencak silat yang mencakup kemampuan emosi, kekuatan emosi dan kepuasan emosi atlet pencak silat kategori tanding.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas tentang pengalaman bertanding dan tingkat kecerdasan emosi pencak silat, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah Ada Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap *Emotional Quotient (EQ)* pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini tentang Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap Tingkat *Emotional Quotient (EQ)* pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016? adalah sebagai berikut:

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengalaman Bertanding Terhadap Tingkat *Emotional Quotient (EQ)* pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016.

1.5.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1.5.2.1 Untuk mengetahui gambaran pengalaman bertanding atlet pencak silat kategori tanding.

1.5.2.2 Untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016.

1.6 Manfaat Penelitian

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

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis hasil penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan dan informasi untuk memberikan adanya Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016.

1.6.2 Manfaat Praktis

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

1.6.2.1 Bagi para atlet, sebagai informasi Pengalaman Bertanding Para Atlet Dan Hubungannya Dengan Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) Atlet Pencak Silat Kategori Tanding.

1.6.2.2 Bagi pelatih, sebagai informasi untuk pelatih-pelatih pencak silat supaya mengerti hubungan pengalaman bertanding terhadap tingkat *emosional quotient* (EQ) atlet pencak silat kategori tanding. Sehingga kelak diharapkan pelatih dapat memberikan masukan agar atlet-atletnya dapat mengontrol emosi diri sendiri.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pencak Silat

Pencak silat merupakan sarana dan materi pendidikan untuk membentuk manusia-manusia yang mampu melaksanakan perbuatan dan tindakan yang bermanfaat dalam rangka menjamin keamanan dan kesejahteraan bersama (Pandji Oetojo, 2000:2). Pencak silat adalah seni beladiri dan sebagai salah satu alat untuk memperbaiki serta mempertahankan kebudayaan. Pencak silat merupakan hasil budaya masyarakat rumpun melayu yang tumbuh dan berkembang dengan pesat dari jaman ke jaman. Ditinjau dari falsafah dan nilai-nilainya, pencak silat merupakan cermin dari rumpun melayu. Pada awalnya pencak silat hanya sebagai alat untuk membela diri dari serangan dan berbagai ancaman. Seiring perkembangan jaman kini Pencak Silat tidak hanya sebagai alat untuk membela diri namun Pencak Silat digunakan sebagai sarana olahraga dan sarana untuk mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental serta rohani. Pencak silat mulai berkembang di Indonesia sejak didirikannya organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948, dibawah pimpinan Mr. Wongsonegoro. Terbentuknya organisasi IPSI pada awalnya memiliki tujuan guna menggalang semangat masyarakat dalam pembangunan bangsa Indonesia (Agung Nugroho, 2004: 15).

2.1.2 Ciri-ciri Bela Diri Pencak Silat

Manusia sebagai makhluk hidup bermasyarakat, mempunyai kebutuhan naluriah untuk menjamin keamanan dan kesejahteraan diri maupun masyarakatnya. Sejalan dengan perkembangan budaya manusia terdapat anggota masyarakat yang secara khusus memikirkan cara-cara terbaik sebagai suatu keterampilan dalam menjamin keamanan dan kesejahteraan. Keterampilan itu kemudian dipraktekkan sebagai eksperimen secara terus menerus diperbaiki dan disempurnakan dan akhirnya menjadi cara pembelaan diri bagi bangsa Indonesia dengan nama pencak silat.

Istilah pencak silat sebagai seni bela diri bangsa Indonesia, merupakan kata majemuk adalah hasil keputusan seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor. Sedangkan definisi pencak silat selengkapnya dibuat oleh Pengurus Besar IPSI bersama BAKIN pada tahun 1975, sebagai berikut : Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/ mempertahankan eksistensi (kemandirian dan integritasnya manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/ alam sekitarnya untuk mencapai **keselarasan hidup** guna peningkatan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat Indonesia mempunyai sifat khusus, sebagai berikut :

1. Ciri-ciri Umum Pencak Silat Indonesia

- 1) Pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari kuku pada ujung jari-jari kaki atau tangan sampai dengan rambut (terutama wanita) untum membela diri.
- 2) Pencak silat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan senjata.

- 3) Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata (kayu, batu, pasir, payung, sapu tangan, tas, tusuk konde, sandal, selendang, dan sebagainya).
- 4) Pencak silat lahir dan tumbuh serasi dengan : alam sekitarnya, alat istimewa, adab sopan santunnya, temperamennya/ watak dan kepribadian suku bangsanya, agama atau kepercayaan dan kebatinannya.

2. Ciri-ciri Khusus Pencak Silat

- 1) Sikap tenang, lemas (*relax*) dan waspada.
- 2) Mempergunakan kelincahan, kelentukan, kecepatan, saat (*timing*) dan sasaran yang tepat disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan bukan mengandalkan kekuatan tenaga.
- 3) Mempergunakan prinsip (timbang badan), permainan posisi dengan perubahan pemindahan titik berat badan.
- 4) Memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan.
- 5) Menghemat, menyimpan tenaga mengeluarkan tenaga sedikit mungkin (ekonomis).

2.1.3 Tujuan Pencak Silat

Menurut Sucipto (2009:21-26), Pencak silat mengandung empat aspek. Setiap aspek pencak silat menggambarkan tujuan, satu sama lain merupakan satu kesatuan. Keempat aspek tersebut yang mendasari pengembangan pencak silat menjadi 4 tujuan, yakni : 1) Pencak silat pendidikan mental-spiritual, 2) Pencak silat bela diri, 3) pencak silat seni, 4) pencak silat olahraga.

2.1.3.1 Pengembangan pendidikan mental spiritual

Pencak silat juga merupakan sarana yang ampuh untuk pembinaan mental spiritual, terutama untuk mewujudkan budi pekerti yang luhur. Pencak silat telah

menunjukkan jati dirinya dan telah terbukti membentuk kepribadian yang kokoh bagi para pengikutnya. Tidak hanya pembinaan terhadap aspek olahraganya, seni dan bela diri semata-mata, melainkan dapat mengembangkan watak luhur, sikap ksatria, percaya diri sendiri dan takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Seorang pesilat harus mampu menjaga, melestarikan, dan mengembangkan nilai-nilai dasar seperti ketekunan, kesabaran, kejujuran, kepahlawanan, kepatuhan dan kesetiaan, dan memberi landasan apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dilakukan kepada masyarakat. Hal ini juga tercermin dari tradisi yang dilakukan oleh perguruan silat seperti upacara *Talek* (patalekan) atau upacara pengucapan janji dari seorang calon murid yang akan berguru disuatu perguruan.

Bela diri pencak silat bertujuan untuk mengembangkan aspek akhlak rohani (pendidikan mental spiritual)

1. Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur. Hal ini berarti berkewajiban untuk :
 - 1) Beriman teguh kepada Tuhan Yang Maha Esa dan melaksanakan ajaran-ajarannya, yakni melaksanakan perintah-perintahnya dan meninggalkan larangan-larangannya.
 - 2) Menghormati orang tua, orang yang lebih tua, guru, kakek seperguruan, keinginan, harapan dan kepentingan.
 - 3) Berperilaku sopan santun dalam pergaulan sosial sesuai dengan tata susila yang berlaku.
2. Tenggang rasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin. Hal ini berarti kewajiban untuk :
 - 1) Tidak bertindak sewenang-wenang terhadap sesama manusia.
 - 2) Mencintai dan suka menolong sesama manusia.

- 3) Berani dan tabah menghadapi segala bentuk tantangan hidup.
 - 4) Sanggup berusaha dengan tidak kenal menyerah di dalam mencapai hal-hal positif yang mencapai idaman dan cita-cita.
 - 5) Patuh dan taat kepada norma-norma yang mengatur kehidupan pribadi maupun sosial.
3. Cinta bangsa dan tanah air. Hal ini berarti berkewajiban untuk :
- 1) Memandang seluruh bangsa dan wilayah tanah air dengan kekayaan dan atribut sebagai satu kesatuan.
 - 2) Merasa bangga menjadi bangsa dan mempunyai tanah air Indonesia sendiri serta berusaha untuk mengembangkannya.
 - 3) Mencintai budaya dan bangsa sendiri serta berusaha mengembangkannya.
 - 4) Menyelamatkan keutuhan/ persatuan, kepribadian, kelangsungan hidup dan pembangunan bangsa yang berdasarkan pada Pancasila dan UUD 1945.
4. Persaudaraan, pengendalian diri dan tanggung jawab sosial :
- 1) Menjamin kerukunan, keselarasan, keseimbangan, dan keserasian dalam hidup masyarakat.
 - 2) Mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul secara musyawarah dengan semangat kekeluargaan.
 - 3) Bergotong royong di dalam mewujudkan hal-hal yang merupakan kepentingan sendiri maupun golongan.
 - 4) Menempatkan kepentingan masyarakat/ umum di atas kepentingan sendiri/ golongan.

5. Solidaritas sosial, mengejar kemajuan serta membela kejujuran, kebenaran dan keadilan. Hal ini berarti mewajibkan untuk :

- 1) Memperhatikan dan menyesuaikan diri dengan keadaan kehidupan di lingkungan sosial.
- 2) Selalu berusaha untuk meningkatkan kualitas diri sebagai sarana untuk memperoleh kemajuan.
- 3) Berani mencegah dan memberantas kemunafikan, kepalsuan dan keserakahan dengan cara-cara yang baik.
- 4) Melaksanakan pengabdian untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemajuan masyarakat. Keseluruhan materi aspek akhlak/ rohani ini merupakan landasan bagi aspek-aspek lainnya.

2.1.3.2 Pengembangan Aspek Bela Diri

Indonesia terdiri dari berbagai suku bangsa dengan karakteristik biologis, sosial dan kebudayaan yang berbeda, namun mereka memiliki tradisi mempelajari pencak silat sebagai alat membela diri ancaman alam, binatang, maupun manusia. Pencak silat bela diri merupakan cikal bakal dari aspek pencak silat yang lainnya.

Pencak silat bela diri bertujuan untuk mengembangkan aspek bela diri, yaitu terampil dalam gerak efektif untuk menjamin kesempatan/ kesiapsiagaan fisik dan mental yang dilandasi sikap ksatria, tanggap, dan mengendalikan diri. Hal ini berarti adanya kewajiban untuk :

1. Berani menegakkan kejujuran, kebenaran dan keadilan.
2. Tahan uji dan tabah di dalam menghadapi cobaan akan godaan.

3. Tangguh/ ulet dan dapat mengembangkan kemampuan di dalam melakukan usaha.
4. Tanggap, peka, cermat, dan tepat di dalam menelaah permasalahan yang dihadapi maupun dalam mengatasinya.
5. Selalu melaksanakan “ilmu padi” dan menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong atau takabur.
6. Menggunakan keterampilan gerak efektifnya dalam perkelahian hanya karena keadaan terpaksa untuk keselamatan diri dan harga diri menurut ukuran objektif serta keselamatan bangsa dan negara.

Pencak silat sebagai bela diri mempunyai cirri-ciri umum mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dan bahkan rambutnya dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri, dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata, akan tetapi tidak terikat pada penggunaan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata. Pencak silat mempunyai pandangan bahwa kita boleh mempunyai lawan, akan tetapi jangan mempunyai musuh, tidak dibenarkan untuk menyerang lebih dahulu, bahkan harus sedapat-dapatnya menghindari kontak fisik.

2.1.3.3 Pencak Silat Untuk Pengembangan Seni

Pada dasarnya pencak silat dapat juga dikatakan sebagai pencak silat bela diri yang indah. Pada saat diperlukan, pencak silat seni dapat difungsikan kembali keasalnya menjadi pencak silat beladiri. Hal tersebut disebabkan karena pencak silat seni memiliki struktur yang sama dengan pencak silat bela diri. Struktur tersebut meliputi teknik-teknik sikap pasang, gerak langkah, serangan dan belaan sebagai satu kesatuan.

Perbedaan pencak silat seni dengan bela diri terletak pada nilai orientasi, papakem, dan ukuran yang diterapkan pada pelaksanaannya dan taktis. Papakemnya logika, yakni urutan tentang pelaksanaan sesuatu dengan menggunakan penalaran atau perhitungan akal sehat. Ukurannya adalah objektif. Sedangkan pencak silat seni bernilai estetis. Orientasinya keindahan dalam arti luas, yang meliputi keselarasan dan keserasian. Papakemnya estetika, yakni disiplin atau aturan tentang pelaksanaan sesuatu secara indah. Ukurannya subjektif relatif.

Berkaitan dengan nilai estetika tadi, maka pencak silat seni dapat dievaluasi berdasarkan ketentuan estetika sebagai berikut, yakni "*wiraga, wirama* dan *wirasa*" (bahasa Jawa) sebagai satu kesatuan. Kata "*wi*" mempunyai arti bermutu atau bagus dalam arti luas. *Wiraga* berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan rapi dan tertib. *Wirama* berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan irama yang serasi. *Wirasa* berarti penampilan teknik sikap dan gerak dengan penataan (koreografi) yang menarik.

Bela diri pencak silat bertujuan juga untuk mengembangkan aspek seni yaitu terampil dalam gerak yang serasi dan menarik dilandasi rasa cinta kepada budaya bangsa. Hal ini berarti kesadaran untuk :

1. Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur guna memperkuat kepribadian bangsa, mempertebal rasa harga diri, dan kebanggaan nasional serta memperkokoh jiwa kesatuan.
2. Mengembangkan nilai pencak silat yang diarahkan pada penerapan nilai-nilai kepribadian berlandaskan Pancasila.

3. Mencegah penonjolan secara sempit nilai-nilai pencak silat yang bersifat aliran dan kedaerahan.
4. Menanggulangi pengaruh kebudayaan asing yang negatif.
5. Mampu menyaring dan menyerap nilai-nilai budaya dari luar yang positif dan memang diperlukan bagi pembaharuan dalam proses pembangunan.

2.1.3.4 Pencak Silat untuk Pengembangan Olahraga

Uji coba pertandingan pertama diadakan antar pendekar-pendekar di Stadion Kalisari, Semarang tahun 1957. Pertandingan ini menggembirakan karena berjalan dengan lancar tanpa ada kecelakaan. Namun uji coba di tempat lain tidak begitu berhasil, karena pengaturan masih sangat longgar dan kontak antar pesilat tidak dibatasi, yang mengakibatkan banyak menimbulkan cedera, bahkan sampai mengakibatkan kematian. Selanjutnya pencak silat hanya dijadikan komoditi demonstrasi di PON ke-I tahun 1948 sampai PON ke-VII tahun 1969. Pencak silat untuk pertama kali tampil sebagai cabang olahraga prestasi dan dipertandingkan pada PON VIII.

Pencak silat olahraga bertujuan untuk mengembangkan aspek olahraga, yaitu terampil dalam gerak efektif untuk menjamin kesehatan jasmani dan rohani yang dilandasi hasrat hidup sehat. Hal ini berarti kesadaran untuk :

1. Berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.
2. Selalu menyempurnakan prestasi jika latihan dan pelaksanaan olahraga tersebut berbentuk pertandingan.
3. Menjunjung tinggi sportivitas.

Sifat dan sikap ideal sebagai materi pendidikan yang terkandung dalam keempat aspek pencak silat mental spiritual, bela diri, seni, dan olahraga,

sebagai satu kesatuan utuh dalam nilai-nilai luhur pencak. Karena itu dapat dikatakan bahwa tujuan yang ingin dicapai dengan pendidikan pencak silat adalah untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkepribadian mulia atau berbudi pekerti luhur.

2.1.4 Mental

2.1.4.1 Pengertian Mental

Pengertian “mental” secara definitif belum ada kepastian definisi yang jelas dari para ahli kejiwaan. Secara etimologi kata “mental” berasal dari bahasa Yunani, yang mempunyai pengertian sama dengan pengertian psyche, artinya psikis, jiwa atau kejiwaan.

James Draver memaknai mental yaitu “reverting to the mind” maksudnya adalah sesuatu yang berhubungan dengan pikiran atau pikiran itu sendiri.

Secara sederhana mental dapat dipahami sebagai sesuatu yang berhubungan dengan batin dan watak atau karakter, tidak bersifat jasmani (badan).

Dengan demikian mental ialah hal-hal yang berada dalam diri seseorang atau individu yang terkait dengan psikis atau kejiwaan yang dapat mendorong terjadinya tingkah laku dan membentuk kepribadian, begitu juga sebaliknya mental yang sehat akan melahirkan tingkah laku maupun kepribadian yang sehat pula. <http://hakamabbas.blogspot.co.id/2014/01/pengertian-mental.html>

2.1.4.2 Cara Melatih Mental

Pelatihan mental memiliki tujuan untuk mengambil kekuatan batin tertentu. Karena kemampuan untuk fokus pada saat yang tepat secara maksimal dan fokus energi sangat penting, pada akhirnya, keberhasilan atau mengatasi tantangan.

Manfaat dari kekuatan mental tidak hanya atlet, tapi semua orang yang harus bekerja di luar biasa untuk target bahkan dalam situasi yang ekstrim dan bertindak berorientasi kemenangan. Di bawah ini saya telah terdaftar tujuh cara di mana Anda mendorong kekuatan mental Anda dan dapat memobilisasi untuk kemudian mengambil bila diperlukan.

1. Siapkan! Sediaan mungkin tidak memiliki cara pintas langsung ke kekuatan mental mungkin untuk satu atau yang lain. Tapi hanya pada pandangan pertama. Yang dipersiapkan secara intensif untuk tugasnya, tantangan tersebut kemudian juga bertindak sesuai aman. Agar sini lagi untuk menyebutkan responden darurat:

2. Gunakan auto-sugesti Mengutip Henry Ford (produsen mobil Amerika, 1863-1947.): Apakah Anda pikir Anda bisa melakukannya, atau apakah Anda pikir Anda tidak bisa melakukannya - Anda akan dalam hal apapun benar! Siapa yang meragukan sasaran yang dituju, akan memiliki waktu yang sulit mencapai. Semakin besar keraguan, semakin besar kemungkinan kegagalan. Seorang atlet yang ingin menang, tapi memiliki keraguan besar adalah kendala tersendiri dalam cara.

3. tekan ke dalam alam bawah sadar dengan visualisasi. Visualisasi sudah pasti diamati pada atlet yang dekat dengan kompetisi. Misalnya, dalam pembalap ski, telah didorong ke bawah sebelum memulai dengan mata tertutup dalam pemikiran trek dan dengan demikian melakukan gerakan-gerakan yang sesuai.

Visualisasi bukan hanya pertanyaan tentang (kompetitif) situasi sekarang sedetail mungkin gambar, tetapi secara khusus tujuan tercapai.

4. Masukkan penawaran dengan rintangan di kepala Menghambat distress atau pikiran negatif kesuksesan Anda, Anda harus berurusan dengan sadar ini. Perpindahan A kontraproduktif. Bahkan jika rintangan ini tidak hilang di kepala dari satu hari yang lain - jika seseorang menerima ketakutannya, ia menerima, ini bisa menjadi langkah besar menuju target.

5. Buatlah jurnal Untuk membuat jurnal dan percaya bahwa semua kekhawatiran dan ketakutan secara tertulis, membantu untuk menangkap (negatif) pikiran dan mencerminkan dalam damai.

6. Cari item Anda (s) pelatih mental yang pribadi Hampir tidak seorang atlet profesional yang tidak bergantung pada pelatih mental. Dengan demikian, pelatih atau pelatih membantu "program" pikiran bawah sadar dan kesadaran pada tujuan yang ditargetkan.

7. Dalam kuat, pendiam Pepatah ini menempatkan singkatnya. Karena apa yang membuat seorang atlet beberapa menit sebelum acara besar? Benar - ia dalam dirinya sendiri, mencari kedamaian, keheningan. Oleh karena itu: Berdiri menghadapi situasi yang menantang di mana Anda membutuhkan semua kekuatan yang Anda menutup diri. <http://zoodiaco.blogspot.co.id/2014/11/7-cara-melatih-kekuatan-mental.html>

2.1.4.3 Pengertian Kepercayaan diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

2.1.4.4 Macam-Macam Percaya Diri

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan percaya diri yaitu ada empat macam, yaitu :

1. Self-concept : bagaiman Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan,
2. Self-esteem : sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda,
3. Self efficacy : sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang Anda miliki.
4. Self-confidence: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda. (James Neill, 2005)

2.1.4.5 Pengertian Motivasi

Motivasi adalah suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi berasal dari kata motif yang berarti "dorongan" atau rangsangan atau "daya penggerak" yang ada dalam diri seseorang. Menurut Weiner (1990) yang dikutip Elliot et al. (2000), motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tetap tertarik dalam kegiatan tertentu.

<http://www.pengertianahli.com/2013/09/pengertian-motivasi-menurut-para-ahli.html>

2.1.4.6 Strategi Meningkatkan Motivasi Atlet

Strategi peningkatan motivasi dalam proses pelaksanaan mental training dapat dilakukan dengan beberapa teknik diantaranya adalah : 1. teknik verbal 2. Teknik tingkah laku dengan cara sbb : 1. meniru 2. Mencoba 3. menerapkan 3. teknik intensif 4. teknik supertisi 5. teknik Citra atau image 6. teknik kompetisi

Strategi peningkatan prestasi dengan menggunakan teknik verbal adalah teknik berbicara lisan/verbalis yang berisi keinginan, hasrat, kemauan, dan dorongan untuk dapat unggul yaitu dapat mengungguli prestasi sebelumnya dan memotivasi dan menyemangati untuk memunculkan motif berprestasi dengan bahasa verbal. Strategi peningkatan prestasi dengan teknik tingkahlaku meniru, mencoba dan menerapkan adalah mempraktekkan teknik tersebut dengan cara berperilaku meniru, mencoba dan menerapkan maka akan timbul sugesti positif bahwa saya akan menang/berhasil dalam mencapai prestasi sebagai juara. Strategi peningkatan prestasi dengan teknik intensif adalah cara

dengan mendorong lebih intensif, luas ,dalam dan diingatkan berulang-ulang. Strategi peningkatan prestasi dengan tehnik supertisi adalah mendorong dengan memberikan kepercayaan yang seluas-luasnya. Strategi peningkatan prestasi dengan tehnik citra atau image adalah perilaku mendorong atlet dengan cara memberikan gambaran diri /citra diri atau body image. Strategi peningkatan prestasi dengan tehnik kompetisi adalah cara memotivasi dengan memberikan gambaran persaingan sehat dan positif.

<http://daninurriyadi.blogspot.co.id/2009/09/motivasi-dan-strategi-peningkatannya.html>

2.1.5 Peraturan Pertandingan

2.1.5.1 Ketentuan Berat Badan Kategori Tanding

Untuk Dewasa

Tanding Putra	Tanding Putri
Kelas A 45 Kg – 50 Kg	Kelas A 45 Kg – 50 Kg
Kelas B di atas 50 Kg – 55 Kg	Kelas B di atas 50 Kg – 55 Kg
Kelas C di atas 55 Kg – 60 Kg	Kelas C di atas 55 Kg – 60 Kg
Kelas D di atas 60 Kg – 65 Kg	Kelas D di atas 60 Kg – 65 Kg
Kelas E di atas 65 Kg – 70 Kg	Kelas E di atas 65 Kg – 70 Kg
Kelas F di atas 70 Kg – 75 Kg	Kelas F di atas 70 Kg – 75 Kg
Kelas G di atas 75 Kg – 80 Kg	
Kelas H di atas 80 Kg – 85 Kg	
Kelas I di atas 85 Kg – 90 Kg	
Kelas J di atas 90 Kg – 95 Kg	

Untuk Remaja

Tanding Putra	Tanding Putri
Kelas A 39 Kg – 42 Kg	Kelas A 39 Kg – 42 Kg
Kelas B di atas 42 Kg – 45 Kg	Kelas B di atas 42 Kg – 45 Kg
Kelas C di atas 45 Kg – 48 Kg	Kelas C di atas 45 Kg – 48 Kg
Kelas D di atas 48 Kg – 51 Kg	Kelas D di atas 48 Kg – 51 Kg
Kelas E di atas 51 Kg – 54 Kg	Kelas E di atas 51 Kg – 54 Kg
Kelas F di atas 54 Kg – 57 Kg	Kelas F di atas 54 Kg – 57 Kg
Kelas G di atas 57 Kg – 60 Kg	Kelas G di atas 57 Kg – 60 Kg
Kelas H di atas 60 Kg – 63 Kg	Kelas H di atas 60 Kg – 63 Kg
Kelas I di atas 63 Kg – 66 Kg	Kelas I di atas 63 Kg – 66 Kg

(Sumber : Sucipto, 2009: 5.3)

2.1.6 Penilaian Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding.

Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding meliputi : sasaran, larangan, kesalahan teknik pembelaan, hukuman dan penilaian. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

2.1.6.1 Sasaran

Yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah “Badan” yaitu bagian tubuh meliputi : dada, perut, rusuk kiri dan kanan, punggung atau belakang badan (kecuali serangan langsung keseluruh tulang belakang) disamping kecuali leher keatas dan dari pusat kemaluan.

Bagian Bawah Tungkai (pergelangan kaki ke bawah) dan tungkai bagian atas dapat dijadikan sasaran antara dalam usaha menjatuhkan tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan.

2.1.6.2 Larangan

Larangan yang dinyatakan sebagai pelanggaran ada dua yaitu :1) Pelanggaran berat, dan 2) Pelanggaran ringan.

2.1.6.2.1 Pelanggaran Berat

Pelanggaran berat dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, meliputi :

1. Menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher, kepala serta bawah pusat / pusar hingga kemaluan, serangan langsung keseluruhan tulang belakang secara langsung.
2. Usaha mematahkan persendian secara langsung.
3. Sengaja melemparkan lawan keluar gelanggang.
4. Membenturkan / menghantukkan kepala dan menyerang dengan kepala.
5. Menyerang lawan sebelum aba-aba “mulai” dan menyerang sesudah aba-aba ‘berhenti” dari Wasit, menyebabkan lawan cidera.
6. Menggumul, menggigit, mencakar, mencengkram dan menjambak (menarik rambut atau jilbab).
7. Menentang, menghina, merangkul, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi, memancing-mancing dengan suara berlebihan terhadap lawan maupun terhadap Aparat Pertandingan (Delegasi Teknik, Ketua Pertandingan, Dewan Wasit Juri, Wasit Juri dan lain-lain petugas) serta kepada penonton.
8. Menindih lawan dengan sengaja didalam atau diluar gelanggang pada waktu pertandingan.
9. Memegang, menangkap atau merangkul sambil melakukan serangan.

2.1.6.2.2 Pelanggaran Ringan

Pelanggaran ringan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, meliputi :

1. Tidak menggunakan salah satu unsur kaidah (sikap pasang dan pola langkah).
2. Keluar gelanggang (satu kaki keluar gelanggang) secara sengaja atau tidak sengaja, lebih dari 1 (satu) kali dalam 1 (satu) babak.
3. Merangkul lawan dalam proses pembelaan.
4. Melakukan serangan dengan teknik sapuan depan / belakang, guntingan sambal merebahkan diri lebih dari 1 (satu) kali dalam 1 (satu) babak dengan tujuan untuk mengulur waktu.
5. Berkomunikasi dengan orang luar dengan isyarat dan perkataan.
6. Kedua pesilat pasif atau bila salah satu pesilat pasif lebih dari 5 (lima) detik.
7. Berteriak yang berlebihan selama pertandingan.
8. Lintasan serangan yang salah.
9. Mendorong dengan sengaja yang mengakibatkan Pesilat / lawannya keluar garis bidang laga.
10. Pesilat dengan sengaja membalikkan badan membelakangi lawan.
11. Taktik yang mengulur waktu (melepaskan ikatan sabuk, membuka / melepas ikatan rambut, mendapatkan hitungan dari wasit.

2.1.6.3 Kesalahan Teknik Pembelaan

Kesalahan teknik pembelaan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, meliputi:

1. Serangan yang sah dengan lintasan dan serangan yang benar jika karena kesalahan teknik pembelaan lawannya yang salah (elakan yang menuju pada lintasan serangan), tidak dinyatakan sebagai pelanggaran.
2. Jika pesilat yang kena serangan tersebut cedera, maka Wasit segera memanggil dokter. Jika dokter memutuskan pesilat tersebut tidak *fit*, maka ia dinyatakan kalah tehnik.
3. Jika pesilat yang kena serangan tersebut menurut dokter "*fit*" dan tidak dapat segera bangkit, Wasit langsung melakukan hitungan teknik.

2.1.6.4. Hukuman

Dalam pertandingan pencak silat terdiri atas Tahapan-tahapan dan bentuk hukuman, meliputi : 1) Teguran, 2) Peringatan dan 3) Diskualifikasi.

2.1.6.4.1 Teguran

1. Diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan setelah melalui 1 (satu) kali pembinaan.
2. Teguran dapat diberikan langsung apabila Pesilat melakukan pelanggaran berat yang tidak menyebabkan lawan cedera.
3. Untuk pelanggar ringan ia berakhir setiap kali akhir babak.

2.1.6.4.2 Peringatan

Peringatan berlaku untuk seluruh babak untuk pelanggaran berat, yang terdiri atas :

2.1.6.4.2.1 Peringatan I

Peringatan I diberikan bila pesilat melakukan :

1. Pelanggaran berat yang mengakibatkan cedera pesilat lawannya.

2. Mendapat teguran yang ketiga akibat pelanggaran ringan.

Setelah peringatan I masih dapat diberikan teguran terhadap jenis pelanggaran ringan yang lain dalam babak yang sama.

2.1.6.4.2.2 Peringatan II

Peringatan II diberikan bila pesilat kembali melakukan satu lagi pelanggaran berat setelah pelanggaran I. Setelah peringatan II masih dapat diberikan teguran terhadap jenis pelanggaran ringan yang lain dalam babak yang sama.

2.1.6.4.2.3 Peringatan III

Diberikan bila pesilat kembali mendapat hukuman peringatan setelah peringatan II, dan langsung dinyatakan diskualifikasi. Peringatan III harus dinyatakan oleh wasit.

2.1.6.4.3 Diskualifikasi

Diskualifikasi diberikan bila pesilat :

1. Mendapat peringatan setelah peringatan II
2. Melakukan pelanggaran berat yang didorong oleh unsur-unsur kesengajaan dan bertentangan dengan norma sportifitas.
3. Melakukan pelanggaran berat dengan hukuman peringatan I atau teguran I yang menyebabkan lawan cedera, dan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan Dokter Pertandingan.
4. Setelah penimbangan 15 menit sebelum pertandingan, berat badannya tidak sesuai dengan kelas yang diikuti.
5. Pesilat terkena Doping

Pesilat yang gagal dalam tes doping akan didiskualifikasi. Medali, sertifikat dan segala jenis penghargaan harus dikembalikan kepada panitia penyelenggara.

2.1.7 Penilaian Pencak Silat Kategori Tanding

Penilaian pencak silat untuk kategori tanding berbeda dengan penilaian pencak silat kategori seni tunggal, seni ganda dan seni regu. Adapun penilaian pencak silat kategori tanding, meliputi : 1) Ketentuan nilai, 2) Kelayakan teknik nilai.

2.1.7.1 Ketentuan Nilai

Ketentuan nilai dalam pertandingan pencak silat kategori tanding adalah sebagai berikut :

1. Nilai 1 : serangan dengan tangan (pukulan) yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang.
2. Nilai 1+1 : berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan serangan balik dengan tangan (pukulan).
3. Nilai 2 : serangan dengan kaki (tendangan) yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang.
4. Nilai 1+2 : berhasil menggagalkan serangan lawan, diikuti dengan serangan balik dengan kaki (tendangan).
5. Nilai 3 : teknik serangan langsung yang berhasil menjatuhkan lawan.
6. Nilai 1+3 : berhasil menangkap serangan lawan, diikuti dengan keberhasilan menjatuhkan lawan.

2.1.7.2 Kelayakan Teknik Nilai

Pemberian nilai hanya yang berhubungan dengan hal-hal sebagai berikut:

1. Tangkisan / elakan / menahan yang dilanjutkan dengan sasaran balasan yang sah.

Tangkisan / elakan / menahan adalah berhasilnya pesilat menggagalkan serangan lawan dengan teknik pembelaan ini, yang segera diikuti dengan serangan balsan yang masuk pada sasaran, seperti serangan dengan tangan, serangan dengan kaki atau jatuhan yang didahului dengan tangkapan.

2. Serangan dengan tangan yang sah.

Serangan dengan tangan yang sah adalah segala bentuk serangan yang bertenaga, mantap dan masuk pada sasaran.

3. Serangan dengan kaki yang sah.

Serangan kaki adalah segala bentuk serangan yang bertenaga, mantap dan masuk pada sasaran.

4. Jatuhan yang sah.

Jatuhan adalah segala bentuk teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan sehingga bagian tubuh (dari lutut keras) menyentuh matras dengan pedoman :

- 1) Menggunakan teknik serangan langsung, seperti sapuan / ungkitan / guntingan / tangkapan dan dorongan yang sah.
- 2) Menangkap anggota tubuh lawan sebagai langkah pembelaan pada waktu diserang dan menjatuhkan dengan dorongan atau sapuan (tidak boleh menjatuhkan dengan serangan langsung).
- 3) Menjatuhkan lawan menggunakan teknik jatuhan dengan cara tidak ikut terjatuh.
- 4) Tangkapan atau pegangan yang diperbolehkan hanya selama 5 (lima) detik, sebelum wasit menghentikan pertandingan.

- 5) Teknik sapuan, ungkitan, kaitan dan guntingan tidak boleh didahului dengan menggumul tubuh lawan, tetapi dapat dibantu dengan dorongan atau sentuhan.
- 6) Serangan balasan diperbolehkan apabila usaha menjatuhkan melalui teknik sapuan gagal. Lawan yang dapat mengelakkan diri dari serangan, boleh menyerang 1 kali pada sasaran yang sah dalam tempo 1 detik dengan tidak menggunakan berat badan. Nilai akan diberikan berdasarkan pada teknik serangan balasan yang dipergunakan.

2. Serangan bersamaan

Serangan bersamaan yang dilakukan oleh kedua pesilat dan salah satu atau keduanya jatuh, maka jatuhnya akan dinilai sebagai berikut :

- 1) Jika salah satu tidak dapat bangkit akan diadakan hitungan teknik.
- 2) Jika keduanya tidak segera bangkit, maka dilakukan hitungan untuk keduanya.
- 3) Jika keduanya tidak bangkit setelah hitungan ke-10 (sepuluh) maka kemenangan diberikan kepada pesilat yang berhasil memperoleh nilai terbanyak.
- 4) Jika hal tersebut terjadi pada awal babak, dimana kedua pesilat belum memperoleh nilai, atau memperoleh nilai yang sama, maka penentuan kemenangan dilihat dari hasil timbang badan yang memiliki berat badan yang paling ringan (menurut hasil penimbangan berat badan 15 menit sebelum pertandingan). Selain itu juga dapat dilakukan dengan undian dengan cara melempar koin ke atas matras yang dilakukan oleh ketua pertandingan dan disaksikan oleh delegasi teknik dan kedua official kontingen bersangkutan.

3. Jatuh Sendiri

Jika pesilat terjatuh sendiri bukan karena serangan lawan, jika tidak dapat bangkit, diberikan kesempatan dalam waktu sepuluh hitungan (10 detik) dengan hitungan. Jika tidak dapat melakukan pertandingan dinyatakan kalah teknik.

4. Tangkapan

Tangkapan sebagai proses jatuhan dinyatakan gagal jika :

- 1) Proses jatuhan lebih dari 5 (lima) detik atau terjadi seret-menyeret atau gumul-menggumul.
- 2) Ikut terjatuh waktu melakukan teknik jatuhan.
- 3) Jika dalam proses tangkapan kaki, pesilat yang ditangkap melakukan pegangan pada bahu dan pesilat yang menangkap dapat menjatuhkan lawannya dalam waktu 5 (lima) detik sebelum wasit memberikan aba-aba “berhenti”, jatuhan dinyatakan sah.
- 4) Jika rangkulan tersebut menyentuh leher, kepala atau badan yang menyebabkan keduanya jatuh, pesilat yang merangkul diberikan teguran.

5. Jatuhan

- 1) Teknik jatuhan yang berakibat lawannya jatuh, yaitu jika bagian tubuh menyentuh matras dari garis bidang tanding kedalam, jatuhan dinyatakan sah.
- 2) Jika jatuhan berada di dalam bidang tanding dan pesilat menggeser keluar dari bidang tanding, jatuhan dinyatakan sah.
- 3) Serangan yang menyebabkan lawan jatuh tidak dapat bangkit atau nanar yang dilakukan di dalam bidang tanding dan bergeser keluar gelanggang, jatuhan dinyatakan sah dan pesilat diberi kesempatan dalam batas waktu 10 (sepuluh) detik untuk kembali melakukan pertandingan (maka wasit

melakukan hitungan). Jika pesilat tidak dapat melakukan pertandingan maka dinyatakan kalah mutlak.

- 4) Serangan sah yang dilakukan di dalam bidang tanding, menyebabkan lawan jatuh diluar bidang tanding dan tidak bangkit atau nanar, maka wasit melakukan hitungan hingga 10. Jika pesilat tidak dapat melanjutkan pertandingan, maka pesilat bersangkutan dinyatakan kalah teknik.
- 5) Bila lawan dapat melakukan antisipasi terhadap teknik tangkapan (menahan, memegang, menarik, kaki yang tertangkap) atau melakukan serangan balik secara sah (memukul, menggunting, dan lain-lain) sehingga lawan yang menangkap jatuh, maka jatuhnya dinyatakan sah.

2.1.8 Faktor Kondisi Fisik

Menurut Paulus L. Pesurney (2005:3), kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemampuan; motivasi). Menurut Mochamad Sajoto (1988:57), bahwa komponen kondisi fisik meliputi :

1. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan (*endurance*). Ada 2 macam daya tahan, yaitu :
 - 1) Daya tahan umum (*general endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

- 2) Daya tahan khusus (*local endurance*), yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.
3. Daya tahan otot (*muscular power*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
4. Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Kelenturan, yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas.
6. Kelincahan (*agility*), kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dan dengan koordinasi yang baik, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan cukup baik.
7. Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan seseorang mengandalkan organ-organ syaraf otot.
9. Ketepatan (*accuracy*), adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap suatu sasaran.
10. Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, syaraf atau feeling lainnya.

2.1.9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan faktor yang utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet walaupun tidak meninggalkan aspek lain seperti aspek teknik, taktik dan aspek mental. Menurut Sukirno (1990:16), menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

1. Faktor Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja yang dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah beban atau pekerjaannya (Harsono, 1986:27).

Aspek-aspek latihan :

1) Latihan fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangat penting, oleh karena itu tanpa kondisi yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik dikhususkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting yang bertujuan untuk menentukan gerakan keseluruhan.

3) Latihan taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi-

strategi dan takti-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan mental

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsive; misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya.

2. Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga.

3. Faktor lingkungan

4. Faktor makanan dan gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energy yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

2.1.10 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penampilan Dan Kemampuan Bermaian Seorang Atlet

Menurut Gunarsa (2008:5-8), Penampilan atlet adalah apa yang terlihat atau apa yang diperlihatkan oleh atlet dalam suatu pertandingan. Ada beberapa faktor yang berpengaruh besar pada penampilan atau kemampuan bermain seorang atlet, yaitu:

1. Komponen Psikis

Meskipun unsur kegigihan selalu berperan, namun setiap atlet menampilkan berbagai tingkatan kegigihan. Ada atlet yang sangat gigih sehingga berfungsi positif terhadap penampilannya, sebaliknya ada yang kurang gigih, kurang mengigit, mudah putus asa, mudah menyerah, sehingga hasilnya menjadi mengecewakan. Selain itu, taktik atau strategi bermain juga merupakan hal yang sangat berperan. Ada kalanya taktik yang ditampilkan begitu positif sehingga permainan menjadi menarik sekalipun hasilnya kurang memuaskan. Strategi berkaitan dengan erat dengan persiapan dan pemikiran mengenai apa yang akan dilakukan.

Hal penting berikutnya adalah pengendalian diri. Aspek emosi sangat berkaitan erat dengan motivasi dan atensi. Gejolak emosi yang terlalu tinggi karena dicekam oleh perasaan takut kalah misalnya, menyebabkan ketegangan emosi yang berlebihan dan sering kali berdampak negatif. Kemampuan untuk mengendalikan atau mengatur gejolak emosi perlu dimiliki oleh semua atlet dengan berbagai cara yang disesuaikan dengan ciri pribadi atlet tersebut.

2. Jenis olahraga

Jenis olahraga tentunya berpengaruh besar terhadap penampilan atlet yang bersangkutan. Pada olahraga pencak silat, penampilan atlet dipengaruhi oleh

banyak faktor, seperti unsur motivasi, unsur emosi, serta unsur akal. Dalam pertandingan pencak silat, tidak cukup mengandalkan pada kemungkinan atau kesempatan memperoleh atau menunggu diperolehnya kesempatan emas untuk mencari poin dengan pukulan, tendangan atau bantingan untuk mengalahkan lawan. Seorang pesilat juga harus mampu memperlihatkan suatu perilaku yang sarat akan akal, keuletan dalam arti tidak mudah menyerah, juga kesanggupan menahan sakit serta adanya unsur agresivitas.

3. Tingkatan pertandingan

Yang dimaksud tingkatan pertandingan adalah apakah kejuaraan tersebut diadakan pada tingkat daerah, tingkat nasional, tingkat regional, atau tingkat internasional. Tingkatan pertandingan jelas memberikan beban yang berbeda-beda.

Pada pertandingan tingkat daerah, beban yang dirasakan tentunya relatif lebih ringan dibandingkan pertandingan tingkat nasional, dan seterusnya. Beban psikis yang melibatkan reputasi suatu Negara atau fanatisme daerah tertentu pasti akan memberikan beban tersendiri dan mempengaruhi kemampuan bermain.

4. Ciri Kepribadian

Secara teoritis, gambaran kepribadian seorang atlet merupakan hasil pembentukan dari suatu proses yang menetap di dalam dirinya dan masih bisa berubah.

2.1.11 Kecerdasan Emosi (*Emotional Quotient*)

Semua emosi, pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja bahasa latin

yang berarti “menggerakkan, bergerak”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi (Goleman, 2007:7).

Kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk pada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2001:512).

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

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

1. Kesadaran diri, yaitu mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
2. Pengaturan diri, yaitu menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.
3. Motivasi, yaitu menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
4. Empati, yaitu merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
5. Keterampilan sosial, yaitu **menangani** emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, memusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

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

1. Menegal emosi diri

2. Mengelola / mengekspresikan emosi

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

3. Memotivasi diri

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

4. Mengenal emosi orang lain

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

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan Intelektual hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) yaitu kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama.

2.1.12 Otak Emosional

Pertama-tama, sinyal visual dikirim dari retina ke thalamus yang bertugas menerjemahkan sinyal itu ke dalam bahasa otak. Sebagian besar pesan itu kemudian dikirim ke korteks visual yang menganalisis dan menentukan makna dan respons yang cocok, jika respons bersifat emosional, suatu sinyal dikirim ke

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

2.1.13 Spesialis dalam Ingatan Emosional

Pendapat bawah sadar merupakan ingatan emosional. Gudangnya adalah amigdala. Penelitian oleh LeDoux dan ahli saraf-saraf lainnya sekarang tampaknya lebih condong untuk berpendapat bahwa *hippocampus*, yang sudah lama dianggap sebagai kunci struktur sistem limbik, ternyata lebih berkaitan dengan perekaman dan pemaknaan pola persepsi ketimbang reaksi emosional. Sumbangan utama *hippocampus* adalah dalam hal penyediaan ingatan terperinci akan konteks, hal yang amat penting bagi pemaknaan emosional; *hippocampus* lah yang mengenali perbedaan makna. Apabila *hippocampus* mengingat fakta-fakta mentah, amigdala menyisipkan nuansa emosional yang melekat pada fakta-fakta itu. Otak menggunakan cara sederhana namun efektif agar ingatan emosional terekam dengan potensi khusus. (Daniel goleman, 2007: 26)

2.1.14 Hubungan Emosi dengan Stress

Emosi adalah perasaan intens yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu.

Kata “emosi” diturunkan dari kata bahasa latin *emovere*, dari *e-* (varian *eks-*) “luar” dan *movere* “bergerak”. Kebanyakan ahli yakin bahwa emosi lebih cepat berlalu daripada suasana hati. Sebagai contoh, bila seseorang bersikap kasar,

manusia akan merasa marah. Perasaan intens kemarahan tersebut mungkin datang dan pergi dengan cukup cepat tetapi sedang dalam suasana hati yang buruk, seseorang dapat merasa tidak enak untuk beberapa jam.

Menurut Erica Brealey (2002:18), Stress dapat diartikan sebagai ketegangan emosional yang mengarah kepada tindakan-tindakan yang bersifat negatif. Stress mempunyai kebiasaan mengendap-endap mendekat pada saat kesadaran berkurang.

Tanda-tanda awal stress :

- Mudah marah, tidak sabar, tidak tenang, dan tegang, membentak-bentak orang lain, cenderung menyalahkan orang lain karena suasana hati tidak baik.
- Terlalu sensitif, mudah tersinggung, melihat segala sesuatu secara negatif.
- Merasa lelah tetapi tidak bisa tidur, atau tidur berlebihan tetapi bangun dalam keadaan tidak segar.
- Terjadi perubahan terhadap pola makan, baik makan lebih banyak atau lebih sedikit, dan sering kali mengganti makanan sehat dengan makanan cepat saji dan coklat.
- Semakin bergantung pada alkohol, rokok, atau obat-obatan lain.
- Merasa sakit, merasa tidak nyaman diperut, diare, atau sembelit.
- Gugup dan mulai muncul kebiasaan menggit kuku, menggaruk, atau menggoyang-goyangkan lutut.

Gejala-gejala Emosional dari Stress :

- Meningkatnya kegelisahan dan mulai merasa panik.
- Kehilangan rasa percaya diri.
- Depresi dan bersikap negatif.

- Merasa dimusuhi dan bertolak.
- Suasana hati mudah berubah dan mudah menangis.
- Mengalami berbagai mimpi buruk.

Kita tahu bahwa stress bisa terlihat didalam tubuh karena gejala-gejalanya, dan akan menemukan sangat banyak gejala-gejala stress. Gejalanya tidak khusus dan secara mudah dapat disalahartikan untuk kondisi yang lain. Satu hal yang pasti, orang bereaksi dengan berbeda ketika mengalami stress dan dapat kadang-kadang tidak dapat mengenali kehadiran stress dalam hidupnya. Stress secara garis besar mempengaruhi dari 3 bagian dari tubuh yaitu, perilaku, pikiran dan tubuh. Gejala mempengaruhi fisik tubuh ketika datang dari mental pikiran. Gejalanya termasuk sakit kepala, dada sakit, jantung berdetak kencang, tekanan darah tinggi, masalah berat badan, tidur bermasalah, banyak keringat, dan sebagainya. Jika tanda-tanda fisiknya berwujud seperti sakit kepala dan sakit punggung. Pada perasaan dan pikiran, gejala-gejala yang timbul seperti berpikiran negative, susah berkonsentrasi, merasa bersalah, marah, lalai, bingung, perasaan tidak aman, khawatir, gelisan, dsb. Emosi adalah tempat memulai yang tepat ketika berurusan dengan stress, karena emosi mempengaruhi bagaimana kita merasakan sesuatu. Jika seseorang mengisi pikiran dengan hal-hal yang positif, maka seseorang itu akan dapat mengatur stress dan tidak peduli apa penyebab stress.

2.1.15 Prestasi

Menurut Sardiman A.M (2001:46), prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun dari luar individu dalam belajar.

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia (1996:186), prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya).

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet. Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetap berlatih. Didalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. olahraga prestasi dapat didapatkan dengan persiapan yang matang, agar tercapai akhir yang memuaskan.

Prestasi berasal dari bahasa Belanda yang artinya hasil dari usaha yang telah dikerjakan. dari pengertian prestasi tersebut, maka pengertian prestasi diri, adalah hasil dari usaha yang dilakukan seseorang. Prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, serta ketahanan diri dalam menghadapi situasi segala aspek kehidupan.

Karakter orang yang berprestasi adalah mencintai pekerjaan, memiliki inisiatif dan kreatif, pantang menyerah, serta menjalankan tugas dengan sungguh-sungguh. Karakter-karakter tersebut menunjukkan bahwa untuk meraih prestasi tertentu, dibutuhkan, kerja keras .yang sangat optimal .
(<http://olahragabagus.blogspot.co.id/2015/06/pengertian-olahraga-prestasi.html>)

Sikap yang mendukung seseorang dalam berprestasi diantaranya:

- a. Berorientasi pada masa depan dan cita-cita
- b. Berorientasi pada keberhasilan
- c. Berani mengambil atau menghadapi risiko
- d. Rasa tanggung jawab yang besar
- e. Menerima dan menggunakan kritik sebagai umpan balik
- f. Memiliki sikap kreatif, dan inovatif, serta mampu manajemen waktu dengan baik.

Setiap orang mutlaknya berperilaku dalam menghasilkan sesuatu. Namun prestasi atau keberhasilan yang diraih tak luput dari bantuan orang lain. Misalnya bantuan spiritual, material, maupun bantuan yang lain. Dalam proses mencapai keberhasilan, setiap orang akan menghadapi tantangan, diantaranya:

- a. Berasal dari diri-sendiri

Tantangan dari diri-sendiri adalah bakat, potensi, kecerdasan atau intelektual, minat, motivasi, kebiasaan, emosi, kesehatan dan pengalaman pribadi.

- b. Berasal dari lingkungan

Tantangan dari lingkungan berupa tantangan dari keluarga, sekolah, masyarakat, sarana dan prasarana, fasilitas, gizi, dan tempat tinggal. Prestasi Olah raga merupakan hasil yang diperoleh atas usaha dan kerja keras di bidang olahraga. Misalnya seorang olahragawan mendapat medali emas atas juara

pertama yang dicapai saat mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON). (<https://id.wikipedia.org/wiki/Prestasi>).

Motivasi Berprestasi

Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet yaitu motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi disebut juga dengan istilah *N.Ach (Need for Achievement)*. Reeve (2000); Apruebo (2005: 53) menjelaskan motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan dan menguasai sesuatu, orang, ide, atau standart baru. Pendapat yang sama dijelaskan oleh Gill; Weinberg and Gould (1995) bahwa motivasi berprestasi sebagai orientasi seseorang untuk berjuang menyelesaikan tugas, gigih menghadapi masa depan, dan mengalami rasa bangga dalam menyelesaikannya.

Motivasi berprestasi akan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai sesuatu dengan sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkatan tertinggi, dan berlatih secara maksimal. Dengan kata lain, motivasi berprestasi dalam olahraga sama dengan istilah "*competitiveness*". Motivasi berprestasi pada hakekatnya merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai orang lain. Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu. Komarudin (2013: 25)

2.1.16 Pengalaman Bertanding

Pengalaman adalah kejadian yang pernah dialami (dijalani, dirasakan, ditanggung, dan sebagainya) baik yang sudah lama atau baru saja terjadi.

Pengalaman diartikan sebagai sesuatu yang pernah dialami (dijalani, dirasakan, ditanggung) (KBBI, 2005). Pengalaman dapat diartikan juga sebagai memori episodic, yaitu memori yang menerima dan menyimpan peristiwa yang terjadi atau dialami individu pada waktu dan tempat tertentu, yang berfungsi sebagai referensi otobiografi (Daehler & Bukatko, 1985 dalam Syah, 2003). Pengalaman merupakan suatu proses pembelajaran dan penambahan perkembangan potensi bertingkah laku baik dari pendidikan formal maupun non formal atau bisa diartikan sebagai suatu proses yang membawa seseorang kepada suatu pola tingkah laku yang lebih tinggi. Suatu pembelajaran juga mencakup perubahan yang relatif tepat dari perilaku yang diakibatkan pengalaman, pemahaman dan praktek (Knoers & Haditono, 1999). (<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1661/>).

Beberapa pengertian pengalaman, istilah ini biasa dipakai untuk menunjuk pada informasi yang diperoleh dari pancaindra dan bukan dari akal. Pengertian ini dapat dirinci :

1. Mengalami peristiwa, perasaan, emosi, penderitaan, kejadian, keadaan kesadaran. Indra kita memperoleh rangsangan. Dan kita mengatakan mempunyai suatu pengalaman karena kita telah melihat atau mendengar atau mencicipi, dan sebagainya.
2. Hasil pengindraan ditambah tanggapan.
3. Pengetahuan yang muncul dari kegiatan pribadi, praktek dari keterampilan praktis.

4. Kemampuan atau bakat untuk menjalankan sesuatu yang muncul dari hal-hal yang terdapat pada nomor 1 dan 2.
5. Keadaan kesadaran seperti dalam merasa, meragukan keyakinan berpikir, menikmati komposisi. (Terdapat kontroversi filosofis mengenai apakah ada perbedaan atau tidak antar pengalaman-pengalaman langsung semacam ini dengan keinsyafan bahwa seseorang memilikinya). Bandingkan dengan eksperiensial, persepsi, sensasi (pencerapan).
6. Pemahaman langsung terhadap orang atau benda-benda tertentu. Bukan pemahaman melalui buku, juga bukan hasil permenungan. Pengetahuan melalui buku berarti pengalaman yang sudah direnungkan oleh orang lain. Menurut arti biasa ini bukan dikatakan pengalaman, karena tidak ada kontak langsung dengan alam (manusia, dan obyek-obyek lainnya), hal itu tidak dikatakan pengalaman.

Dari segi filsafat secara filosofis, pengalaman dalam arti luas berarti persepsi dalam tingkat sederhana, tidak berbeli-belit. Perlu ditekankan pengalaman dalam arti ini menunjukkan sentuhan indrawi dengan hal-hal yang diluar, tetapi jelas tidak murni. Dalam arti sempit (misalnya yang dibuat oleh Aristoteles), persepsi partikular tidak digolongkan sebagai pengalaman, tetapi dikatakannya sebagai pengalaman (*emperia*) kalau merupakan konsentrasi, perpaduan kental banyak persepsi dan hasil ingatan akan jenis hal yang sama dan dalam perpaduan yang kental itu elemen yang sama ditangkap dalam gambaran sistematis. Dalam arti lebih sempit (pandangan Kant dapat dimasukkan dalam kategori ini), tidak setiap keputusan berdasarkan persepsi dikatakan

pengalaman, tetapi hanya persepsi yang mengandung bentuk apriori pemahaman dan yang karenanya mempunyai keabsahan universal.

Pengalaman dibedakan antara pengalaman eksternal dan pengalaman internal. Juga pengalaman prailmiah dan pengalaman ilmiah. Isi pengalaman terkadang disebut murni indrawi, seandainya dalam pandangan ini segi objek yang dapat ditangkap oleh daya indra ditolak, pendapat ini juga ditolak.

Pengalaman merupakan keadaan subjektif kesadaran, tekanan lebih pada soal ruang dan waktu. Subjek dalam keadaan seperti ini lebih bersifat menerima, sesuatu datang, terjadi atas pribadi tertentu. Pribadi itu dalam arti tertentu dibatasi oleh apa yang diterimanya. Pengalaman juga berbeda dengan berpikir, berpikir merupakan sesuatu yang aktif dari pihak subjek, mengatasi impresi yang diterima begitu saja.

Ditinjau dari segi *Epistimologi* khususnya pandangan kaum empiris pengalaman yang menunjuk pada hasil pengindraan, hasil pengindran ini disebut data indra.

Pengalaman juga merupakan totalitas seluruh pengamatan yang disimpan didalam ingatan dan digabungkan dengan suatu penghapusan akan masa depan, sesuai dengan apa yang telah diamati pada masa silam. (<http://arti-definisi-pengertian.info/arti-pengalaman/>)

Menurut Cratty yang dikutip oleh Harsono dalam buku Psikologi Olahraga mengemukakan bahwa ketakutan pada atlet umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori antara lain: *pertama*, takut gagal dalam bertanding, *kedua*, cemas akan akibat sosial atas mutu prestasinya, *ketiga*, cemas kalau

cidera atau menciderai lawan, *keempat*, cemas fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugas atau pertandingan yang baik.

(Singgih, D Gunarsa, 1996 : 39)

Kecemasan dengan ambisi terhadap prestasi atlet harus dilatih agar tingkat ketegangannya makin lama makin rendah, tapi jangan sampai hilang sama sekali dan ambisinya untuk menang semakin ditingkatkan. Sehingga petunjuk-petunjuk penenangan (*relaxation hint*) akan efektif apabila diberikan pada saat-saat menjelang permulaan dan akhir pertandingan. (Singgih D. G, 1996 : 38) Sebelum pertandingan di mulai kecemasan biasanya naik. Hal ini disebabkan oleh bayangan beratnya tugas atau pertandingan yang akan dihadapi. Selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan biasanya menurun, akan tetapi dalam pertandingan yang berlangsung lama tingkat kecemasan biasanya makin lama makin naik, mendekati akhir pertandingan tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan berimbang.

Hasil penelitian Simon dan Marten (dalam Hardy et al. 1999) ditemukan bahwa kecemasan bertanding adalah lebih tinggi pada atlet muda dalam olahraga individu dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi olahraga individu kontak dibandingkan dengan olahraga non kontak. Kecemasan ketika menghadapi pertandingan merupakan masalah gejala emosi yang sering menghinggapi atlet, terutama pada olahraga individual kontak. Oleh karena Pencak Silat merupakan olahraga individual kontak, maka dalam mempersiapkan atlet Pencak Silat untuk menghadapi pertandingan, sangat penting diperhatikan faktor kecemasan bertanding ini. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding adalah persepsi-atlet. Interpretasi atlet mengenai

situasi pertandingan yang dinilai sebagai suatu peristiwa yang penting akan menimbulkan suatu reaksi yang berbeda bagi masing-masing atlet. Persepsi mengenai situasi pertandingan melibatkan ketidakpastian dan pentingnya hasil yang diperoleh dari pertandingan tersebut. Persepsi atlet terhadap situasi ini akan menentukan apakah atlet menilai situasi pertandingan yang akan dihadapi sebagai suatu ancaman atau tidak. Apabila atlet menilai situasi pertandingan sebagai suatu yang mengancam, maka akan muncul respon kecemasan. Persepsi atlet akan suatu pertandingan dan memberikan pengaruh pada tingkat kecemasan dan ketakutannya dalam menghadapi pertandingan. Persepsi yang positif terhadap suatu pertandingan dapat memberikan rasa percaya diri dalam menghadapi pertandingan sehingga membantu atlet mengendalikan kecemasannya dan akhirnya tingkat kecemasannya menurun.

(<http://digilib.uinsby.ac.id/473/2/Bab%201.pdf>)

2.1.17 Pengertian *Anxiety*

Anxiety menurut Lewis (1970) dalam Kasiyo (1993 : 75) diartikan "ciri ketakutan atau emosi yang hubungannya dekat (teror, tanda bahaya, takut, gemetar) yang dialami secara subyektif". Dalam kegiatan olahraga, *anxiety* selalu ada dalam diri setiap atlet. Penulis dapat berkesimpulan seperti itu, karena penulis pernah mengalami sendiri pada waktu mengikuti banyak pertandingan. Misalnya atlet merasa takut kalau tidak memenuhi harapan atau tuntutan pelatih, tim manajer, teman satu regu, penonton, orang tua. Dan memang seperti yang dikatakan ahli-ahli ilmu jiwa yang dikemukakan oleh Cratty (1973) dalam Harsono, (1988 : 265) yaitu "*To be without fear would be a sign of disordered personality*", atau dengan terjemahan bebas, "hanya orang-orang yang kurang waras yang tidak pernah akan takut." Lapangan penuh dengan bentrokan bentrokan mental

yang dapat menimbulkan *anxiety* pada atlet. Seperti dikatakan Harsono, (1986 : 97) "*Anxiety* sebenarnya adalah reaksi terhadap perasaan; khawatir akan terancam sekuriti kepribadiannya."

2.1.18 Proses Terjadinya Anxiety

Anxiety merupakan gejala psikologis yang sifatnya subyektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya *anxiety*, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif, dapat digambarkan seperti pada bagan berikut ini: Sumber : Cox (1985) Dalam bagan dapat dilihat bahwa seorang atlet sebelum bertanding telah menerima tuntutan situasi kompetitif obyektif dari pelatih, pengurus dan pembina. Misalnya pelatih mengharapkan agar atlet binaannya berhasil memenangkan pertandingan tersebut. Selanjutnya tuntutan ini sebagai stimulus bagi atlet yang bersangkutan, kemudian dipersepsikan oleh atlet sebagai ancaman terhadap egonya. Pada saat atlet mempersepsi stimulus tadi sebagai suatu ancaman, sementara "*trait-anxiety*" yang dimilikinya mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka akhirnya muncul reaksi kecemasan (*state-anxiety*) pada penampilan atlet sebagai respons terhadap tuntutan situasi obyektif tadi. Yang dimaksud dengan "*trait-anxiety*" adalah sifat cemas yang dimiliki oleh atlet dalam kepribadiannya. Jenis *anxiety* ini relatif tetap sebagai salah satu aspek kepribadian seseorang. Sedangkan yang dimaksud dengan "*state-anxiety*" adalah keadaan cemas yang dirasakan oleh seseorang atau atlet pada saat-saat tertentu, yaitu bisa saat sebelum, sedang dan sesudah pertandingan. Jenis *anxiety* ini bersifat sementara. Ada beberapa gejala *anxiety* yang diikuti dengan terjadinya ketegangan pada diri atlet, yaitu sebagai berikut : *Trait – Anxiety*, kompetitif, Tuntutan Situasi, Kompetitif Objektif, Persepsi terhadap Ancaman Reaksi *State Anxiety* (*Stimulus*) (*Mediator*) (*Respons*).

2.1.19 Pengaruh Anxiety Terhadap Prestasi Olahraga

Telah disinggung pada uraian sebelumnya bahwa *anxiety* dapat berpengaruh negatif dan positif terhadap prestasi. *Anxiety* dapat berpengaruh positif, hanya pada batas-batas tertentu, dan setelah batas itu, maka *anxiety* yang dirasakan oleh atlet dapat berpengaruh negatif terhadap prestasinya. *Anxiety* yang relatif tinggi dapat berpengaruh positif, bagi atlet-atlet yang berpengalaman, sedangkan *anxiety* yang relatif tinggi dapat berpengaruh negatif bagi atlet-atlet yang belum cukup berpengalaman dalam bertanding. Sebab atlet yang kurang berpengalaman biasanya sulit dalam mengendalikan *anxiety*nya. Oleh karena itu penulis sependapat dengan Harsono, (1983 : 28) yang mengatakan, betapa pentingnya pengalaman-pengalaman bertanding bagi setiap atlet. Oleh karena banyak pengalaman bertanding itu kita telah atau pernah mengalami berbagai macam situasi yang dapat menimbulkan *anxiety* seperti adanya lawan, penonton, situasi sekitar yang kurang mendukungnya. Seperti wasit, cuaca, ruang atau lapangan tempat bertanding. Dan apabila hal tersebut dijumpainya lagi, maka atlet telah terbiasa, sehingga emosinya dapat diatasi atau ditekan sekecil mungkin.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga maka *anxiety* atlet sebaiknya tidak terlalu rendah dan juga tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan. Agar *anxiety* atlet tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan, maka atlet harus mempunyai pengalaman bertanding yang banyak, karena dengan banyak pengalaman bertanding atlet akan terbiasa dengan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan perasaan cemas, takut atau khawatir, tegang dan sebagainya, baik yang datangnya dari lawan, kawan, penonton, wasit, cuaca yang kurang mendukung, dan sebagainya. Dalam hubungan ini Kantono, (1974 :

28) menjelaskan sebagai berikut : Di dalam kegiatan berolahraga pengalaman-pengalaman bertanding sangat menentukan pula terhadap perkembangan emosi karena dengan bertanding itu atlet selalu dapat rangsangan-rangsangan emosi yang beraneka ragam, baik yang datang dari penonton, lawan bertanding ataupun dari wasit dan sebagainya yang kadang-kadang rangsangan itu terlalu kuat bagi seseorang atlet tetapi begitu lemah terhadap atlet yang lain. Dari kutipan di atas, jelas bahwa pengalaman bertanding sangat penting bagi seorang atlet karena dengan banyak bertanding atlet dapat lebih baik mengendalikan emosinya. Sebab atlet yang kurang berpengalaman biasanya sulit dalam mengendalikan anxietynya. (http://file.upi/Direktori/fpok/jur_pend_olahraga/196807071992032tite)

2.2 Kerangka Berpikir

2.2.1 Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap Tingkat *Emosional Quotient (EQ)* Atlet Pencak Silat

Kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan individu dalam mamantau dan mengetahui perasaan sendiri dan orang lain. Pengetahuan ini membimbing seseorang untuk berpikir dan bertindak. Dalam dunia olahraga, pengendalian emosi sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Di dalam olahraga cukup banyak rangsangan-rangsangan yang dapat memacu perkembangan emosi. Syarat mutlak tergeraknya emosi adalah adanya rangsangan. Sedangkan rangsangan-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 temperament serta keadaan individu itu sendiri, disamping juga bergantung pada keteraturan dan kekuatan rangsang yang memacu emosi tersebut. Pengertian dan pengalaman terhadap situasi sesaat ikut menentukan pula.

Di dalam kegiatan-kegiatan olahraga, pengalaman bertanding sangat menentukan bagi perkembangan emosi. Dengan bertanding para olahragawan selalu mendapat rangsangan-rangsangan emosi yang beraneka ragam, baik yang datang dari penonton, lawan bertanding ataupun wasit, dan sebagainya. Kadang-kadang rangsangan-rangsangan ini terlalu kuat bagi seorang olahragawan tetapi begitu lemah bagi atlet yang lain. Rangsangan itu baik apabila rangsangan tersebut dapat merangsang emosi setinggi-tingginya tanpa menimbulkan gejala-gejala over stimulus, sehingga atlet tersebut dapat bertindak dengan semangat yang tinggi tanpa kehilangan pertimbangan pikir dan akalnya. Hal inilah yang harus dapat diusahakan oleh seorang pelatih meskipun agak sulit. Kepekaan emosi tidaklah sama, Setiap atlet memiliki kepekaan emosi yang berbeda-beda bergantung pada kekayaan pengalaman, pengertian, pengetahuan terhadap situasi sesaat dan masih banyak lagi hal-hal yang ikut mempengaruhinya. Efek sorakan penonton yang bernada mengejek akan memberikan pengaruh psikologis yang berbeda-beda pada seorang atlet. Pada waktu masih dalam keadaan segar dan angka-angka masih mengungguli lawan mungkin konsentrasinya tidak terlalu terganggu, tetapi akan lain halnya kalau atlet tadi sudah lelah, dalam keadaan sakit ditambah angka lawan sudah diatasnya. Dalam situasi demikian, dia tidak dapat lagi bertahan seperti pada kondisi awal. Mungkin ia akan mudah tersinggung, marah-marah, kesal, dan tidak bisa berfikir lagi dengan tenang. Akhirnya tindakan-tindakannya didominasi oleh emosi kemarahannya daripada oleh pertimbangan-pertimbangan akalnya.

Di tengah semakin ketatnya persaingan di dunia olahraga saat ini, merupakan hal yang wajar apabila para pemain sering khawatir akan mengalami kegagalan atau ketidakberhasilan dalam meraih prestasi pertandingan. Banyak

usaha yang dilakukan oleh para pemain untuk meraih prestasi pertandingan agar menjadi yang terbaik seperti mengikuti latihan pertandingan. Usaha itu jelas positif, namun masih ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai keberhasilan selain kecerdasan ataupun kecakapan intelektual, faktor tersebut adalah kecerdasan emosional. Karena kecerdasan intelektual saja tidak memberikan persiapan bagi pemain untuk menghadapi gejolak, kesempatan ataupun kesulitan-kesulitan saat pertandingan. Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Pemain dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam pertandingan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada pertandingannya dan memiliki pikiran yang jernih. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga maka *anxiety* atlet sebaiknya tidak terlalu rendah dan juga tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan. Agar *anxiety* atlet tidak terlalu tinggi pada waktu pertandingan, maka atlet harus mempunyai pengalaman bertanding yang banyak, karena dengan banyak pengalaman bertanding atlet akan terbiasa dengan situasi dan kondisi yang dapat menimbulkan perasaan cemas, takut atau khawatir, tegang dan sebagainya, baik yang datangnya dari lawan, kawan, penonton, wasit, cuaca yang kurang mendukung, dan sebagainya.

Berdasarkan bagan pada kerangka berpikir di atas, peneliti memulai penelitian tentang prestasi pengalaman bertanding pada atlet pencak silat kategori tanding pada atlet PPLP Provinsi Jawa Tengah dengan cara melihat

piagam prestasi atlet. Selanjutnya, peneliti melakukan penelitian terhadap *Emotional Qeotient* (EQ) yang meliputi kemapanan emosi, kekuatan emosi, dan kepuasan emosi pada atlet sehingga hasil akhir yang akan diperoleh dari penelitian tersebut adalah hubungan pengalaman bertanding terhadap tingkat *emosional quotient* (EQ) atlet pencak silat kategori tanding.

Menjadi seorang petarung di dalam dunia olahraga, banyak problem yang melingkupi kompetisi dunia olahraga seharusnya membuat setiap atlet sadar bahwa mereka memasuki sebuah arena yang penuh dengan trik dan intrik. Sehingga kecerdasan dan keberanian harus dimiliki dan menjadi salah satu modal utama pemain. Adapun kemampuan untuk mengatasi tekanan saat pertandingan berkaitan erat dengan kecerdasan emosi masing-masing orang. Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang penting yang seharusnya dimiliki oleh pemain yang memiliki kebutuhan untuk meraih prestasi pertandingan yang lebih baik di dalam mengikuti kejuraan pencak silat.

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Ada Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah”.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara Pengalaman Bertanding Terhadap Tingkat *Emotional Quotient* (EQ) pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah Tahun 2016. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.007 < 0.05$ kesimpulannya sangat signifikan.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka penulis dapat memberi saran sebagai berikut :

- 5.1.1 Disarankan kepada pelatih agar dapat melatih Mental anak didiknya, dengan memberikan banyak *tryout* dan mengikuti banyak pertandingan. Supaya kecerdasan anak didiknya menjadi kuat..
- 5.1.2 Kepada para peneliti yang berminat dan tertarik dengan penelitian sejenis dapat melanjutkan penelitian ini dengan menghubungkan pengalaman bertanding dengan variabel yang lain. Agar prestasi pencak silat di Indonesia semakin maju.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewanto dan Tarmudji.T. 1995. *Metode Statistika*. Yogyakarta: Liberty Indonesia.
- Goleman, Daniel. 2003. *Working with Emotional Intelligence*” Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi”. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 1996. *Emotional Intelligence :Kecerdasan Emosional, Mengapa EL Lebih Penting Dari pada IQ*. diterjemahkan oleh T. Hermaya. Jakarta : Gramedia.
- Goleman, Daniel. 1999. *Kecerdasan Emosional*. diterjemahkan oleh T. Hermaya. Jakarta : Gramedia.
- Goleman, Daniel. 2007. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia PustakaUtama.
- Gunarsa, Singgih.D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- <http://digilib.uinsby.ac.id/473/2/Bab%201.pdf>
- <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1661/>
- <http://arti-definisi-pengertian.info/arti-pengalaman/>
- http://file.upi.edu/Direktori/Fpok/Jur._Pend._Olahraga/196807071992032-Tite_Juliantine/7._Jurnal_Profil_Tentang_Anxiety_Pada_Atlet_Tenisx.pdf
- <http://www.pengertianahli.com/2013/09/pengertian-motivasi-menurut-para-ahli.html>
- Hadi, S. 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Andi.
- Jankerdwells.wordpress.com/2011/02/20/49/
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lubis,J. 2004. *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Mrulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jatidir dan Karakter Bangsa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- MUNAS IPSI XIII. 2012. Pengurus Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- Oetojo, P. 2000. *Pencak Silat*. Semarang.
- P. Dwi Sunar. 2010. *Tes IQ dan EQ Plus!*.Jogjakarta: BukuBiru.
- P. Dwi Sunar. 2010. *Edisi Lengkap Tes IQ, EQ, dan SQ*. Jogjakarta: FlashBooks.
- Pasurnay, Paulus.L. 2005. *:Latihan Kondisi Fisik Olahraga*. Komisi Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- Sucipto. 2009. *Pencak Silat*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Asdi Mahasatya.

