



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *EMOTIONAL QUOTIENT* (EQ) DENGAN PRESTASI ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING PUTRI

M.M Endang Sri Retno,[✉] Siti Wilda Amaliya

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2016
Disetujui Oktober 2016
Dipublikasikan
Desember 2016

Keywords:
Emotional Quotient (EQ),
Achievement athletes martial
arts sparring category

Abstrak

Latar belakang masalah : Apakah ada hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* (EQ) dengan Prestasi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Putri pada POM Rayon 1 Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015 Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putri berjumlah 34 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat *Emotional Quotient* (EQ) variabel bebas serta prestasi atlet pencak silat kategori tanding sebagai variabel terikat. Simpulan dari penelitian ini adalah : Ada hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* (EQ) dengan prestasi atlet pencak silat kategori tanding putri pada POM Rayon 1 Provinsi Jawa Tengah tahun 2015. Saran untuk pelatih agar dapat melatih emosi anak didiknya. Supaya emosi anak didiknya dapat terkontrol pada saat pertandingan dan juga untuk para atlet pencak silat agar bisa mengendalikan emosi dirinya sendiri supaya memperoleh prestasi yang memuaskan.

Abstract

Background issues: Is there a relationship between the level of Emotional Quotient (EQ) with Pencak Silat Athletes Achievement Category Slam POM Rayon 1 Daughter in Central Java province in 2015 The method used in this research is the survey method tests. The population in this study were all women athletes amounted to 34 athletes. Total sampling using Sampling. The variable in this study is the level of Emotional Quotient (EQ) as well as the independent variables athlete achievement martial arts sparring category as the dependent variable. The conclusions of this research are: There is a relationship between the level of Emotional Quotient (EQ) with the athlete's performance of martial arts sparring category POM Rayon 1 daughter in Central Java province in 2015. Suggestions for trainers in order to train the emotions of their students. So that their students can be controlled emotion during games and also for the athletes of martial arts in order to control the emotions themselves in order to obtain satisfactory progress.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: jscpe.pklo@unnes.ac.id

PENDAHULUAN

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 Oetoyo, 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 tolok 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 menjelaskan bahwa 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 junior 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 cidera 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 tidak memiliki

kecerdasan emosi yang baik. 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.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah. Metode survei membedah dan menguliti serta mengenal masalah-masalah serta mendapatkan pembenaran terhadap keadaan dan praktek-praktek yang sedang berlangsung (Nazir, 2003:56). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain korelasi. Korelasi adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan tambahan atau manipulasi terhadap data yang sudah ada (Arikunto, 2010:3-4).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat kategori tanding putri yang ikut pada Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) Rayon 1 Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015 yang berjumlah 34 atlet putri. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat kategori tanding putri yang berjumlah 34 atlet pada POM Rayon 1 Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015 yang diambil dari mulai babak penyisihan sampai babak final. Teknik pengambilan sampel dengan cara sampel populasi atau *total sampling*. Sampel populasi adalah pengambilan sampel dengan cara mengambil semuanya dari jumlah populasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Antara Tingkat Emotional Quotient (EQ) dengan Prestasi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Putri

Dari perhitungan statistik hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* (EQ) dengan prestasi atlet pencak silat kategori tanding putri pada POM Rayon 1 Provinsi Jawa Tengah tahun 2015, diperoleh hasil nilai signifikansi $0.001 < 0.05$ maka H_0 (tidak ada hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* (EQ) dengan prestasi atlet pencak silat kategori tanding putri pada POM Rayon 1 Provinsi Jawa Tengah tahun 2015) adalah ditolak dan H_A (ada hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* (EQ) dengan prestasi atlet pencak silat kategori tanding putri pada POM Rayon 1 Provinsi Jawa Tengah tahun 2015) adalah diterima, artinya ada hubungan yang linier antara variabel *Emotional Quotient* (EQ) dengan variabel prestasi atlet pencak silat kategori tanding. Jadi hipotesis yang menyatakan "Ada hubungan antara tingkat *Emotional Quotient* (EQ) dengan prestasi atlet pencak silat kategori tanding putri pada POM Rayon 1 Provinsi Jawa Tengah tahun 2015" diterima.

Kemudian diperoleh nilai R^2 (*R Square*) sebesar $0.426 = 42.6\%$. Artinya pengaruh Kecerdasan Emosi dengan prestasi atlet pencak silat kategori tanding adalah 42.6%.

Dari pembahasan di atas dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan dengan prestasi atlet pencak silat kategori tanding dan sumbangan yang diberikanpun sangatlah signifikan.

Selama bertahun-tahun, orang beranggapan bahwa keberhasilan seseorang ditentukan oleh kecerdasan intelektual (*Intelligence Quotient*), sering

disebut IQ. Kecerdasan ini merupakan kemampuan untuk memecahkan masalah secara logis dan akademis. Dalam bukunya, Goleman menyatakan tiga hal yang sangat penting sehingga teorinya bisa dianggap sebagai terobosan. Yang pertama, emosi itu bukan bakat, melainkan bisa dibuat, dilatih, dikembangkan, dipertahankan dan yang kurang baik dikurangi atau dibuang sama sekali. Kedua, emosi itu bisa diukur seperti inteligensi. Hasil pengukurannya disebut EQ (*Emotional Quotient*, meminjam dari istilah IQ/ *Intelligence Quotient*). Dengan demikian, kita dapat memonitor kondisi kecerdasan emosi kita. Ketiga, dan ini yang terpenting, EQ memegang peran lebih penting ketimbang IQ. Sudah terbukti bahwa banyak orang dengan IQ tinggi, yang dimasa lalu oleh dunia psikologi dianggap sebagai jaminan keberhasilan seseorang, justru mengalami kegagalan (dalam pendidikan maupun dalam kerja dan dalam rumah tangga). Mereka kalah dari orang-orang dengan IQ rata-rata saja, tetapi memiliki EQ yang tinggi. Menurut Goleman, sumbangan IQ dalam menentukan keberhasilan seseorang hanya sekitar 20-30% saja, selebihnya ditentukan oleh EQ yang tinggi (Sarlito W. Sarwono, 2009 : 136).

Dalam dunia olahraga, pengendalian emosi sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. Di dalam dunia olahraga cukup banyak rangsangan-rangsangan yang dapat memacu perkembangan emosi. 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 *Spiritual*. Jakarta: Arga Wijaya Persada.

bergantung pada keteraturan dan kekuatan rangsang yang memacu emosi tersebut.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut : Ada hubungan yang signifikan antara tingkat Emotional Quotient (EQ) dengan prestasi atlet pencak silat kategori tanding putri pada POM Rayon 1 Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung}/ F_{hitung} sebesar 7.429 dan mempunyai nilai signifikansi $0.001 < 0.05$ maka sangat signifikan dan EQ memberikan sumbangan dengan prestasi atlet pencak silat kategori tanding sebesar 42.6%.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin, 2009. *Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional*. <http://belajarpsikologi.com/cara-meningkatkan-kecerdasan-emosi-eq/> (15 Desember 2009).
- Admin.2012.*Stress Dalam Olahraga Gejala Emosional*
- Carlson, Neil.R. 1942. *Physiology of Behavior*. USA: Paramount.
- Dewanto dan Tarmudji.T. 1995. *Metode Statistika*. Yogyakarta: Liberty Indonesia.
- Dwi Sunar, 2010. *Tes IQ dan EQ Plus!*. Jogjakarta: BukuBiru.
- _____. 2010. *Edisi Lengkap Tes IQ, EQ, dan SQ*. Jogjakarta: FlashBooks.
- Ginanjjar Agustian. 2005. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan*

- Goleman, Daniel. 2003. *Working with Emotional Intelligence*” Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi”. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- _____. 2007. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- _____. 1996. *Emotional Intelligence : Kecerdasan Emosional, Mengapa EL Lebih Penting Dari pada IQ*. diterjemahkan oleh T. Hermaya. Jakarta : Gramedia.
- _____. 1999. *Kecerdasan Emosional*. diterjemahkan oleh T. Hermaya. Jakarta : Gramedia.
- Jankerdwells.wordpress.com/2011/02/20/49/
- Johansyah Lubis. 2004. *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jatidiri dan Karakter Bangsa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Oong Maryono. 1998. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pasurnay, Paulus.L. 2005. : *Latihan Kondisi Fisik Olahraga*. Komisi Pendidikan dan Penataran KONI Pusat.
- PB.IPSI VIII Tahun 2012
- Poerwadarminta, W.J.S. 2002. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN Balai Pustaka.
- Singgih. D. Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sucipto. 2009. *Pencak Silat*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Asdi Mahasatya.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Andi.