

Kecerdasan emosional dan kemampuan motorik fungsional dalam permainan bola

Nurussyariah Hammad¹, Nurul Musfira Amahoru²
^{1,2}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Abstract. Emotional Intelligence and Functional Motoric Ability in Football Games on UNM FIK Students. This research is a descriptive survey research which aims to determine the contribution of emotional intelligence to functional motor skills in the soccer game of FIK UNM students. The study was conducted from June to September 2017 involving 40 samples and was carried out on the FIK sports campus. Emotional intelligence was measured by using a questionnaire from Setiawan Kusnan consisting of five assessment domains including aspects of recognizing one's own emotions, managing emotions, motivating oneself, recognizing the emotions of others and building relationships. Each domain is measured by several indicators. Football skills are assessed by using a dribbling test that measures the ability of the sample to dribble as quickly as possible through all predetermined obstacles and is grouped into five skill level categories. Statistical analysis of the collected data was carried out using the Pearson correlation test. The results showed a significant relationship (p value <0.05) between emotional intelligence in dribbling skills, where the aspects of emotional intelligence in recognizing the emotions of others and building relationships gave more meaningful influence than the other three aspects.

Keywords: functional motor skills, emotional intelligence, soccer

1. PENDAHULUAN

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Teknik pemain di dalam tim di harus kan memiliki kemampuan individu yang sesuai dengan posisi masing-masing. Taktik bagian ini menolong pemain agar menyatu dengan tim. Jiwa kebersamaan (*psychosocial/mental*) manusia sering di pengaruhi emosinya. Pelatih harus bisa melatih pemain untuk menggunakan emosi ini untuk keuntungan mereka dan mengarah kan emosi mereka menjadi sebuah kekuatan dan bukan kelemahan bagi mereka.

Teknik terdiri dari beberapa macam. Menurut Scheunemann (2014), yaitu mengumpan dan menerima umpan (*passing and receiving*), berlari dengan bola (*speed dribbling*), mengola bola (*dribblin*), berbalik dengan bola (*turning*), melesatkan tembakan (*shooting*), kontrol bola (*ball control*), menyundul (*heading*), menyerang satu lawan satu melindungi bola (*1vs1 attacking*), menerima bola dan berputar (*sheilding the ball*), umpan silang dan penyelesaian akhir (*creossing and finising*), dan teknik husus penjaga gawang. Latihan keterampilan dengan permainan kecil dan bermain sepak bola pada lapangan yang sebenarnya.

Teknik yang paling berpengaruh adalah mengelola bola (*dribbling boll*) pemain harus menguasai karena teknik dribling tersebut sangan berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola. Teknik *dribbling* terbagi menjadi tiga macam. Teknik dribbling dengan kura-kura bagian dalam. Teknik *dribbling* dengan punggung kaki. Teknik dribbling dengan kura-kura

bagian luar. Disamping itu, kecepatan dalam dribbling sangat dibutuhkan untuk menunjang penguasaan teknik tersebut.

Selain itu tidak hanya cukup dengan latihan penguasaan keterampilan, faktor fisik dan teknik sangat mendukung tetapi dalam memperoleh hasil belajar yang baik diperlukan faktor lain yang tidak kalah penting yaitu otak kita untuk kemampuan berfikir dan hati kita untuk memacu perasaan dalam diri. Dalam hasil permainan sepakbola, perkembangan fisik harus simultan dengan perkembangan non fisik seperti perkembangan psikologi yaitu, Kecerdasan Emosional (EQ).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Khusus pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat bahkan bisa jadi berlebihan

Emosi atau perasaan atlet perlu mendapatkan perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan 10 yang lain (akal dan kehendak), juga mempengaruhi terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Di tinjau dari konsep jiwa dan raga sebagai kesatuan yang bersifat organis, maka gangguan emosional terhadap diri atlet akan berpengaruh terhadap keadaan kejiwaan

atlet secara menyeluruh, ketidakstabilan emosional akan mengakibatkan terjadinya ketidakstabilan psikologi, yang akan mempengaruhi peran fungsi-fungsi psikologisnya dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap pencapaian kemampuan atlet.

Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik secara fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Atlet dapat menjadi tegang dan diikuti dengan denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingan, dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan pemain lupa menampilkan permainan yang terbaik. Hal ini juga terjadi pada pemain sepakbola mahasiswa FIK UNM pada saat bertanding masih ada pemain yang memiliki kecenderungan untuk melakukan pelanggaran-pelanggaran yang dapat merugikan dirinya sendiri dan tim. Selain itu gejala emosi yang belum stabil mempengaruhi teknik permainan, sehingga kurang maksimal. Contohnya ketika melakukan *passing* jadi kurang akurat penguasaan dribbling tidak terkendali, kontrol bola lepas, dan *shooting* jauh dari sasaran.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan Juni sampai September 2018. Tempat penelitian Kampus olahraga FIK UNM Banta-Banteng Jln. Wijaya Kusuma Raya No. 17 Makassar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian dengan desain survey deskriptif. Variabel penelitian terdiri atas variabel bebas Kecerdasan emosional, dan variabel tergantung kemampuan motorik fungsional dalam menggiring bola. Populasi penelitian ini mahasiswa FIK UNM. Data diperoleh dengan cara primer, yang meliputi pengisian angket kecerdasan emosional selanjutnya diikuti dengan pelaksanaan tes dribbling di lapangan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik SPSS 21 dengan menggunakan uji statistik Pearson's. Penilaian uji hipotesis dinyatakan bermakna apabila $p \leq 0.05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada subjek penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan tes. Skor yang diperoleh dari angket yang dibagikan pada subjek penelitian dan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Secara garis besar angket dalam penelitian ini dibagi menjadi lima domain kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Angket dalam penelitian ini, terdiri dari 49 pernyataan. Berikut ini adalah pemaparan hasil penelitian tentang hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan

menggiring bola dalam permainan sepakbola pada subjek penelitian.

A. Mengenali Emosi Diri Sendiri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi. Dalam penelitian ini subjek penelitian diminta untuk merespon sejumlah pernyataan tentang peran mengenali emosi diri sendiri. Pada angket penelitian domain mengenali emosi diri sendiri dijabarkan dalam 3 indikator dan 6 item pertanyaan, dengan perincian 6 pernyataan positif dan 0 pernyataan negatif. Nilai maksimal 24 poin dan nilai minimal 6 poin setiap rerata anak menjawab 18.53 (SD+2.012). Nilai rerata setiap item pernyataan setuju bahwa subjek penelitian cukup paham bagaimana mengenali emosi diri sendiri dimana kemampuan untuk mengetahui sumber kemarahan merupakan indikator yang paling banyak digunakan oleh subjek penelitian dalam mengenali emosi diri sendiri. Sedangkan rasa yang menyangkut masing masing individu akibat kelelahan (poin ke empat) dan rasa canggung di depan tim (poin ke enam) sebagian masih di abaikan.

B. Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Kemampuan mengelola emosi dievaluasi dengan menggunakan 6 indikator yang dijabarkan kedalam 12 item pertanyaan. Berdasarkan hasil analisis statistik terlihat 6 indikator yang dijabarkan dalam 12 item pertanyaan, dengan 1 yang meminta jawaban negatif. Nilai maksimal untuk aspek mengelola emosi adalah 45 dan nilai minimal adalah 15 dengan rerata poin 38,30 (SD 3,52) di anggap mampu mengelola emosi diri. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa dalam mengelola emosi, subjek penelitian lebih memilih untuk berkumpul bersama teman-teman untuk menghilangkan kejenuhan ($3,6 \pm 0,6$).

C. Memotivasi Diri Sendiri

Dalam cabang olahraga sepakbola, motivasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk meningkatkan kualitas mental dalam mencapai prestasi puncak dalam sepakbola. Hal tersebut didefinisikan sebagai dorongan untuk berbuat baik berdasarkan standar yang paling baik adalah memiliki kebutuhan untuk berprestasi yang kuat cenderung berkeinginan untuk sukses dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan pada mahasiswa atau atlet tersebut. Domain memotivasi diri sendiri dinilai dengan

menggunakan 3 indikator dan 7 item pernyataan tentang peran memotivasi diri sendiri dengan perincian 6 pernyataan positif dan 1 pernyataan negatif. Nilai maksimal untuk domain memotivasi diri sendiri adalah 25 dan nilai minimal 10. Nilai rerata pada domain ini adalah 21.53 (SD 3.25) di anggap subjek penelitian mampu memotivasi diri sendiri. Dalam memotivasi diri sendiri, subjek penelitian cenderung mengandalkan sikap optimis dalam menghadapi setiap masalah dengan cara segera bangkit ketika gagal ($3,4 \pm 0,8$) dan tetap percaya dengan cita-cita mereka meski orang lain tidak memahaminya ($3,4 \pm 0,8$).

D. Mengenal Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Domain mengenali emosi orang lain pada penelitian ini dinilai dengan menggunakan 3 indikator yang dijabarkan kedalam 6 item pernyataan dengan perincian 5 pernyataan positif dan 1 pernyataan negatif. Nilai maksimum untuk aspek mengenali emosi orang lain adalah 21 dan nilai minimal 9. Rerata nilai pada domain ini adalah 18.10 (SD 1.78) dimana subjek penelitian dianggap mampu mengenali emosi orang lain. Dalam mengenali emosi orang lain, subjek penelitian memperlihatkan kecenderungan untuk menerima sudut pandang orang lain walaupun berbeda dengan pemikiran subjek penelitian itu sendiri ($3,2 \pm 0,6$).

E. Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Jumlah pernyataan tentang peran membina hubungan pada angket penelitian berjumlah 19 item, dengan perincian 16 pernyataan positif dan 3 pernyataan negatif. Nilai maksimal untuk aspek mengenali emosi orang lain 55 dan nilai minimal 25 dengan rata-rata poin 54,16 (SD 4,25) di anggap mampu membina hubungan.

F. Keterampilan Menggiring Bola

Hasil penghitungan data keterampilan menggiring bola subjek pada penelitian ini memperlihatkan nilai rerata sebesar 9,60 (SD $\pm 0,85$). Nilai terkecil yang diperoleh sebesar 8.12 dan nilai terbesar sebesar 11.68. Berdasarkan hasil uji statistik korelasi diperoleh koefisien korelasi antara peran kecerdasan emosional

dengan keterampilan menggiring bola dalam bermain sepakbola sebesar 0.420, bernilai positif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring dalam permainan sepakbola pada 30 subjek penelitian, berdasarkan faktor mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif.

Keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberikan dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Olahraga memungkinkan melakukan *body contact* yang mudah memancing munculnya perasaan emosional karena atlet yang bersinggungan lawan. Gejolak emosi yang muncul seperti: kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif baik secara fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Atlet tersebut dapat menjadi tegang dan diikuti dengan denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingan, dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi.

Untuk itu diperlukan kecerdasan emosional dalam suatu pertandingan sepakbola. Kecerdasan merupakan kemampuan untuk berfikir dan tepat dalam bertindak tanpa ada rasa ragu. Kemampuan atlet saat bertanding dapat dioptimalkan untuk dapat menampilkan permainan terbaiknya bila seorang atlet dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya. Dari penelitian ini mendukung teori di atas bahwa secara keseluruhan domain itu semua berpengaruh namun di banding faktor individual ternyata kelompok juga berperan terhadap skill dan performa sesuai dengan penelitian ini. Menurut Golman (2002), percaya dan mengungkapkan bahwa 80% keberhasilan itu ditentukan oleh faktor kecerdasan emosional ini. Namun hasil dalam penelitian ini walaupun tidak sampai pada angka 80% yaitu hanya berkisar pada angka 0,420, angka ini sudah menggambarkan bagaimana kecerdasan emosional mampu memberikan sumbangan dalam menjalani suatu proses pembelajaran. Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna (nilai $p < 0.05$) antara kecerdasan emosional dalam keterampilan menggiring bola, dimana aspek kecerdasan emosional dalam mengenali emosi orang lain serta membina hubungan memberikan pengaruh lebih bermakna dibandingkan tiga aspek lainnya.



4. KESIMPULAN

Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna (nilai $p < 0.05$) antara kecerdasan emosional dalam keterampilan menggiring bola, dimana aspek kecerdasan emosional dalam mengenali emosi orang lain serta membina hubungan memberikan pengaruh lebih bermakna dibandingkan tiga aspek lainnya. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode yang lebih akurat untuk menilai

pengaruh kecerdasan emosional terhadap keterampilan motorik pada berbagai jenis permainan atau aktifitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Golman, Daniel. 2002. *Working with Emotional Intelligence "Kecerdasan Emosional Untuk Mencapai Puncak Prestasi"*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Scheunemann, Timo. 2014. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Malang: Dioma.