HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECEMASAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *PENALTY* PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) VIP *SOCCER ACADEMY*

(Skripsi)

Oleh

NATA PRAYOGA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2025

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECEMASAN TERHADAP TENDANGAN *PENALTY* PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) VIP *SOCCER ACADEMY*

Oleh

NATA PRAYOGA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan *penalty* pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *soccer academy*. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel penelitian adalah pemain sepakbola di sekolah sepakbola VIP *soccer academy* berusia 10-14 tahun berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan untuk kecerdasan emosional dan kecemasan yaitu angket tertutup, tendangan *penalty* menggunakan tes tendangan bola ke target. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *soccer academy* dengan nilai r hitung > r tabel = 0.733 > 0.374. 2) ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *soccer academy* dengan nilai r hitung > r tabel = 0.705 > 0.374. dan 3) ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *soccer academy* dengan nilai r hitung > r tabel = 0.791 > 0.374. Implikasi penelitian ini dapat memberikan wawasan penting bagi pengembangan program pelatihan dalam sepakbola. Pelatihan tidak hanya harus fokus pada aspek teknik sepak bola, tetapi juga pada pengembangan kecerdasan emosional atlet, termasuk kemampuan mereka dalam mengelola stres dan kecemasan.

Kata kunci: emosional, kecemasan, penalti

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ANXIETY REGARDING PENALTY KICKS IN VIP SOCCER ACADEMY FOOTBALL SCHOOL (SSB) ATHLETES

By

NATA PRAYOGA

This study aims to determine the relationship between the level of emotional intelligence and anxiety regarding penalty kicks in VIP Soccer Academy soccer school (SSB) athletes. The research method used in this research is correlational. The research sample was 30 soccer players at the VIP Soccer Academy soccer school aged 10-14 years. The instruments used for emotional intelligence and anxiety are closed questionnaires, penalty kicks using a ball kick test at the target. The results of the research show that 1) there is a significant relationship between emotional intelligence and penalty kick ability in VIP Soccer Academy soccer school (SSB) athletes with a calculated r value > r table = 0.733 > 0.374. 2) there is a significant relationship between anxiety about penalty kick ability in VIP soccer academy soccer school (SSB) athletes with the calculated r value > r table = 0.705 > 0.374. and 3) there is a significant relationship between emotional intelligence and anxiety regarding penalty kick ability in VIP soccer academy soccer school (SSB) athletes with a calculated r value > r table = 0.791 > 0.374. The implications of this research can provide important insights for the development of training programs in football. Training should not only focus on the technical aspects of football, but also on developing athletes' emotional intelligence, including their ability to manage stress and anxiety.

Keywords: *emotional, anxiety, penalty*

HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECEMASAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN *PENALTY* PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) VIP *SOCCER ACADEMY*

Oleh

NATA PRAYOGA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025

Judul Skripsi	:**Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan *Penalty* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy***
Nama	: Nata Prayoga
Nomor Pokok Mahasiswa	: 2113051081
Program Studi	: S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyetujui,

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Joan Siswoyo, M.Pd.	**Suwarli, S.Pd., M.Or.**
NIP 198801292019031009	NIP 198912122024211041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Joan Siswoyo, M.Pd.**

Sekertaris : **Suwarli, S.Pd., M.Or.**

Penguji : **Dr. Frans Nurseto, M.Psi.**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **24 April 2025**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Nata Prayoga
NPM	: 2113051081
Program Studi	: S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan	: Ilmu Pengetahuan
Fakulas	: Keguruan dan Ilmu Pengetahuan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul **"Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan *Penalty* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*"** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 24 April 2025
Yang membuat Pernyataan

Nata Prayoga
NPM 2113051081

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Nata Prayoga, dilahirkan di Pagaralam, Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 5 Januari 2003, sebagai anak kedua dari pasangan Bapak Syahrun Hadi dan Almh. Ibu Nurhana Haryani. Saat ini, penulis tinggal di Jl. Mayjen S Parman No.15 RT 13 RW 04, Kelurahan Beringin Raya, Kecamatan Pagaralam Utara, Sumatera Selatan. Sejak kecil, penulis dibesarkan di kota kelahirannya yang menjadi bagian dari perjalanan hidupnya hingga saat ini.

Penulis menempuh pendidikan dasar di SD Negeri 1 Kota Pagaralam dan lulus pada tahun 2015, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Kota Pagaralam hingga tahun 2018, dan menyelesaikan pendidikan menengah di SMA Muhammadiyah Kota Pagaralam pada tahun 2021. Setelah lulus SMA, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dengan terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Selama menjalani perkuliahan, penulis aktif dalam berbagai kegiatan organisasi, salah satunya bergabung dengan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola. Pada tahun 2024, penulis menjalani Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Kuripan, Kecamatan Penengahan, Kabupaten Lampung Selatan, serta melaksanakan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 2 Kuripan. Pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam perjalanan pendidikan dan pengembangan diri penulis.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat.

MOTTO

Semakin Seseorang Memiliki Kecerdasan Emosional (*Emotional Intelligence*) Yang Tinggi Dan Tingkat Kecemasan (*Anxiety*) Yang Rendah, Semakin Optimal Hasil Tendangan Penalti Yang Dapat Dicapainya.

Fa inna ma'al-'usri yusrā

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

(QS. Al-Insyirah 94:05)

Pelan Pelan Tapi Jalan

(Nata Prayoga)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Swt. atas rahmat, hidayah, dan kekuatan-Nya yang memungkinkan terselesaikannya skripsi ini. Shalawat serta salam teriring kepada Nabi Muhammad Saw., pembawa cahaya bagi kehidupan dan teladan bagi umat manusia. Dengan penuh ketulusan, skripsi ini kupersembahkan kepada:

Mamak tercinta, Almh. Nurhana Haryani, terima kasih atas cinta, doa, dan semangat yang selalu engkau curahkan sepanjang hidupmu. Meski kini aku melangkah tanpamu, aku yakin engkau tersenyum bangga dari surga melihat pencapaianku ini. Semoga setiap doaku menjadi penghubung kasih kita yang abadi.

Bapak tersayang, terima kasih atas cinta, pengorbanan, dan dukungan tanpa henti yang menjadi fondasi kuat dalam hidupku. Setiap tetes keringat dan doa yang engkau berikan menjadi kekuatan dalam perjalananku. Semoga keberhasilan ini menjadi kebahagiaan kecil yang bisa kuberikan untukmu.

Kakak tercinta, terima kasih telah menjadi teman, pelindung, dan penyemangat setia di setiap langkahku. Kehadiran dan kasih sayangmu selalu menguatkanku saat hampir menyerah. Skripsi ini adalah wujud nyata dari perjuangan kita bersama.

Serta

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bissmillahirohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Terhadap Tendangan *Penalty* pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*". Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT. Atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Segala kemudahan yang diberikan merupakan bentuk sayangnya. Semoga karya ini bermanfaat dan diridhai oleh-Nya.
2. Mamak, Almh. Nurhana Haryani, penulis menyampaikan terimakasih dan penghormatan yang seringgi-tingginya kepada almarhumah mamak tercinta atas segala do'a, kasih sayang, dan pengorbanan semasa hidupnya. Semoga Allah SWT. Senantiasa melimpahkan rahmat dan menempatkan beliau ditempat terbaik di sisi-Nya. Aamiin.
3. Bapak Syahrun Hadi, penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada bapak tercinta atas segala do'a, dukungan, pengorbanan, dan semangat yang senantiasa diberikan semasa hidup penulis dan juga selama proses penyusunan skripsi ini. Ketulusan dan pengorbanan beliau menjadi sumber semangat dan motivasi yang tak ternilai.
4. Kakak Gito Ronaldo, S.Pd. Penulis mengucapkan terimakasih atas segala dukungan, motivasi, dan bantuan yang diberikan selama penyusunan skripsi ini. Kehadirannya menjadi salah satu sumber kekuatan dalam menyelesaikan tugas akhir ini

5. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
6. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
7. Bapak Dr. Muhhamad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
8. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
9. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
10. Bapak Suwarli, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
11. Bapak Dr. Frans Nurseto, M.Psi., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
12. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
13. Keluarga besar Penjas Angkatan 2021 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
14. Keluarga besar SOBAT (Muhammad Rois Masimin, Gilang Audio Korgie Pangestu, Miftahul Yusro, Zainal Abidin) Izinkan saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat-sahabat tercinta yang telah menemani saya sepanjang perjalanan kuliah ini. Selama masa kuliah, kita telah melewati suka dan duka bersama. Kalian bukan hanya teman, tetapi keluarga kedua bagi saya. Di setiap kesulitan, kalian selalu ada untuk memberikan semangat dan dukungan, serta menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah. Terima kasih atas motivasi dan dorongan yang tak terhingga, terutama di saat saya merasa lelah. Kenangan indah bersama kalian akan selalu saya ingat sebagai kekuatan untuk melangkah ke depan. Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa dukungan kalian. Setiap diskusi dan kata semangat kalian berperan besar dalam perjalanan ini. Terima kasih telah menjadi sahabat sejati, yang ada di saat senang dan susah. Semoga persahabatan kita terus berlanjut meski kita

melangkah di jalan yang berbeda setelah ini. Terima kasih atas segala kebersamaan dan dukungan. Semoga kita semua sukses dan tetap saling mendukung.

15. Meleset grub (Sonni Revaldo, Aldy Dwi Rafandy, Adhitya Khaliq Akbar Putra Pradana, Lucky, Arya) terima kasih sudah hadir untuk menjadi keluarga, sahabat serta teman seperjuangan, terimakasih selalu mendukung, membersamai, dan selalu dengan tidak bosan bosannya mengingatkan ditengah tengah kelalaian saya dalam hal apapun.
16. Keluarga besar Ayah Frederik Yudo Herri Pradana, dan Ibunda Lia Natalia dan anak anaknya Adhitya Khaliq Akbar Putra Pradana, Abdhi Darma Surya Pradana, Atrian Bima Arya Pradana. Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga besar Ayah Frederik Yudo Heri Pradana, Ibunda Lia Natalia, serta anak-anak mereka, Adhitya Khaliq Putra Pradana, Abdhi Darma Surya Pradana, dan Atrian Bima Arya Pradana. Terima kasih telah menerima saya dengan penuh kehangatan dan kebaikan hati, serta memberikan saya berbagai saran yang berharga, cerita yang penuh makna, dan pengalaman hidup yang membuka wawasan. Kehadiran mereka dalam hidup saya selalu membawa kebahagiaan dan kedamaian. Dalam setiap momen yang kita lalui bersama, saya merasakan betapa besar cinta dan perhatian yang mereka berikan. Mereka telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam perjalanan hidup saya, dan saya sangat bersyukur bisa menjadi bagian dari keluarga yang penuh dengan kebaikan dan kebahagiaan ini. Semoga ikatan ini semakin kuat, dan kita selalu dapat saling mendukung satu sama lain dalam setiap langkah kehidupan.
17. Anak-anak Bapak Sofwan dan Ibu NELDA (Jannah Fitri Wanda, Miftahul Yusro, Reylane Firli Shafani A, Zakia Putri Ramadanti). Saya ingin berterima kasih kepada sahabat-sahabatku yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Dukungan, semangat, dan kebersamaan kalian telah menjadi penyemangat dalam menghadapi berbagai tantangan. Bersama, kita telah melewati masa-masa sulit, berbagi ilmu, bertukar cerita, serta saling menguatkan di saat lelah dan hampir menyerah. Semua itu menjadi kenangan yang tak ternilai dan akan selalu saya ingat. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bentuk penghargaan

atas kebersamaan dan perjuangan yang telah kita lalui. Semoga keberhasilan ini menjadi awal dari langkah besar di masa depan, dan persahabatan kita tetap terjalin erat. Terima kasih, teman-teman!

18. Terima kasih saya sampaikan kepada seluruh masyarakat Desa Kuripan yang telah menerima kami dengan hangat selama KKN. Terima kasih atas kerja sama, kebersamaan, dan pengalaman berharga yang kami dapatkan. Ucapan terima kasih khusus juga saya sampaikan kepada Bapak/Ibu Kepala Desa dan perangkat desa atas bimbingan dan dukungannya. Pengalaman ini sangat berarti dalam memahami makna pengabdian serta mengasah keterampilan sosial. Semoga ilmu dan program yang kami laksanakan bermanfaat dan berkelanjutan bagi masyarakat.
19. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada keluarga besar SDN 2 Desa Kuripan, khususnya Ibu Kepala Sekolah, guru pembimbing, dan seluruh tenaga pendidik atas kesempatan, arahan, dan bimbingan selama kegiatan PLP. Pengalaman mengajar dan berinteraksi dengan siswa menjadi bekal berharga dalam perjalanan akademik dan profesional saya. Terima kasih juga kepada siswa-siswi yang telah menerima saya dengan hangat dan memberi inspirasi melalui semangat belajar kalian.
20. Kepada seseorang yang pernah bersama penulis dan tidak bisa penulis sebut namanya. Terimakasih untuk patah hati, kekecewaan dan pelajaran yang diberikan saat proses penyusunan skripsi ini. Ternyata perginya anda dari kehidupan penulis berikan cukup motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan, sabar, dan menerima arti kehilangan sebagai bentuk proses penempaan menghadapi dinamika hidup. Terimakasih telah menjadi bagian menyenangkan sekaligus menyakitkan dari proses pendewasaan ini. Pada akhirnya setiap orang ada masanya dan setiap orang ada masanya
21. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Nata Prayoga, apresiasi sebesar besarnya karena sudah bertahan sejauh ini dan bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan

telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang paatut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Nata. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 24 April 2025
Penulis

Nata Prayoga
NPM 2113051081

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR GAMBAR vi
DAFTAR TABEL vii
DAFTAR LAMPIRAN viii

I. PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Batasan Masalah 7
1.4 Rumusan Masalah 7
1.5 Tujuan Penelitian 7
1.6 Manfaat Penelitian 8

II. TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Sepak Bola 9
2.2 Emosi 21
2.3 Kecerdasan Emosional 24
2.4 Kecemasan 28
2.5 Hubungan Kecerdesan Emosional dengan Kecemasan 34
2.6 Penelitian yang Relevan 36
2.7 Kerangka Berfikir 38
2.8 Hipotesis Penelitian 40

III. METODOLOGI PENELITIAN
3.1 Jenis Penelitian 41
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 41
3.3 Populasi dan Sampel 41
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 43
3.5 Validitas dan Reliabilitas 47
3.6 Teknik Analisis Data 47

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN
4.1 Hasil Penelitian 51
4.2 Uji Prasyarat 57
4.3 Uji Hipotesis 58
4.4 Pembahasan 60

V. KESIMPULAN DAN SARAN
5.1 Kesimpulan 64
5.2 Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 66
LAMPIRAN 70

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola 14
Gambar 2.2 Gawang Sepak Bola 15
Gambar 2.3 Bola 16
Gambar 2.4 Kerangka Berfikir 39
Gambar 3.1 Desain Penelitian 41
Gambar 3.2 Lapangan untuk Tes Tendangan Penalti 46
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Penelitian Kecerdasan Emosional 52
Gambar 4.2 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional 53
Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil Penelitian Kecemasan 54
Gambar 4.4 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kecemasan 55
Gambar 4.5 Diagram Batang Hasil Penelitian Tendangan Penalti 56
Gambar 4.6 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tendangan Penalti 57

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel 3.1 Skor Pernyataan Kuisioner 43
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosional 44
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Kuisioner Kecerdasan Emosional 45
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan 45
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Kuisioner Kecemasan..... 46
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Tes Kemampuan Tendangan Penalti..... 47
Tabel 3.7 Norma Penilaian 48
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian Kecerdasan Emosional 51
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional 52
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Penelitian Kecemasan 53
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kecemasan 54
Tabel 4.5 Deskripsi Hasil Penelitian Kecerdasan Tendangan Penalti 55
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Tendangan Penalti 56
Tabel 4.7 Uji Normalitas 57
Tabel 4.8 Uji Linieritas 58
Tabel 4.9 Uji Hipotesis 1 58
Tabel 4.10 Uji Hipotesis 2 59
Tabel 4.11 Uji Hipotesis 3 60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian 71
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian..... 72
Lampiran 3. Angket Penelitian 73
Lampiran 4. Norma Penelitian..... 80
Lampiran 5. Data Hasil Kecerdasan Emosional 81
Lampiran 6. Data Hasil Kecemasan 82
Lampiran 7. Data Hasil Tendangan Penalti 83
Lampiran 8. Uji Normalitas 84
Lampiran 9. Uji Linieritas..... 85
Lampiran 10. Hipotesis 86
Lampiran 11. r tabel..... 89
Lampiran 12. L tabel..... 90
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian 91

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan kesehatan meningkatkan seseorang tersebut kualitas setelah melakukan olahraga. Berbicara tentang olahraga, akan dijumpai banyak hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, bahkan sampai kekecewaan, kegagalan, pertikaian, kerusuhan, dan masih banyak lagi. Semua hal itu saling berkaitan dan berbaur menjadi satu berupa hasrat yang besar terhadap olahraga. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang mengajarkan banyak hal, mulai dari kejujuran dalam bermain, menghargai kawan maupun lawan, menerima kekalahan dengan lapang dada, memberi ucapan selamat kepada sang pemenang, bersikap *fair play* dalam bermain, dan masih banyak lagi hal positif yang sebenarnya terkandung di dalam olahraga itu.

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk mem perkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Artinya setiap orang yang melakukan pendidikan jasmani melalui aktivitas olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Olahraga masal adalah bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh sejumlah besar orang secara bersamaan atau yang biasa disebut sebagai olahraga masyarakat yang hakekatnya adalah olahraga kesehatan, sebab dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut hanya satu tujuannya yaitu memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan dan aktivitas gerak.

Olahraga sebagai aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri dan memiliki kompleksitas organisasi. Dari definisi tersebut, terdapat tiga 3 unsur penting dalam olahraga yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Ketiga unsur tersebut adalah aktivitas fisik, permainan, dan kompleksitas organisasi. Aktivitas fisik dalam konteks olahraga dimaksudkan sebagai aktivitas fisik yang memerlukan kecakapan jasmani dan bukan aktivitas fisik biasa. Dengan kriteria tersebut, pertandingan seperti catur dan *bridge* yang tidak memerlukan kecakapan jasmani tidak dianggap sebagai olahraga, meskipun keduanya memiliki kompetisi dan organisasi tingkat tinggi. Dengan pengertian yang demikian, maka olahraga dimaksudkan sebagai jenis olahraga yang dipertandingkan atau dilombakan pada event-event resmi seperti Olimpiade, *SEA Games*, PON, dan sebagainya.

Pada abad ke-21 tidak hanya mengandalkan pengetahuan tetapi keterampilanpun ikut berperan dalam pembelajaran abad ke-21. Keterampilan merupakan komponen penting yang dibutuhkan dalam berbagai bidang di kehidupan. keterampilan abad ke-21 yaitu: 1). *life and career skills* 2.) *learning and innovation skills* 3). *Information media and technology skills*. Dengan demikian pendidikan menjadi suatu usaha untuk meningkatkan taraf kesejahteraan kehidupan manusia dan termasuk bagian dari pembangunan nasional. Keterampilan tidak hanya harus dimiliki oleh guru saja tetapi peserta didik pun harus memahami keterampilan yang harus dimiliki oleh peserta didik dalam pembelajaran abad 21.

Pengembangan sumber daya manusia tiap tahunnya harus selalu di upgrade dan juga harus bisa mengikuti perkembangan yang ada, agar mampu berdaya saing yang tinggi. Kemajuan suatu bangsa tergantung dari kualitas sumber daya manusia (SDM) bangsa tersebut. Berkaitan dengan sumber daya manusia yang lebih baik pastinya peran pendidikan menjadi hal yang paling utama apalagi guru sebagai tombak utama untuk mencetus penerus bangsa. Bagaimana pendidik dapat mengubah cara pandang para peserta didik dan juga beradaptasi dengan era revolusi industri 4.0 ini. Peran pendidik yang paling utama adalah

pendidik harus bisa mempertahankan penyampaikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta didik tetapi dengan penyampaikan tersebut semakin lama peserta didik ini akan kehilangan peran perkembangan teknologi dan perubahan metode pembelajarannya.

Emosi merupakan suatu fenomena internal yang tidak dapat dinyatakan secara jelas *(intangible*) dan sukar diteliti secara ilmiah serta untuk mengekspresikanny a dalam kata-kata. Emosi sangat penting dalam olahraga. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai fikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Kecerdasan emosi bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak, dan naluri moral. Kecerdasan emosi merupakan kesanggupan atau proses untuk mengendalikan dorongan emosi, membaca perasaan terdalam orang lain, memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya. Kecerdasan emosi berperan besar dalam suatu tindakan termasuk dalam pengambilan keputusan secara rasional.

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. Dalam penilitian ini yang dimaksud kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenal emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, *intelegensi*, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun

dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penialian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan yang disebabkan faktor *intrinsik* antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor *ekstrinsik*, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga.

Sepakbola merupakan olahraga yang membebani mental dan kinerjanya terganggu oleh kombinasi kelelahan fisik dan mental. Selain mental, ada rasa takut atau biasa disebut kecemasan yang menyebabkan menurunnya performa bermain. Sepakbola dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim mempertahankan gawangnya dan berusaha menjebol gawang lawan dengan jumlah masing-masing tim 11 orang pemain untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang *(kicking)*, menghentikan atau mengontrol *(stoping)*, menggiring *(dribbling*), menyundul *(heading)*, merampas *(takling)*, lemparan kedalam (trow-in) dan menjaga gawang *(goal keeping)*. Pada permainan sepakbola penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan guna menunjang penampilan pemain sepakbola dilapangan baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan.

Kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa seorang pemain di lapangan. Kecemasan berasal dari kata cemas *(Anxiety)*. Kecemasan sendiri dapat diartikan dengan kegelisahan atau kekhawatiran.

Situasi tersebut merupakan hal negatif yang dimiliki dan dapat dirasakan oleh semua orang, sehingga ada seseorang yang mengalami stres akibat dari kecemasan. Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang sama dengan emosi negatif. Kecemasan *(anxiety)* adalah salah satu gejala psikologis yang identik atau sama dengan emosi atau perasaan negatif, *anxiety* adalah respon atau tanggapan terhadap berbagai rangsangan yang biasanya mempengaruhi ketegangan mental rasa percaya diri yang mempengaruhi penampilan pemain sepakbola.

Permainan sepakbola dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain mengusai unsur-unsur dalam permainan sepakbola salah satunya adalah pengusaan teknik-teknik dasar. Permainan sepak bola di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan sepak bola di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air pertanda bahwa masyarakat di tanah air mulai menyukai permainan sepak bola. Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Hal ini dikarenakan olahraga sepak bola memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Olahraga ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari. Maka dari itu diharapkan nantinya akan muncul bibit-bibit olahragawan khususnya untuk olahraga dan club sepakbola.

Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* didirikan pada tanggal 20 Juli 2020. Akademi ini memiliki berbagai tingkatan usia, yaitu usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, dan 13-15 tahun. Di sekolah sepakbola VIP *Soccer Academy* ini terdapat beberapa pelatih yang berdedikasi, antara lain Coach Adityo Pratama yang melatih kelompok usia 13-15 tahun, Coach Gunawan yang melatih kelompok usia 10-12 tahun, Coach Teja yang melatih kelompok usia 6-9 tahun, dan Coach Rizky Saputra yang bertugas sebagai pelatih penjaga gawang (Goalkeeper).

Sekolah sepak bola (SSB) VIP *Soccer Academy* telah berpartisipasi dalam berbagai ajang kompetisi, termasuk U-13 Piala Soeratin, di mana mereka meraih juara 1 di zona Lampung pada tingkat Nasional PSSI Lampung, dan kelompok U-15 berhasil masuk 8 besar di tingkat Provinsi Lampung. Selain itu, kelompok U-12 juga aktif dalam berbagai festival dan event. Tujuan dari latihan yang dilakukan di VIP *Soccer Academy* adalah untuk mencapai kemenangan, dengan fokus utama pada pengembangan keterampilan teknis, taktik permainan, dan pembinaan karakter pemain agar siap bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*, terungkap bahwa rasa cemas selalu hadir, baik sebelum maupun saat pertandingan berlangsung terutama karena tekanan dari penonton serta belum maksimal dalam melakukan pemanasan. Selama turnamen, sering terlihat bahwa meskipun seorang pemain atau tim memiliki kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan telah dipersiapkan dengan berbagai taktik, mereka tetap tidak mampu menampilkan performa terbaik di lapangan, yang pada akhirnya berujung pada kekalahan. Kecemasan ini tidak hanya berdampak buruk pada individu pemain, tetapi juga mengganggu performa tim secara keseluruhan.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pemain. Judul penelitian ini adalah " “Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*."

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.2.1 Tekanan dari penonton membuat pemain memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

1.2.2 Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan pemain memiliki tingkat kecem asan yang tinggi.

1.2.3 Sebagian pemain sepakbola di Sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* menunjukan perilaku gelisah seperti menurunnya, hilang konsentrasi, dan tegang.

1.2.4 Sebagian pemain sepakbola di Sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* belum memiliki penguasaan permainan yang baik.

1.2.5 Sebagian pemain sepakbola di Sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* masih menunjukan tanda tanda kecemasan pada saat melakukan tendangan penalti.

1.2.6 Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Pinalti Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* belum diketahui.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian tidak meluas maka penulis membatasi penelitian ini hanya membahas tentang “Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*."

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1.4.1 Apakah ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

1.4.2 Apakah ada hubungan yang signifikan antara Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*."

1.4.3 Apakah ada hubungan yang signifikan antara Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Terhadap Tendangan Penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Untuk mengetahui tingkat kecemasan pemain sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* sebelum menghadapi pertandingan.

1.5.2 Untuk mengetahui kecerdasan emosional pemain sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* pada saat pertandingan.

1.5.3 Untuk mengetahui apakah ada "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*."

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pemain, pelatih, dan mahasiswa:

1.6.1 Bagi Pemain

Manfaat penelitian ini bagi pemain adalah sebagai masukan, motivasi, dan dapat melakukan banyak latihan untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan mengurangi tingkat kecemasan saat pertandingan.

1.6.2 Bagi Pelatih

Manfaat penelitian ini bagi pelatih adalah sebagai pedoman dan masukan untuk lebih sering melakukan latihan agar para pemain bisa menggunakan kecerdasan emosionalnya dengan baik, dan dapat mengurangi tingkat kecemasan yang tinggi saat pertandingan ataupun sebelum pertandingan.

1.6.3 Bagi Mahasiswa

Manfaat penelitian ini bagi Mahasiswa adalah sebagai bahan pembelajaran dan referensi untuk mengetahui bagaimana cara agar meningkatkan kecerdasan emosional dan mengurangi tingkat kecemasan.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia. Olahraga ini telah dikenal luas dari masyarakat lapisan bawah hingga lapisan atas. Meskipun sepak bola sudah ada di Indonesia selama beberapa dekade, prestasinya di tingkat internasional masih belum memadai. Saat ini, perkembangan sepak bola di Indonesia sangat signifikan (Komarudin & Risqi, 2020: 1). Istilah sepak bola terdiri dari dua kata, yaitu "sepak" yang berarti menendang (dengan kaki) dan "bola" yang mengacu pada alat permainan berbentuk bulat yang terbuat dari karet, kulit, atau bahan sejenis Menurut Setyawan & Sulistyo (2019: 37).

Sepak bola adalah permainan yang bertujuan untuk meraih kemenangan. Menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan mencetak lebih banyak gol daripada yang kebobolan. Sepak bola dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain dan beberapa pemain cadangan. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan satu bola dan dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan (Misbahuddin & Winarno, 2020: 215).

Sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan menendang bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan melindungi gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Aji, 2021: 23). Sepak bola merupakan permainan tim yang setiap timnya terdiri dari 11 pemain. Dalam permainan sepak bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuhnya kecuali tangan dan lengan. Hanya kiper yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, dan itu pun hanya di dalam kotak penalti. Sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan jeda istirahat 15 menit di antara kedua babak

tersebut. Tujuan setiap tim adalah mencetak gol ke gawang lawan, dan tim yang mencetak gol lebih banyak saat waktu permainan berakhir dinyatakan sebagai pemenang (Efendi & Widodo, 2019: 2).

Sepak bola adalah permainan tim di mana setiap tim terdiri dari sebelas pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diizinkan menggunakan lengannya di area tendangan hukuman. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik, diperlukan pemain yang mampu menguasai berbagai teknik dasar dan keterampilan sepak bola, sehingga mereka bisa bermain dengan cepat, tepat, dan efisien dalam berbagai posisi dan situasi, tanpa membuang energi dan waktu (Satria, 2018: 36).

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 11 pemain, dan berlangsung selama 2 x 45 menit. Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dan dapat dimainkan secara berkelompok oleh siapa saja, baik pria maupun wanita. Setiap tim bertugas menjaga gawang mereka sendiri dan berusaha mencetak gol ke gawang lawan. Permainan ini menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan mengandalkan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan bagian tubuhnya, baik kaki maupun tangan, untuk bermain bola. Tujuan dari permainan ini adalah menguasai bola dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan serta berusaha menghentikan serangan lawan untuk melindungi gawang mereka dari kebobolan (Antoro, dkk., 2021: 3).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Tujuan utama dalam permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah kebobolan. Setiap pemain, kecuali penjaga gawang, menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan dan lengan untuk bermain. Sepak bola menuntut keterampilan, kerja sama tim, dan teknik yang baik agar dapat

bermain secara efektif. Selain keterampilan fisik, aspek mental dan emosional juga sangat penting, terutama untuk menjaga performa dalam situasi pertandingan yang menekan.

Dalam konteks penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) VIP *Soccer Academy"*, pentingnya kecerdasan emosional pada atlet sepak bola menjadi sangat relevan. Sepak bola bukan hanya tentang kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga melibatkan pengelolaan emosi, terutama dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mampu mengendalikan kecemasan, menjaga fokus, dan bekerja sama dengan tim, sehingga berpotensi memberikan performa yang lebih baik. Penelitian ini dapat menggali bagaimana pengelolaan emosi berperan dalam mengurangi kecemasan, yang sering kali dapat mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan.

2.1.1 Teknik Dasar Sepakbola

Untuk menjadi pemain bola yang handal, penting bagi mereka untuk memiliki teknik bermain sepak bola yang efektif dan tepat. Menurut Mubarok, dkk., (2019: 98) menjelaskan bahwa teknik dalam sepak bola terdiri dari dua bagian, yaitu teknik bermain tanpa bola dan teknik bermain dengan bola. Kemahiran dalam teknik dasar sepak bola sangat penting bagi seorang pemain, karena hal itu memengaruhi kemampuan mereka dalam bermain secara keseluruhan. Teknik dasar sepak bola mencakup semua gerakan yang diperlukan dalam permainan, dan pemain perlu terus meningkatkan keterampilan mereka dalam hal ini untuk menjadi pemain yang berkualitas.

Menurut Rizhardi (2020: 2), teknik dasar dalam permainan sepak bola mencakup keterampilan bermain dengan dan tanpa bola. Dalam konteks pelaksanaan permainan sepak bola, gerakan-gerakan yang terjadi melibatkan gerakan tubuh dan berbagai cara untuk memainkan bola. Teknik dasar dalam sepak bola meliputi berbagai keterampilan, seperti menendang bola, menguasai

bola, menggiring bola, menyundul bola, gerakan tipu, merebut bola, melakukan lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang Erfayliana & Wati (2020: 160)

Teknik dasar sepak bola mencakup keterampilan dan kemampuan yang diperlukan oleh seorang pemain untuk melakukan gerakan yang terkait dengan permainan sepak bola. Beberapa teknik dasar dalam sepak bola meliputi mengoper bola *(passing)*, menendang bola *(shooting)*, menyundul bola *(heading)*, dan menggiring bola *(dribbling)* (Akhmad & Suriatno, 2018: 48). Pemain sepak bola perlu memiliki keterampilan dasar seperti menendang, menghentikan bola, menggiring, menyundul, merampas bola, melakukan lemparan ke dalam, dan menjaga gawang *(goalkeeping)* (Irawan, dkk., 2022: 14).

Beberapa aspek penting dari teknik dasar sepak bola mencakup mengoper bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan kemampuan penjaga gawang. Pemain sepak bola perlu memperbaiki dan meningkatkan keterampilan teknik dasar mereka agar dapat menjadi pemain yang efektif di lapangan. Hal ini diperkuat oleh pemahaman bahwa konstruksi bakat sepak bola dapat diukur melalui berbagai indikator, termasuk kemampuan dalam berbagai aspek teknis permainan seperti mengoper bola, menendang bola jarak jauh, menembak bola, menggiring, menerima bola, melakukan tipuan, menyundul bola, merebut bola, memiliki indera bola, dan kemampuan bermain secara keseluruhan (Yuliarto, 2021: 20)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola merupakan aspek penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar bisa bermain dengan efektif. Teknik-teknik dasar ini meliputi keterampilan mengoper, menendang, menggiring, menyundul, hingga menjaga gawang. Selain itu, ada teknik bermain dengan dan tanpa bola yang juga penting untuk dikuasai. Menguasai teknik dasar memungkinkan pemain untuk tampil lebih baik dan efektif di lapangan. Pemain yang memiliki kemahiran dalam berbagai teknik dasar akan lebih mampu menghadapi situasi permainan dengan lebih

baik, serta membantu tim dalam mencapai tujuan utama, yakni mencetak gol dan mencegah kebobolan.

Dalam skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) VIP *Soccer Academy"*, penguasaan teknik dasar sepak bola dapat terkait dengan aspek psikologis, seperti kecerdasan emosional dan kecemasan. Seorang pemain yang memiliki kecerdasan emosional tinggi tidak hanya mampu mengelola emosinya sendiri, tetapi juga lebih mampu mengendalikan perasaan cemas saat menghadapi situasi tekanan di lapangan. Penguasaan teknik yang baik juga dapat membantu mengurangi kecemasan, karena seorang pemain yang mahir dalam keterampilan dasar lebih percaya diri dalam pertandingan. Penelitian ini bisa menyoroti bagaimana pengaruh kecerdasan emosional terhadap kemampuan pemain dalam mengelola kecemasan dan performa mereka, terutama dalam penguasaan teknik-teknik dasar sepak bola.

2.1.2 Sarana Dan Prasarana

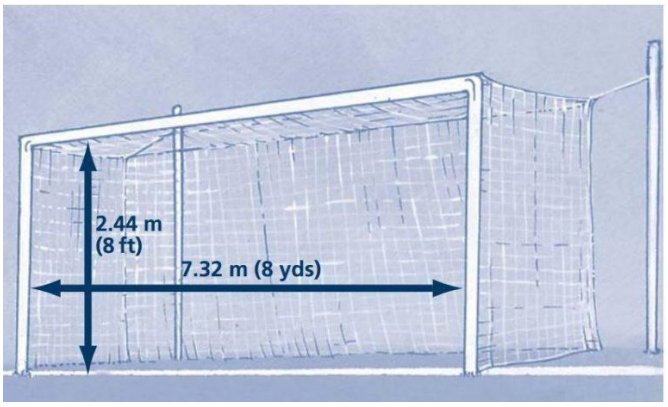
Fasilitas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah elemen yang harus disediakan oleh setiap sekolah untuk mendukung kegiatan olahraga pendidikan. Oleh karena itu, penyediaan fasilitas terbuka menjadi kebutuhan dasar dalam perencanaan olahraga, karena olahraga diakui memiliki dampak positif. Jika kebutuhan akan fasilitas olahraga ini tidak terpenuhi, ada kemungkinan anak-anak akan terlibat dalam aktivitas yang mengarah pada hal-hal negatif (Soepartono, 2000: 9). Sarana dan prasarana olahraga merupakan fasilitas permanen, baik yang berada di dalam ruangan maupun di luar. Contohnya meliputi alat alat olahraga, lapangan olahraga, kolam renang, dan sebagainya (Wirjasanto, 1984:154).

1. Lapangan dan perlengkapan pemain sepakbola

Gambar 2.1 Lapangan sepakbola
Sumber: https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-sepak-bola
Diakses tanggal 3 Oktober 2017

Lapangan sepak bola memiliki pengaruh besar terhadap jalannya pertandingan. Kondisi lapangan harus diperhatikan, termasuk rumput yang rata dan permukaan lapangan yang datar. Permukaan yang rata dan tidak berlumpur adalah standar kelayakan lapangan. Berikut adalah ukuran standar lapangan sepak bola. Dalam pertandingan sepak bola, panjang lapangan berkisar antara 100 hingga 110 meter, dan lebarnya antara 64 hingga 75 meter. Lapangan yang digunakan untuk pertandingan sepak bola diberi garis-garis putih yang berfungsi sebagai tanda batas tertentu. Garis-garis tersebut bisa berupa garis lurus, setengah lingkaran, seperempat lingkaran, dan lingkaran penuh. Ada juga titik putih yang digunakan untuk menempatkan bola, seperti saat eksekusi penalti, serta di tengah lingkaran penuh pada garis tengah lapangan sebagai tempat dimulainya pertandingan antara dua tim. Area kotak penalti berbentuk persegi panjang, dengan panjang 40meter dan lebar 16,5 meter, dan jarak tendangan penalti adalah 11 meter dari gawang. Titik putih di area kotak penalti disebut titik penalti.

2. Gawang



Gambar 2.2 Gawanng sepakbola
Sumber: https://www.daftarinformasi.com/ukuran-gawang-sepak-bola
Diakses tanggal 28 Agustus 2018

Gawang sepak bola memiliki pengaruh besar terhadap jalannya pertandingan. Kondisi gawang perlu diperhatikan, termasuk aspek vertikal dan horizontal, bentuk gawang, serta jaring-jaringnya, sebagai bagian dari standar kelayakan lapangan. Ukuran standar gawang sepak bola adalah sebagai berikut: tinggi gawang dalam permainan sepak bola adalah 2,44 meter, diukur dari tanah hingga bagian bawah tiang gawang atas, dan lebar gawang adalah 7,32 meter, diukur dari sisi ke sisi gawang.

Gawang sepak bola adalah area yang menjadi target utama dalam permainan sepak bola, di mana tim berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan untuk mencetak gol. Gawang terletak di tengah garis gawang di setiap ujung lapangan. Dalam aturan resmi FIFA, gol dinyatakan sah jika bola sepenuhnya melewati garis gawang di antara kedua tiang dan di bawah mistar, tanpa pelanggaran yang terjadi selama prosesnya.

3. Bola

Gambar 2.3 Bola
Sumber: https://images.app.goo.gl/X7LPAdRS8PDWauaa9
Diakses tanggal 31 januari 2016

Bola yang digunakan dalam pertandingan sepak bola harus memenuhi standar kelayakan dengan bentuk oval atau bulat. Ukuran standar bola adalah sebagai berikut: diameter bola adalah 21-22,5 cm, dengan keliling antara 68-71 cm. Warna bola yang digunakan harus mencolok dan mudah terlihat selama pertandingan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana olahraga, seperti lapangan, gawang, dan bola, memegang peranan penting dalam mendukung pelaksanaan kegiatan olahraga. Lapangan yang memenuhi standar kelayakan, baik dari segi permukaan maupun garis penanda, serta gawang dan bola yang sesuai dengan spesifikasi, semuanya berkontribusi besar terhadap kelancaran jalannya pertandingan. Fasilitas yang baik dapat mendukung performa atlet, meminimalisir gangguan, dan memungkinkan pemain menampilkan kemampuan terbaik mereka di lapangan.

Dalam kaitannya dengan skripsi berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) VIP *Soccer Academy"*, sarana dan prasarana yang baik memang penting untuk mendukung performa pemain di lapangan. Namun, kecerdasan emosional juga menjadi faktor kunci yang dapat mempengaruhi bagaimana seorang atlet menghadapi

tekanan pertandingan. Meskipun fasilitas yang memadai tersedia, jika kecemasan tinggi dan kecerdasan emosional rendah, maka performa pemain bisa tetap terganggu. Penelitian ini berusaha memahami bagaimana kecerdasan emosional dapat berperan dalam mengelola kecemasan atlet, yang pada gilirannya mempengaruhi kinerja tim secara keseluruhan.

2.1.3 Pengertian Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah, menurut definisi Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah lembaga atau bangunan tempat belajar mengajar serta menjadi tempat untuk memberi dan menerima pelajaran. Sekolah dibagi menjadi tingkatan dasar, menengah, dan tinggi. Selain yang bersifat formal, sekolah juga bisa spesialis dalam bidang tertentu seperti ekonomi, tari, atau sepak bola. Sekolah alternatif ini dapat menggunakan kurikulum dan metode pengajaran non-formal atau non-tradisional. Secara etimologis, kata "sekolah" berasal dari Bahasa Latin*: skhole*, *scola, scoale,* atau *skhola* yang mengacu pada waktu luang anak-anak untuk bermain dan menikmati masa remaja mereka. Jenis dan ukuran sekolah bervariasi tergantung pada sumber daya dan tujuan pendidikan. Sarana dan prasarana yang umumnya ada di institusi pendidikan di Indonesia mencakup ruang kelas dan ruang praktik.

1. Ruang belajar adalah tempat di mana kegiatan pembelajaran dilakukan, mencakup ruang kelas dan ruang praktik.
2. Kantor merupakan lokasi di mana staf pendidikan melakukan tugas administratif sekolah.
3. Perpustakaan memiliki peran sentral sebagai lembaga ilmiah dalam mengelola pengetahuan.
4. Halaman atau lapangan adalah area multifungsi yang digunakan untuk upacara, olahraga, latihan, serta kegiatan rekreasi.
5. Ruang pendukung lainnya meliputi kantin, ruang keamanan, ruang kesehatan, dan fasilitas lain yang mendukung operasional sekolah.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sekolah, menurut definisi Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah lembaga pendidikan yang

bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta didik. Dalam konteks sekolah sepak bola (SSB), institusi ini mengajarkan keterampilan sepak bola secara *intensif*, mulai dari teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* hingga pemahaman taktik dan strategi permainan. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai, sekolah sepak bola bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa menjadi pemain sepak bola profesional melalui pelatihan terstruktur dan kurikulum yang relevan.

Dalam kaitannya dengan judul skripsi "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) VIP *Soccer Academy"*, meskipun kurikulum dan fasilitas yang diberikan oleh SSB bertujuan untuk mengasah keterampilan teknis pemain, aspek *non-teknis* seperti kecerdasan emosional juga sangat penting. Kecerdasan emosional membantu para atlet mengelola kecemasan, terutama dalam situasi-situasi kritis selama pertandingan. Tanpa pengelolaan emosional yang baik, meskipun dilatih secara teknis, pemain bisa gagal menampilkan performa terbaik karena tekanan psikologis. Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana kecerdasan emosional berperan dalam mengurangi kecemasan atlet dan meningkatkan performa mereka di lapangan.

2.1.4 Profil Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*

Sekolah Sepakbola (SSB) VIP (Vera Inter Nusa) *Soccer Academy* didirikan pada tanggal 20 Juli 2020. Akademi ini memiliki berbagai tingkatan usia, yaitu usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, dan 13-15 tahun. Di sekolah sepakbola VIP *Soccer Academy* ini terdapat beberapa pelatih yang berdedikasi, antara lain Coach Adityo Pratama yang melatih kelompok usia 13-15 tahun, Coach Gunawan yang melatih kelompok usia 10-12 tahun, Coach Teja yang melatih kelompok usia 6-9 tahun, dan Coach Rizky Saputra yang bertugas sebagai pelatih penjaga gawang (Goalkeeper).

Sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* telah berpartisipasi dalam berbagai ajang kompetisi, termasuk U-13 Piala Soeratin, di mana mereka meraih juara 1 di zona Lampung pada tingkat Nasional PSSI Lampung, dan

kelompok U-15 berhasil masuk 8 besar di tingkat Provinsi Lampung. Selain itu, kelompok U-12 juga aktif dalam berbagai festival dan event. Tujuan dari latihan yang dilakukan di VIP *Soccer Academy* adalah untuk mencapai kemenangan, dengan fokus utama pada pengembangan keterampilan teknis, taktik permainan, dan pembinaan karakter pemain agar siap bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

2.1.5 Tendangan Penalti

Tendangan penalti diberikan jika tim bertahan melakukan pelanggaran serius di area pertahanan mereka. Selain itu, penalti juga dilakukan jika setelah waktu 2x45 menit pertandingan berakhir seri, diikuti dengan babak tambahan 2x15 menit tanpa perubahan hasil. Tendangan penalti membutuhkan konsentrasi tinggi karena teknik ini sulit dikuasai semua pemain. Penalti sering kali menjadi penentu kemenangan tim, terutama jika kedua tim memiliki skor sama atau berimbang (Agus & Fahrizqi, 2020). Penalti di akhir pertandingan kerap kali menjadi momen krusial untuk menentukan kemenangan. Pemain yang akan mengeksekusi penalti harus mempertimbangkan berbagai faktor, seperti keterampilan, teknik, konsentrasi, dan stamina mental.

Tendangan penalti diberikan ketika seorang pemain tim bertahan melakukan pelanggaran di dalam area kotak penalti timnya sendiri. Tendangan ini dilakukan dari titik yang ditentukan di tengah kotak penalti, tanpa adanya penghalang dari pemain lawan, dengan jarak sekitar 12 kaki dari garis gawang. Jika terjadi *handball* yang disengaja atau pelanggaran berat di area penalti, wasit akan memberikan tendangan penalti. Tendangan penalti merupakan tendangan bebas yang langsung diarahkan ke gawang dari titik penalti, yang berada sekitar 11 meter atau 12 *yard* dari gawang dan tepat di tengah gawang.

Tendangan penalti terjadi jika pemain melakukan pelanggaran penyerangan langsung di dalam daerah penaltinya sendiri, sanksi ini dapat dikenakan terlepas dari posisi bola. Tendangan penalti dapat terjadi karena pelanggaran yang dilakukkan oleh pemain di daerah kotak penalti, pelanggaran tersebut dapat berupa *tackle* lawan dengan sengaja, *handball* atau tindakan-tindakan

yang dapat merugikan atau membahayakan lawan. Keberhasilan mencetak gol dari titik penalti sungguh merupakan hal yang menguntungkan, akan tetapi menjadi sebaliknya kegagalan dari tendangan penalti adalah hal yang sangat merugikan untuk tim. Tendangan penalti adalah tendangan dalam perminan sepakbola yang dilakukan di titik putih kotak penalti yang berjarak 11 meter dari gawang dan tanpa ada gangguan dari pemain lawan (Kurniawan & Setiabudi, 2018:3).

Selain itu, dalam permainan sering teknik penalti menjadi sangat tidak efektif karena kondisi mental yang menurun karena kondisi mental menurun dapat mempengaruhi pemain untuk berkonsentrasi pada adu penalti. Tendangan penalti merupakan salah satu penerapan teknik dasar *shooting*. *Shooting* adalah menendang bola kearah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Pada Permainan sepakbola, teknik dasar menendang bola terbagi menjadi dua, yaitu menendang untuk mengumpan dan menendang untuk mencetak gol (Karim, dkk., 2021:66).

Menembak bola (shooting) adalah tendangan yang diarahkan ke gawang lawan dengan tujuan mencetak gol. Dari sudut pandang penyerangan, tujuan utama dalam sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang. Penalti diambil dari titik putih yang terletak 11 meter dari gawang dalam kotak penalti. Tendangan ini diberikan sebagai hukuman atas pelanggaran yang terjadi di area penalti dan dapat menjadi penentu kemenangan jika pertandingan berakhir seri setelah waktu normal dan perpanjangan waktu. Penalti dilakukan dengan berhadapan langsung dengan penjaga gawang. Mental yang kuat dan kepercayaan diri, selain penguasaan teknik yang baik, sangat berperan penting saat mengambil tendangan penalti (Mardhika, 2017:175).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, tendangan penalti merupakan aspek penting dalam sepak bola, baik sebagai sanksi atas pelanggaran serius yang terjadi di area penalti maupun sebagai metode penentuan pemenang jika pertandingan berakhir seri. Tendangan ini dilakukan dari titik putih yang berjarak 11 meter atau 12 *yard* dari gawang, tanpa

gangguan pemain lawan, dan berhadapan langsung dengan penjaga gawang. Penalti dapat diberikan untuk berbagai pelanggaran di area penalti, seperti *tackle* yang disengaja, *handball*, atau tindakan yang membahayakan lawan. Keberhasilan penalti membutuhkan keterampilan teknis, konsentrasi tinggi, dan kesiapan mental. Selain faktor fisik, kondisi mental pemain sangat berpengaruh dalam mencetak gol melalui tendangan penalti, terutama dalam situasi yang menentukan hasil pertandingan. Penalti juga merupakan bentuk dasar dari teknik shooting, yang dalam sepak bola bertujuan untuk mencetak gol.

2.2 Emosi

Kata "emosi" berasal dari bahasa Latin "*emovere*," yang berarti bergerak menjauh. Kata ini mengisyaratkan bahwa dorongan untuk bertindak adalah elemen penting dalam emosi. Emosi mengacu pada perasaan dan pikiran yang khas, kondisi biologis dan psikologis tertentu, serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Pada dasarnya, emosi adalah dorongan untuk bertindak dan biasanya merupakan reaksi terhadap rangsangan baik dari luar maupun dari dalam diri individu. Misalnya, emosi gembira dapat mengubah suasana hati seseorang sehingga secara fisiologis tampak tertawa, sedangkan emosi sedih dapat membuat seseorang menangis (Lubis, 2018: 237).

Emosi berhubungan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran, sehingga menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Emosi dapat berfungsi sebagai motivator perilaku, meningkatkan tindakan, namun juga bisa mengganggu perilaku yang disengaja. Emosi dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu hasrat *(desire*), benci *(hate*), sedih atau duka (*sorrow*), heran (*wonder*), cinta *(love*), dan kegembiraan (*joy*). Selain itu, ada tiga jenis emosi utama, yaitu ketakutan (*fear*), kemarahan (*rage*), dan cinta (*love*) (Septyani, dkk., 2021: 6).

Goleman (2017: 413) mengidentifikasi beberapa jenis emosi yang mirip dengan yang dikemukakan oleh dua tokoh lainnya, yaitu:

1. Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal.

2. Kesedihan: pedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, putus asa.
3. Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, takut, waspada, gelisah, ngeri
4. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga.
5. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, kedekatan, bakti, hormat, kemesraan, kasih.
6. Terkejut: terkesiap, terkejut.
7. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka, malu, kesal.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Beragam emosi tersebut mendorong individu untuk merespons atau berperilaku terhadap stimulus yang ada. Dalam *The Nicomachean Ethics*, Aristoteles secara filosofis membahas tentang kebajikan, karakter, dan kehidupan yang benar, dengan tantangan utama yaitu mengendalikan kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, ketika dilatih dengan baik, akan menjadi bijaksana; nafsu tersebut membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup. Namun, nafsu dapat dengan mudah menjadi tidak terkendali, dan hal ini sering terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukan terletak pada emosionalitas itu sendiri, tetapi pada keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikannya (Goleman, 2017: 16).

Munte & Samosir (2019: 165) menyatakan bahwa orang cenderung memiliki gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi, yaitu: menyadari diri, tenggelam dalam permasalahan, dan bersikap pasrah. Mengingat keadaan tersebut, penting bagi setiap individu untuk memiliki kecerdasan emosional agar hidupnya lebih bermakna dan tidak sia-sia. Ely Manizar (2016) menjelaskan asal kata emosi adalah *movere*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e-” untuk memberi arti bergerak menjauh, menyiratkan bahwa kecenderungan adanya tindakan.

Arbadiati dkk, (2012) berpendapat bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi dan memiliki kemampuan dalam merasakan emosi, mengelola dan memanfaatkan emosi secara cerdasdapat memudahlan dalam menjalani

kehidupan sebagai makhluk sosial. Teori kecerdasan emosional yang dikembangkan Daniel Goleman yang dalam bahasa inggrisnya dikenal *Emotional Intelligence.* Menurut Salovey dan Mayer (Nyanyu Khodijah, 2017:145) kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola, dan mengekspresikan emosi diri sendiri dengan tepat, memotivasi diri sendiri, mengenali oranglain, dan membina hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan bagian integral dari pengalaman manusia yang mempengaruhi perilaku dan interaksi sosial. Emosi, yang dapat berupa kegembiraan, kesedihan, amarah, dan rasa takut, berfungsi sebagai dorongan untuk bertindak dan respons terhadap berbagai rangsangan. Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, sangat penting dalam menjalin hubungan sosial yang sehat dan produktif. Mempunyai kecerdasan emosional yang baik dapat membantu individu dalam mengelola stres dan kecemasan yang muncul dalam situasi tertentu, termasuk dalam konteks olahraga.

Dalam konteks skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*," hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan menjadi isu penting. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola emosi mereka, yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan dalam kompetisi. Sebaliknya, atlet dengan kecerdasan emosional rendah mungkin mengalami kesulitan dalam mengatasi kecemasan yang dapat mengganggu kinerja mereka di lapangan. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana kecerdasan emosional berkontribusi terhadap manajemen kecemasan, sehingga dapat merancang intervensi yang mendukung pengembangan kecerdasan emosional sebagai bagian dari pelatihan atlet, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kinerja mereka dalam olahraga.

2.3 Kecerdasan Emosional

Istilah "kecerdasan emosional" pertama kali diperkenalkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari *Harvard University* dan John Mayer dari *University of New Hampshire* untuk menjelaskan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi kesuksesan (Nurjamil, dkk., 2021: 100). Menurut Sabrun (2021: 103), kecerdasan emosional, atau yang sering disebut *"Emotional Quotient (EQ),"* adalah bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan sosial, mengenali perasaan orang lain, membedakan berbagai perasaan, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pemikiran dan tindakan.

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan tidak bersifat tetap, melainkan dapat berubah sewaktu-waktu. Oleh karena itu, lingkungan, terutama peran orang tua selama masa kanak-kanak, sangat penting dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan *EQ* tidak bertentangan dengan keterampilan *IQ* atau keterampilan kognitif, tetapi keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkat konseptual maupun dalam dunia nyata. Selain itu, *EQ* tidak banyak dipengaruhi oleh faktor keturunan (Hasmara, 2022: 34)

Sebuah model awal tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992, seorang psikolog asal Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kumpulan kemampuan pribadi, emosional, dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2017: 180). Gardner (dalam Hartika & Mariana, 2019: 57) mengemukakan bahwa tidak hanya ada satu jenis kecerdasan yang penting untuk meraih sukses dalam hidup, melainkan ada spektrum kecerdasan yang luas dengan tujuh jenis utama: *linguistik*, matematika/logika, spasial, *kinestetik*, musik, *interpersonal*, dan *intrapersonal*. Gardner menyebut kecerdasan ini sebagai kecerdasan pribadi, yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Putro (2020) bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan pada pemain bola voli STKIP PGRI Pacitan dalam persiapan menghadapi pertandingan bola voli *IRASCO CUP* 2020. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan para pemain bolavoli STKIP PGRI Pacitan sebelum pertandingan *IRASCO CUP* 2020. Kontribusi kecerdasan emosional terhadap tingkat kecemasan tercatat sebesar 20,9%, yang diukur melalui koefisien determinasi sebesar 0,209.

Penelitian yang dilakukan oleh Pradnyaswari & Budisetyani (2018) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding pada pemain softball remaja putri di Bali. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 (sig < 0,05), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding. Selain itu, koefisien korelasi negatif (-0,395) menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding.

Penelitian oleh Aufa & Komarudin (2019) menemukan hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan, dengan nilai rx.y = -0,558 > r (0.05)(49) = 0,276. Korelasi negatif ini menunjukkan bahwa semakin baik kecerdasan emosional seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional (*EQ*) merupakan kemampuan yang melibatkan pemantauan, pengenalan, dan pengelolaan emosi diri sendiri dan orang lain. Konsep ini diperkenalkan oleh Peter Salovey dan John Mayer pada tahun 1990, dan dikembangkan lebih lanjut oleh berbagai peneliti, termasuk Daniel Goleman dan Bar-On. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, terutama pada masa kanak-kanak, dan dapat berubah seiring waktu. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan pada atlet, di mana individu dengan *EQ* tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi situasi kompetitif. Beberapa studi

menunjukkan bahwa kontribusi kecerdasan emosional terhadap kecemasan bervariasi, namun secara umum, kecerdasan emosional dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap kecemasan, membantu atlet mengatasi tekanan dan tantangan dalam kompetisi. Penelitian juga menunjukkan hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan kecemasan, di mana peningkatan dalam kecerdasan emosional dihubungkan dengan penurunan tingkat kecemasan.

Dalam konteks skripsi berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*," hubungan ini menjadi relevan dan penting untuk diteliti. Atlet sepak bola di SSB VIP *Soccer Academy*, seperti atlet di cabang olahraga lainnya, sering menghadapi tekanan kompetitif yang dapat menyebabkan kecemasan. Penelitian ini berpotensi mengungkap sejauh mana tingkat kecerdasan emosional dapat mempengaruhi kecemasan mereka sebelum dan selama pertandingan. Berdasarkan temuan-temuan yang ada, diharapkan bahwa atlet dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi akan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, yang dapat berimplikasi pada performa mereka di lapangan. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan bagi pelatih dan pengelola akademi sepak bola tentang pentingnya pengembangan kecerdasan emosional sebagai bagian dari pelatihan atlet, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kinerja dan kepuasan mereka dalam berkompetisi.

Meningkatkan kecerdasan emosional (EQ) selama pertandingan sangat penting untuk menjaga performa optimal dan berkontribusi positif bagi tim. Berikut beberapa strategi yang dapat diterapkan:

1. Latihan Manajemen Emosi: Kenali dan kelola emosi Anda saat bertanding. Teknik seperti pernapasan dalam atau meditasi dapat membantu menenangkan pikiran dan menjaga fokus.
2. Pengendalian Diri: Belajar mengendalikan reaksi terhadap situasi yang menekan atau memicu emosi negatif. Ini membantu mencegah tindakan impulsif yang dapat merugikan tim.

3. Empati terhadap Rekan Tim: Pahami perasaan dan perspektif rekan setim Anda. Ini meningkatkan komunikasi dan kerjasama, yang esensial dalam permainan tim.
4. Pemikiran Positif: Fokus pada aspek positif dan peluang perbaikan selama pertandingan. Sikap optimis dapat meningkatkan motivasi dan semangat tim.
5. Adaptasi terhadap tekanan**:** Kembangkan kemampuan beradaptasi dengan situasi tak terduga atau tekanan tinggi selama pertandingan. Fleksibilitas ini membantu Anda tetap tenang dan membuat keputusan yang tepat.
6. Komunikasi Efektif**:** Mampu mengekspresikan perasaan dan kebutuhan secara jelas kepada rekan tim atau pelatih dapat meningkatkan kerja sama dan pemahaman di lapangan.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, Anda dapat meningkatkan kecerdasan emosional saat pertandingan, yang berdampak positif pada performa individu dan tim secara keseluruhan.

2.3.1 Faktor Kecerdasan Emosional

Goleman (2017: 58-59) mengadopsi konsep kecerdasan pribadi dari Gardner dalam mendefinisikan kecerdasan emosional dan mengembangkannya menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

1. Mengelola Emosi: Kemampuan individu dalam menangani perasaan sehingga dapat diungkapkan dengan tepat dan selaras, menjaga keseimbangan emosional. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali adalah kunci kesejahteraan emosional. Emosi yang berlebihan dan intensitasnya terlalu lama dapat merusak stabilitas kita (Goleman, 2017: 77-78). Ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dan bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan

2. Memotivasi Diri Sendiri: Prestasi memerlukan motivasi internal, yaitu ketekunan untuk menahan kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Ini

juga mencakup perasaan motivasi positif seperti antusiasme, gairah, optimisme, dan keyakinan diri.

3. Mengenali Emosi Orang Lain: Kemampuan mengenali emosi orang lain, atau empati, adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan peduli terhadap emosi orang lain. Individu yang berempati lebih mampu menangkap sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan kebutuhan orang lain, memahami perspektif mereka, peka terhadap perasaan mereka, dan lebih mampu mendengarkan orang lain. Orang-orang yang dapat memahami perasaan dan isyarat *non-verbal* cenderung lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, mudah bergaul, dan peka. Anak-anak yang kesulitan dalam membaca atau mengungkapkan emosi sering merasa frustrasi. Seseorang yang dapat mengenali emosi orang lain biasanya memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin terbuka seseorang terhadap emosinya sendiri dan semakin mampu mengenali serta mengakui emosinya, semakin besar kemampuannya.

4. Membina hubungan orang-orang yang dapat memahami perasaan dan isyarat *non-verbal* cenderung lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, mudah bergaul, dan peka. Anak-anak yang kesulitan dalam membaca atau mengungkapkan emosi sering merasa frustrasi. Seseorang yang dapat mengenali emosi orang lain biasanya memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin terbuka seseorang terhadap emosinya sendiri dan semakin mampu mengenali serta mengakui emosinya, semakin besar kemampuannya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, merupakan aspek penting dalam kehidupan individu, terutama dalam konteks sosial dan profesional. Kemampuan ini berperan signifikan dalam mengendalikan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperbaiki interaksi sosial.

Dalam konteks penelitian berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*," ditemukan bahwa atlet yang memiliki kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola kecemasan yang muncul dalam situasi kompetitif. Kecerdasan emosional tidak hanya membantu atlet untuk menghadapi tekanan dan meningkatkan performa mereka di lapangan, tetapi juga mendukung kerja sama tim dan komunikasi yang efektif. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan kecerdasan emosional untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan keberhasilan dalam olahraga.

2.4 Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi kegelisahan yang tidak jelas, disertai ketidaknyamanan atau ketakutan yang tidak pasti. Sumber kecemasan biasanya tidak spesifik atau tidak dapat dijelaskan oleh individu, terkait ketakutan terhadap suatu bahaya. Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan akan bahaya yang akan datang dan mendorong individu untuk mengambil tindakan dalam menghadapi kecemasan tersebut. Meskipun kecemasan (*anxiety*) adalah bagian dari kekayaan hidup, itu harus dihindari jika menimbulkan efek negatif. Secara umum, kecemasan membawa dampak buruk bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu mengalami kecemasan akan terus-menerus merasa tertekan dan jauh dari ketenangan (Fatwikiningsih, 2020: 34).

Teori "U terbalik" tentang hubungan kecemasan terhadap prestasi adalah konsep yang dikembangkan oleh Harsono, yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang berbentuk kurva U terbalik antara tingkat kecemasan dan prestasi seseorang. Menurut teori ini, pada tingkat kecemasan yang sangat rendah, prestasi juga akan rendah karena individu mungkin kurang termotivasi atau tidak cukup berusaha. Sebaliknya, pada tingkat kecemasan yang sangat tinggi, prestasi juga akan terganggu karena individu cenderung merasa tertekan, cemas berlebihan, atau bahkan mengalami gangguan psikologis yang menghambat performa mereka.

Namun, di tengah-tengah, pada tingkat kecemasan yang moderat atau sedang, individu dapat menunjukkan prestasi yang optimal. Pada tingkat kecemasan ini, seseorang merasa cukup termotivasi untuk berusaha lebih keras dan fokus, namun tidak sampai mengarah pada kecemasan yang mengganggu atau merusak kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, hubungan antara kecemasan dan prestasi membentuk sebuah kurva U terbalik, di mana prestasi terbaik terjadi pada tingkat kecemasan yang moderat.

Menurut Marsha & Wijaya (2021: 113), kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak memiliki objek atau alasan yang jelas. Kecemasan ini menggambarkan ketidakberdayaan *neurologis*, rasa tidak aman, ketidakmatangan, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), serta kesulitan dan tekanan hidup sehari-hari. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, dan takut, yang dapat dialami pada berbagai tingkat intensitas. Kecemasan adalah respons psikologis atau emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam. Dalam kata lain, kecemasan merupakan perasaan tidak aman atau emosi yang muncul pada seorang pemain tanpa alasan yang jelas sebelum pertandingan.

Seorang atlet sepak bola harus mampu mengelola semua reaksi psikologis yang muncul selama pertandingan dengan baik, karena hal ini akan sangat mempengaruhi situasi pertandingan. Yang paling penting adalah bagaimana seorang pemain dapat mengubah reaksi psikologis negatif menjadi kebutuhan positif. Misalnya, dalam psikologi, kecemasan atau (*anxiety*) diartikan sebagai reaksi psikologis terhadap hal-hal baru. Kecemasan adalah keadaan di mana tubuh secara fisiologis terasa tercekik, sehingga menyebabkan detak jantung meningkat akibat reaksi baru yang muncul. Jika kecemasan tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat mempengaruhi performa atlet, khususnya pemain sepak bola, menyebabkan kekakuan gerakan, gemetar, dan ketakutan akan kekalahan, sehingga pemain tidak bisa menerapkan semua teknik yang telah mereka kuasai sebelumnya (Kumbara, dkk., 2018: 28).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan respon psikologis yang kompleks, yang muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Kecemasan dapat ditandai dengan perasaan negatif, seperti ketakutan dan kekhawatiran, serta dapat berpengaruh pada kesehatan mental dan performa individu, terutama dalam konteks olahraga. Kecemasan dalam dunia olahraga, terutama di kalangan atlet, seringkali muncul sebagai dampak dari ketegangan yang dialami saat menghadapi pertandingan. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ini termasuk efikasi diri, motivasi, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan.

Dalam konteks penelitian berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*," dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mengelola kecemasan yang dialami oleh atlet. Atlet dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi situasi yang memicu kecemasan, seperti tekanan saat pertandingan. Mereka mampu mengelola emosi, memahami dan menanggapi emosi orang lain, serta membina hubungan yang positif, yang pada gilirannya membantu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan emosional diharapkan dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu atlet mengatasi kecemasan dan meningkatkan performa mereka di lapangan.

2.4.1 Tingkatan Kecemasan

Lubis (2019: 99) menjelaskan ciri-ciri kecemasan sebagai berikut. (1) Reaksi fisik meliputi telapak tangan yang berkeringat, otot-otot yang tegang, detak jantung yang kencang, pipi yang memerah, dan pusing. (2) Reaksi perilaku mencakup menghindari situasi di mana kecemasan mungkin terjadi, meninggalkan situasi saat kecemasan mulai muncul, berusaha melakukan segala sesuatu dengan sempurna, atau mencoba mencegah bahaya. (3) Reaksi pemikiran melibatkan pemikiran yang berlebihan tentang bahaya, merasa tidak mampu mengatasi masalah, mengabaikan bantuan yang ada, serta khawatir dan

memikirkan hal-hal buruk. (4) Suasana hati yang gugup, jengkel, cemas, dan panik.

Secara umum, pemain yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala-gejala yang biasanya disertai dengan ketegangan atau stres. Indikator kecemasan pada pemain dapat terlihat dari perubahan fisik maupun psikis. Komaruddin (2017: 102-103) mengidentifikasi gejala-gejala kecemasan sebagai berikut: (1) Secara fisik: perubahan dramatis dalam perilaku, gelisah atau sulit tidur, ketegangan otot di leher, bahu, perut, dan ekstremitas, perubahan pola pernapasan, serta kontraksi otot di dagu, sekitar mata, dan rahang. (2) Secara psikis: gangguan perhatian dan konsentrasi, perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbulnya obsesi, dan kurangnya motivasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam empat tingkatan, mulai dari kecemasan ringan yang dapat meningkatkan produktivitas hingga tingkat panik yang mengakibatkan kehilangan kendali. Berbagai faktor dapat mempengaruhi gejala kecemasan, termasuk reaksi fisik, perilaku, dan pemikiran. Kecemasan yang dialami individu, terutama atlet, dapat muncul sebagai reaksi terhadap ancaman atau tekanan yang dirasakan dalam konteks olahraga. Gejala kecemasan dapat bervariasi, mencakup gangguan fisik dan psikis, serta manifestasi *kognitif* dan somatik.

Dalam konteks skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*," penting untuk dicatat bahwa kecerdasan emosional dapat berfungsi sebagai faktor penentu dalam cara atlet mengelola kecemasan. Atlet yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi kemungkinan lebih mampu mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka, termasuk kecemasan. Mereka cenderung dapat merespons situasi stres dengan lebih efektif, sehingga mampu menjaga fokus dan performa yang baik saat bertanding. Oleh karena itu, meningkatkan kecerdasan emosional pada atlet dapat menjadi strategi

penting dalam mengurangi kecemasan yang mereka alami. Hal ini bisa dilakukan melalui pelatihan mental dan dukungan psikologis yang sesuai, sehingga atlet dapat mengatasi tekanan dengan lebih baik dan meningkatkan kinerja mereka di lapangan. Kesimpulannya, terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecerdasan emosional dan kecemasan pada atlet, yang menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosional dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa atlet dalam kompetisi.

Mengatasi kecemasan saat pertandingan sangat penting untuk memastikan performa optimal. Berikut beberapa strategi yang dapat membantu:

1. Latihan pernapasan dan relaksasi: Teknik pernapasan dalam, meditasi, dan relaksasi otot dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental yang terkait dengan stres.
2. Pemanasan ringan: Melakukan pemanasan ringan sebelum pertandingan dapat membantu mengurangi rasa gugup dan meningkatkan fokus.
3. Pola Pikir Positif: Mengubah mentalitas untuk fokus pada proses dan usaha, bukan hanya hasil akhir, dapat mengurangi tekanan dan kecemasan.
4. Persiapan mental: Mempersiapkan kondisi mental melalui latihan-latihan yang terencana dengan baik (mental training, mental preparation) dapat membantu mengatasi kecemasan sebelum pertandingan.
5. Dukungan sosial: Mendapatkan dukungan dari pelatih, rekan tim, keluarga, dan teman-teman dapat memberikan perasaan diterima, didukung, dan dipahami, yang dapat membantu mengurangi tingkat stres yang dirasakan.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, atlet dapat mengelola kecemasan dengan lebih efektif dan meningkatkan performa saat pertandingan.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan ini merupakan tekanan internal yang dirasakan oleh pemain. Kecemasan dapat muncul pada atlet ketika menghadapi situasi tertentu, seperti saat menghadapi kompetisi panjang dan mengalami kekalahan terus-menerus. Menurut Baharudin (2020: 2), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada individu, antara lain: (1) Tempat tinggal, dimana individu yang

tinggal di kota cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tinggal di desa. (2) Usia, dengan penelitian menunjukkan bahwa individu berusia 20 hingga 40 tahun paling banyak mengalami kecemasan. (3) Inteligensi, dengan orang-orang berintelegensi tinggi lebih rentan mengalami kecemasan. (4) Jenis kelamin, dimana wanita lebih sering menderita kecemasan dibandingkan pria. (5) Kepribadian, dengan individu yang memiliki kepribadian lemah, kurang percaya diri, terburu-buru, dan perfeksionis lebih rentan terhadap kecemasan. (6) Status sosial, dimana kecemasan meningkat pada lingkungan dengan status sosial ekonomi tinggi, karena adanya tuntutan adaptasi dari lingkungan tersebut.

Masalah kecemasan yang dialami oleh atlet beragam, meliputi faktor *eksternal* seperti tantangan dari lawan, wasit, penonton, dan lingkungan, serta faktor internal seperti masalah emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan tinggi, dan stres berlebihan. Semua masalah ini tentunya berpengaruh pada prestasi atlet. Namun, fokus dalam konteks ini adalah pada kecemasan sebagai salah satu masalah internal. Menurut Mylsidayu (2018: 28), kecemasan muncul akibat ketakutan akan penilaian negatif dari penonton, yang mengancam harga diri atlet. Masyarakat cenderung memberikan penilaian positif kepada atlet yang menang dan penilaian negatif kepada yang kalah. Kecemasan pada tingkat sedang dapat meningkatkan kewaspadaan, tetapi jika berlebihan, dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunkan koordinasi antara otak dan gerakan motorik.

Menurut hasil penelitian Rahmalia dkk. (2022: 31), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sepak bola berusia 21 tahun dari Putra Wijaya FC saat menghadapi pertandingan. Hasilnya menunjukkan bahwa pada faktor kecemasan *intrinsik*, frekuensi tertinggi berada di kategori tinggi dengan jumlah 11 orang, yang berarti 44% dari total. Frekuensi terendah ada di kategori rendah dan sangat rendah, masing-masing berjumlah 3 orang dengan persentase 12%. Untuk faktor kecemasan ekstrinsik, frekuensi tertinggi juga berada di kategori tinggi dengan jumlah 10 orang atau 40%. Frekuensi terendah

ada di kategori sangat rendah dengan jumlah 2 orang atau 8%. Sementara itu, penelitian Akhbar & Mahendra (2021: 186) menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepak bola Universitas PGRI Palembang berdasarkan dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik menunjukkan bahwa 77,61% pemain tidak mengalami kecemasan, sementara 22,38% pemain mengalami kecemasan. Pada faktor ekstrinsik, 78,25% pemain tidak mengalami kecemasan, sementara 21,74% pemain mengalami kecemasan.

Menurut hasil penelitian Rianda dkk. (2020: 2), kecemasan pemain PPLP Aceh berdasarkan indikator keluhan somatik menunjukkan bahwa 16% pemain sering mengalami keluhan ini, 40% kadang-kadang, 20% jarang, dan 24% tidak pernah. Berdasarkan indikator ketakutan akan kegagalan, 40% pemain sering merasakannya, 20% kadang-kadang, 24% jarang, dan 16% tidak pernah. Untuk indikator perasaan tidak mampu, 20% pemain sering merasa demikian, 24% kadang-kadang, 16% jarang, dan 40% tidak pernah. Sedangkan berdasarkan indikator kehilangan kontrol, 40% pemain sering mengalaminya, 20% kadang-kadang, 24% jarang, dan 16% tidak pernah.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Kecemasan merupakan perasaan yang umum dialami oleh atlet sepak bola, baik pemula maupun profesional, terutama saat menghadapi tekanan dalam pertandingan. Kecemasan ini bisa bersifat internal (*intrinsik*) maupun eksternal (*ekstrinsik*), yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, kepribadian, dan lingkungan sosial. Sumber kecemasan internal termasuk fokus berlebihan pada kinerja dan ketakutan akan penilaian negatif, sementara sumber eksternal mencakup pengaruh pelatih, penonton, dan kondisi pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet dapat mempengaruhi konsentrasi dan kinerja mereka di lapangan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan atlet untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan, terutama pada momen-momen krusial. Penelitian juga mengindikasikan adanya hubungan antara kecemasan *intrinsik* dan *ekstrinsik* dengan kinerja atlet, di mana atlet

yang mengalami kecemasan tinggi cenderung menunjukkan penurunan dalam prestasi.

Dalam konteks skripsi berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*," dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam mengelola kecemasan yang dialami atlet. Atlet dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola emosi dan tekanan yang mereka rasakan, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kinerja mereka. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional melalui latihan mental dan dukungan psikologis dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan memaksimalkan potensi atlet dalam kompetisi.

2.5 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan umumnya memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, kecerdasan emosional yang rendah, serta kurang percaya diri. Meskipun demikian, kecemasan dapat dikelola jika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang baik, yang melibatkan kemampuan berpikir realistis dan bertindak secara tepat. Kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta memanfaatkan informasi tersebut untuk mengarahkan pikiran dan perilaku seseorang. Sejalan dengan pernyataan Jan dkk. (2017: 2), penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan depresi, kecemasan, dan kesehatan mental secara umum. Orang yang terlalu fokus pada emosinya, memiliki kejernihan emosi yang rendah, serta kurang mampu mengelola emosinya, cenderung menunjukkan penyesuaian emosi yang buruk.

Kecerdasan emosional menjadi faktor kunci bagi seseorang untuk menilai, menerima, mengelola, dan mengontrol dirinya sendiri serta orang lain di sekitarnya. Dalam pertandingan sepakbola, sering terjadi kontak fisik yang mudah memicu emosi. Emosi yang muncul dengan intensitas tinggi dapat mengganggu dan merugikan performa pemain, sama seperti kecemasan yang

muncul sebelum pertandingan dimulai. Oleh karena itu, kecerdasan emosional dibutuhkan untuk mengatasi masalah dalam hidup dan bersikap optimis dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah. Salah satu masalah yang dihadapi atlet sebelum pertandingan adalah kecemasan. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, mengekspresikan perasaan dengan tepat, memahami diri sendiri, serta mengelola emosi saat menghadapi pertandingan (Komarudin & Risqi, 2020: 2).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan sering kali dialami oleh individu yang memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, kecerdasan emosional rendah, dan kurang percaya diri. Namun, kecerdasan emosional berperan penting dalam mengelola emosi negatif dan mengatasi kecemasan. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain, yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang dan efektif. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi.

Skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*" memiliki relevansi yang kuat dengan konsep di atas. Atlet sepak bola di SSB VIP *Soccer Academy* yang memiliki kecerdasan emosional tinggi diharapkan mampu mengatasi kecemasan yang timbul sebelum atau selama pertandingan. Dengan kecerdasan emosional yang baik, para atlet dapat mengelola pikiran, emosi, dan stres, yang pada akhirnya membantu mereka tampil optimal di lapangan. Penelitian ini kemungkinan akan menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seorang atlet, semakin rendah tingkat kecemasannya, dan ini akan berdampak positif pada kinerja dan prestasinya dalam kompetisi.

2.6 Penetlitian Yang Relavan

1. penelitian yang dilakukan oleh Rachmad Darmawan 2014 berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Sebelum Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal" Masalah yang sering dihadapi oleh atlet saat akan bertanding adalah kecemasan. Seorang atlet dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, mengekspresikan perasaan dengan tepat, memahami diri sendiri, serta mengelola emosi saat menghadapi pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal. Pengukuran dilakukan menggunakan dua skala, yaitu skala kecerdasan emosional dengan 30 item dan skala kecemasan dengan 25 item. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan sebelum pertandingan pada atlet futsal. Subjek penelitian adalah pemain futsal yang tergabung dalam Akademi *Victory* Futsal Solo, dengan jumlah pemain terdaftar sebanyak 70 orang. Penelitian ini menggunakan studi populasi, yaitu melibatkan seluruh anggota populasi sebagai subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan berupa skala berbentuk tertutup, di mana jawaban telah disediakan dan subjek hanya perlu memilih yang sesuai dengan keadaan dirinya. Data dikumpulkan menggunakan dua skala, yaitu skala kecerdasan emosional dan skala kecemasan. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment. Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan nilai (r) sebesar -0,587 dengan p = 0,000 (p < 0,01). Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa variabel kecerdasan emosional pada atlet futsal memiliki rerata empirik (RE) sebesar 94,14 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 67,5, yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pemain sangat tinggi. Sementara itu, variabel kecemasan memiliki rerata empirik (RE) sebesar 59,73 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 50, yang menunjukkan bahwa kecemasan pemain juga cukup tinggi. Kesimpulannya, terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan. Semakin tinggi kecerdasan emosional seorang pemain, semakin

rendah tingkat kecemasan yang dialaminya, dan sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, semakin tinggi kecemasan yang dirasakan pemain tersebut.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Jalil (2018) berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Menggiring (Dribling) Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar”. Penelitian ini berjudul "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Keterampilan Menggiring (Dribbling) Bola dalam Permainan Sepakbola pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar." Penelitian ini mengangkat masalah keterampilan menggiring bola pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang dirasakan kurang diperhatikan, khususnya dalam kaitannya dengan kecerdasan emosional atlet. Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara faktor psikologis, yaitu kecerdasan emosional, dengan keterampilan menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang telah lulus mata kuliah Teori dan Praktik Sepakbola, dengan sampel sebanyak 30 orang dari angkatan 2017 jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Pengumpulan data dilakukan melalui tes, dan pengolahan data menggunakan analisis statistik korelasi. Hasil analisis menunjukkan nilai Pearson Correlation sebesar 0,420 dengan Sig. (2-tailed) 0,21. Berdasarkan tabel kriteria penilaian korelasi, disimpulkan bahwa terdapat hubungan sedang antara kecerdasan emosional dengan keterampilan menggiring bola pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar tahun 2018.

3. Penelitian yang dilakukan Wohon & Ediati (2019) berjudul “Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang”. Penelitian ini mengkaji hubungan

efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang yang mengikuti lomba Olimpiade Diponegoro. Sampel penelitian berjumlah 97orang yang diambil dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu Skala Kecemasan Bertanding (21 butir; α = 0,871) dan Skala Efikasi Diri (23 butir; α = 0,892). Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang (r = -0,299; p = 0,003). Hal ini menunjukkan bahwa pada atlet futsal, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan bertanding mereka.

2.7 Kerangka Berpikir

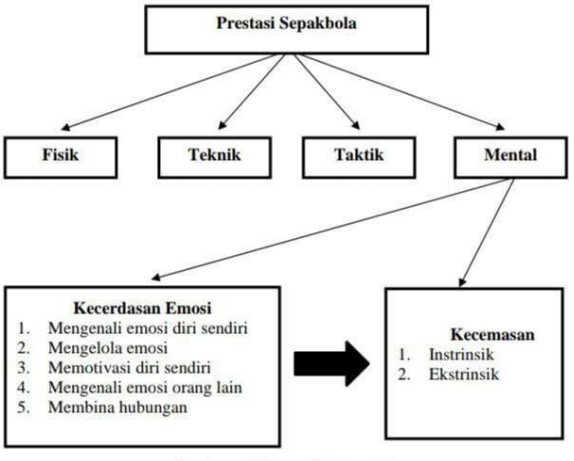
Aspek psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam kinerja olahraga. Namun, aspek ini sering diabaikan selama proses latihan dan lebih banyak diperhatikan saat pertandingan. Perubahan psikologis pada pemain, seperti stres, kesulitan berkonsentrasi, dan masalah ketangguhan mental, dapat mempengaruhi penampilan mereka. Padahal, ketangguhan mental ini penting dimiliki oleh pemain untuk menghadapi tantangan yang lebih berat, baik saat latihan maupun pertandingan.

Kecemasan adalah hal yang umum dialami oleh pemain. Kecemasan ini merupakan elemen psikologis yang mencerminkan perasaan dan kondisi emosional seseorang ketika menghadapi situasi atau peristiwa dalam hidupnya. Kecemasan sering muncul ketika pemain merasa ragu atau takut melakukan sesuatu yang berkaitan dengan penampilannya. Tingkat kecemasan yang dialami pemain dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Perasaan cemas ini membuat pemain merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang telah mereka miliki dan latih selama ini. Akibatnya, kecemasan tersebut menghambat pemain untuk menunjukkan dan mengeluarkan potensi maksimal mereka. Namun, kecerdasan emosional yang dimiliki dapat membantu pemain mengatasi kecemasan tersebut.

Kecerdasan emosional yang dimiliki pemain membantu mereka mengatasi tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan. Kecerdasan emosional yang baik dapat mengurangi ketakutan dan kekhawatiran yang muncul pada pemain sepakbola sebelum pertandingan. Kecemasan dalam batas wajar sebenarnya bisa meningkatkan kinerja. Besar kecilnya masalah tergantung pada cara seseorang memandangnya. Masalah yang ada bisa dilihat sebagai tantangan atau sebagai bencana. Kecemasan yang dialami pemain saat menghadapi pertandingan bisa menjadi motivasi atau sebaliknya, menjadi beban.

Kecerdasan emosional yang baik mampu mengubah kecemasan menjadi hal yang positif. Dengan kemampuan mengelola emosi dan menyalurkannya dengan benar, kecemasan dapat diubah menjadi motivasi untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Kecemasan akan kekalahan atau konsekuensi lainnya dapat memotivasi pemain untuk berlatih lebih keras dalam mempersiapkan diri menghadapi pertandingan. Ketika dorongan emosional (kecemasan) direspons secara positif oleh pemain, mereka dapat mengarahkan dorongan tersebut ke arah yang tepat.

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan sebelum bertanding pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Vip *Soccer Academy*. Selanjutnya, kerangka pemikiran yang dibentuk berdasarkan variabel kecerdasan emosional dan kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebagai berikut:



Gambar 2.4 Kerangka Berpikir
Sumber : Hanif Kusuma Yuda 2023

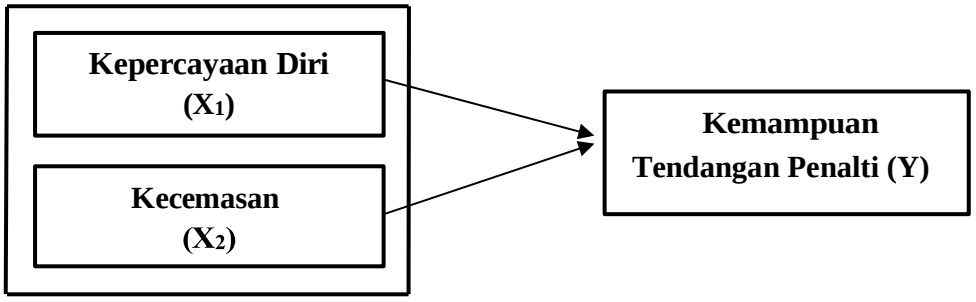
1.6 Hipotesis

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*

III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua atau lebih variabel (Arikunto, 2006: 247). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Agar lebih mudah dipahami, desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



.

Gambar 3.1 Desain Penelitian

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan desember 2024.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 90), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel (Hardani, dkk., 2020: 363). Menurut Arikunto (2019: 81), sampel adalah bagian dari populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriterianya adalah :

1. bersedia menjadi sampel,
2. berusia 14-15 tahun,
3. pernah mengikuti turnamen, dan
4. masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut, terdapat 30 atlet yang memenuhi syarat.

3.3.3 Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah dua variabel bebas yaitu kecerdasan emosional dan kecemasan, sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan tendangan penalty. Definisi operasional variabel adalah sebagai berikut:

1. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain, yang tercermin dari perilaku pemain sepakbola di sekolah sepakbola VIP *Soccer Academy* Kecerdasan emosional diukur menggunakan angket.
2. Kecemasan adalah reaksi emosi negatif yang tidak menyenangkan pada pemain, seperti rasa takut, khawatir, gelisah, dan cemas terhadap situasi tegang dalam pertandingan. Dalam penelitian ini, kecemasan sebelum pertandingan diungkap melalui aspek intrinsik dan ekstrinsik, yang diukur dengan jumlah skor pada skala kecemasan menghadapi pertandingan.
3. Kemampuan tendangan penalti merujuk pada keahlian seorang pemain dalam menendang bola dari titik penalti yang berjarak 11 meter, dengan situasi di mana pemain berhadapan langsung dengan penjaga gawang tanpa gangguan atau halangan dari pemain lawan.

3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.4.1 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data mengenai perhatian orang tua dan kemandirian belajar dilakukan menggunakan angket yang didistribusikan melalui Google Form dan kertas berisi pernyataan. Mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data Atlet sepakbola di sekolah sepabola (SSB) VIP *Soccer Academy*,
2. Menyebarkan angket kepada responden,
3. Mengumpulkan angket yang telah diisi dan melakukan transkrip hasil peng isian angket,
4. Mengolah data yang diperoleh menggunakan analisis statistik, lalu peneliti menarik kesimpulan dan memberikan saran.

3.4.2 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Menurut Arikunto (2019, hlm. 168), angket tertutup adalah jenis angket yang disusun sedemikian rupa sehingga responden hanya perlu memberikan tanda centang (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan format angket menggunakan skala bertingkat. Pernyataan dalam angket terdiri dari dua jenis item, yaitu *favourable* (pernyataan positif) dan *unfavourable* (pernyataan negatif). Hal ini bertujuan agar responden membaca seluruh pernyataan dengan teliti. Penempatan item dilakukan secara acak (random) untuk menjaga kevalidan respon. Dengan demikian, instrumen ini akan menghasilkan total skor untuk masing-masing responden. Skor untuk pernyataan dalam kuesioner penelitian disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 3.1 Skor Pernyataan Kuesioner

Alternatif Pilihan		
	Positif	**Negatif**
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Kecerdasan Emosional

Variabel kecerdasan emosional diadopsi dari penelitian Aufa & Komarudin (2019). Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Kecerdasan Emosional

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	
			+	-
Kecerdasan Emosional	Mengenali Emosi Diri Sendiri	Mengenal dan merasakan emosi sendiri	1	2
		Memahami sebab perasaan yang timbul	3	4
		Mengenal pengaruh perasaan terhadap Tindakan	5	6
	Mengelola Emosi	Bersikap toleran terhadap frustasi	7	8
		Mampu mengungkapkan amarah dengan tepat	9	10
		Mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain	11	12
		Memiliki perasaan postif dengan diri sendiri dan lingkungan	13	14
		Memiliki kemampuan untuk mengatasi stress	15	16
		Dapat mengurangi perasaan cemas dan kesepian dalam pergaulan	17, 18	19
	Memotivasi Diri Sendiri	Mampu mengendalikan diri	20	21
		Bersikap optimis dalam menghadapi masalah	22	23
		Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan	24, 25	26
	Mengenali Emosi Orang Lain	Mampu menerima sudut pandang orang lain	27	28
		Memiliki sifat empati atau kepekaan terhadap orang lain	29	30
		Mampu mendengarkan orang lain	31, 32	33
	Membina Hubungan	Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain	34	35
		Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain	36	37
		Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain	38	39
		Memiliki sifat bersahabat atau mudah bergaul dengan sesame	40	41
		Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain	42	43
		Dapat hidup selaras dengan kelompok	44	45
		Bersikap senang berbagi dan bekerjasama	46	47
		Bersikap dewasa dan toleran	48, 49	50
Jumlah			**50**	

(Sumber : Aufa & Komarudin 2019)

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Kuisioner Kecerdasan Emosioanal

Sbi	18,83	
Mi	56,5	
Sangat Tinggi	90,4	> 90.4
Tinggi	67,8	67.8 - 90.4
Cukup	45,2	45.2 - 67.7
Rendah	22,6	22.6 - 45.1
Sangat Rendah	22,6	< 22.6

2. Kecemasan

Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan mengacu pada teori Tangkudung & Mylsidayu (2017). Kecemasan pada instrumen ini terdapat dua faktor yang mengkonstrak, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Kisi-kisi instrumen kecemasan disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir	
			Fav	***Unfav***
Kecemasan	Instrinsik	Berfikir negatif	1	2, 3
		Berfikir puas	4, 5, 6, 7	
		Pengalaman bertanding	8, 10, 11, 12	9
		Moral	14, 17	13, 15, 16
	Ekstrinsik	Pelatih dan manajer	19, 20, 22	18, 21
		Wasit	23, 24, 25	26
		Penonton	27, 28	29, 30, 31, 32
		Lawan	33, 34, 36, 37	35
		Sarana dan prasarana	38	39
		Kondisi dan situasi lapangan	40	41
		Lingkungan keluarga	42	
Jumlah			**42**	

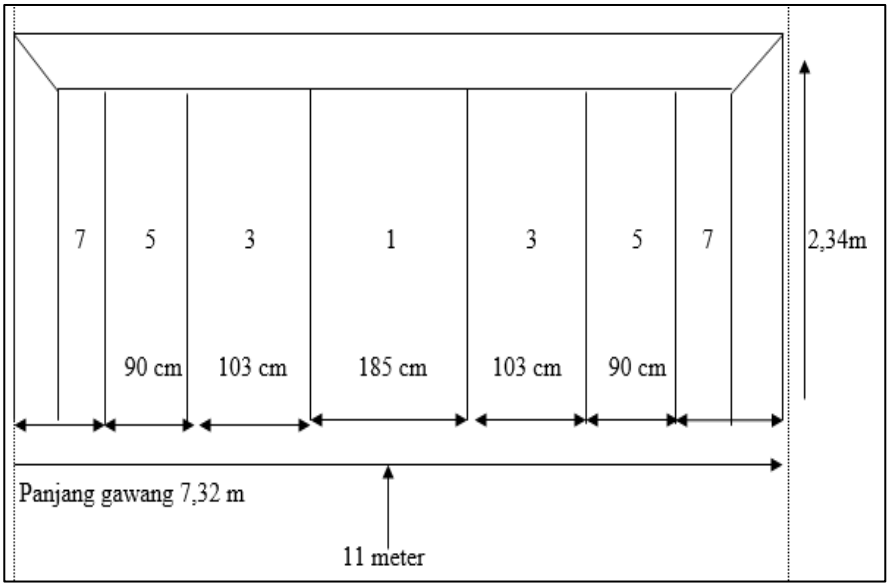
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Kuisioner Kecemasan

Sbi	22,67	
Mi	68	
Sangat Tinggi	108,8	>108.8
Tinggi	81,6	81.6 - 108.8
Cukup	54,4	54.4 - 81.5
Rendah	27,2	27.2 - 54.3
Sangat Rendah	27,2	< 27.2

3. Kemampuan Tendangan Penalti

Instrumen penelitian ini menggunakan tes tendangan bola ke target (shooting) untuk mengukur keterampilan, akurasi, dan kecepatan gerak kaki dalam menendang bola ke arah target. Instrumen ini memiliki tingkat validitas 0,65 dan reliabilitas 0,77. Peralatan yang digunakan meliputi bola, stopwatch, gawang, nomor-nomor, dan tali. Prosedur pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Peserta berdiri di belakang titik yang terletak 11 meter di depan gawang atau target.
2) Stopwatch mulai berjalan ketika peserta mulai menendang bola dan berhenti ketika bola mencapai target.
3) Peserta diberikan 3 kesempatan.
4) Gerakan dianggap gagal jika bola keluar dari area target atau tidak ditempatkan pada jarak 11 meter dari target.
5) Skor diperoleh dari jumlah skor dan waktu yang dicapai bola pada target dalam 3 kesempatan; jika bola mengenai tali target, maka skor tertinggi yang diambil



Gambar 3.2 Lapangan untuk Tes Tendangan Penalti
(Sumber: Nurwiyandi, 2019:14)

Tabel 3.6 Kriteria Penilaian Tes Kemampuan Tendangan Penalti

Sbi	**3,17**	
Mi	**9,5**	
Sangat Tinggi	15,2	>15.2
Tinggi	11,4	11.4 - 15.2
Cukup	7,6	7.6 - 11.3
Rendah	3,8	3.8 - 7.5
Sangat Rendah	3,8	< 3.8

3.5 Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Uji Validitas

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen" (Arikunto, 2019, p. 96). Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* (df = n-1) pada pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018, p. 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

3.5.2 Uji Reabilitas

Reliabilitas mengacu pada pemahaman bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 86). Kuesioner dianggap reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Untuk mengukur reliabilitas digunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2019: 47).

3.6 Teknik Analisis Data

3.6.1 Statistik Deskriptif

Ghozali (2018: 19) menyatakan bahwa statistik deskriptif memberikan gambaran tentang data dengan melihat nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, varian, *maksimum*, *minimum*, *sum*, *range*, *kurtosis*, dan *skewness*. Azwar (2019: 43) menyatakan bahwa kriteria skor dapat ditentukan menggunakan norma penilaian seperti yang disajikan pada Tabel 4 berikut:

Tabel. 3.7 Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	Mi + 1,8 Sbi < X	Sangat Tinggi
2	Mi + 0,6 Sbi < X ≤ Mi + 1,8 Sbi	Tinggi
3	Mi - 0,6 Sbi < X ≤ Mi + 0,6 Sbi	Cukup
4	Mi - 1,8 Sbi < X ≤ Mi – 0,6 Sbi	Rendah
5	X ≤ Mi - 1,8 Sbi	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi = ½ (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi = 1/6 (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertingi

Skor min ideal = skor tekurang

3.6.2 Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

   Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Diketahui bahwa uji t dan uji F mengasumsikan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal. Jika asumsi ini dilanggar, maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil (Ghozali, 2018: 40). Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

1. Jika signifikansi di bawah 0,05, berarti data yang diuji memiliki perbedaan signifikan dengan data normal baku, yang menunjukkan bahwa data tersebut tidak normal.
2. Jika signifikansi di atas 0,05, berarti tidak ada perbedaan signifikan antara data yang diuji dan data normal baku, yang menunjukkan bahwa data tersebut normal (Ghozali, 2018: 42).

2. Uji Linearitas

   Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear, yaitu apakah kenaikan skor variabel independen diikuti oleh kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2018: 47). Uji linearitas dilakukan menggunakan uji Anova (uji F). Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

   1. Jika nilai probabilitas ≥ 0,05, maka hubungan antara variabel X dan Y adalah linear.
   2. Jika nilai probabilitas ≤ 0,05, maka hubungan antara variabel X dan Y tidak linear.

3.6.3 Analisis Liniear Regresi Berganda

Analisi liniear berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan dilakukan bisa jumlah variabel

independennya minimal dua (Sugiyono, 2019:98). Adapun persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$\mathbf{Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e}$$

Keterangan:

A = Konstanta

b_1, b_2 =Koefisien regresi

Y = Variabel Terikat

X = Variabel Bebas

E = Standar error

3.6.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Pearson Correlation Product Moment.* Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel-variabel, dengan variabel lain yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2019: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dilakukan dengan metode analisis korelasi Pearson Product Moment menggunakan rumus berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n\sum {x_i}^2 - (\sum x_i)^2\} - \{n\sum {y_i}^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

rxy = Koefisien korelasi *pearson*

xi = Variabel independen

yi = Variabel dependen

n = Banyak sampel

Kriteria pengambilan keputusan menurut Ghozali (2018: 78) adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi > 0,05, maka H_0 diterima dan Ha ditolak. Ini berarti tidak ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

2. Jika nilai signifikansi < 0,05, maka H_0 ditolak dan Ha diterima. Ini berarti terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

3.6.5 Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur persentase kontribusi variabel independen terhadap perubahan variabel dependen. Koefisien determinasi berkisar antara nol hingga satu ($0 \leq R^2 \leq 1$). Jika $R^2 = 0$, ini menunjukkan tidak ada pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, jika R^2 mendekati 1, ini menunjukkan semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada kolom *Adjusted* R *Square* dalam tabel Model *Summary* hasil perhitungan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018: 58).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

5.1.1 Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

5.1.2 Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

5.1.3 Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

5.2.1 Penelitian ini dapat memberikan wawasan penting bagi pengembangan program pelatihan dalam sepakbola dan khusunya di SSB VIP *Soccer Academy*. Pelatihan tidak hanya harus fokus pada aspek teknik sepak bola, tetapi juga pada pengembangan kecerdasan emosional atlet, termasuk kemampuan mereka dalam mengelola stres dan kecemasan. Program pelatihan yang menggabungkan latihan mental, seperti visualisasi, relaksasi, atau teknik pernapasan, dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan mengurangi kecemasan atlet.

Penelitian ini hanya fokus pada dua faktor, yaitu kecerdasan emosional dan kecemasan. Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan tendangan penalti, disarankan untuk menambahkan variabel lain, seperti kepercayaan diri, motivasi, atau faktor-faktor psikologis lainnya. Hal ini dapat memperkaya pemahaman tentang apa saja yang menentukan performa atlet dalam situasi tekanan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Aditia, D, A. 2015. *Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA. Active.* Semarang : Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 4(12).

Aditya, M. I. *Hubungan kepercayaan diri, kecemasan, dan kosentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain academy football club uny.*

Aji, A, W. 2021. *Pengukuran ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler sepakbola pada sekolah menengah pertama di Bengkulu Selatan.* Bengkulu : Journal Of Dehasen Educational Review, 2(01), 23-26.

Akhmad, N., & Suriatno, A. 2018. *Analisis keterampilan dasar sepakbola pemain klub Bima Sakti.* JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala, 3(3), 48-53.

Anggara, A. 2023. *Hubungan power otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil tendangan pinalti pada pemain sepak bola ukm universitas lampung.* Bandar Lampung

Ardiansyah, B. 2014. *Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. Phederal:* Physical Education, Health and Recreation Journal, 8(1), 13932.

Aufa, I., & Komarudin, K. 2019. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, Yogyakarta. *8*(7).

Efendi, Y., & Widodo, A. 2019. *Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepakbola pada pemain tim Persiwu Fc Jatiyoso*. Surabaya : Jurnal Kesehatan Olahraga, 7(2).

Erfayliana, Y., & Wati, O. K. 2020. *Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik kelas atas sekolah dasar*. *TERAMPIL:* Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar, 7(2), 159-166.

Fania, F. R., Syarastani, S., Damrah, D., & Wulandari, I. 2023. *Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan Koni Kabupaten Solok Selatan*. Solok : Jurnal JPDO, 6(2), 25-30.

Goleman, D. 2017. *Emotional intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Hasmara, P. S. 2022. *Hubungan emotional quotient (eq) dengan hasil belajar PJOK siswa kelas atas SDN Bakalan Gondang* Mojokerto. Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2(2), 34-43.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Tambak kusuma

Idhohuddin, m. 2020. *Minat siswa putra kelas xi tahun ajaran 2019/2020 terhadap e-sport (electronic sport/olahraga elektronik) divisi mobile legends bang-bang di sma negeri 11 semarang*. Indonesian journal for physical education and sport, 1(1), 41-49.

Illayusin, M. F. F. 2017. *Hubungan antara kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain UKM Basket Fakultas di Universitas Islam Indonesia.* Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia.

Irawan, Y. F., Setiaji, I., & Azman, W. K. 2022. *Tingkat keterampilan teknik dasar pada ekstrakurikuler sepakbola di mts Ma'arif Sempor*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(2), 15694-15700.

Komarudin, K., & Risqi, F. 2020. *Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola*.Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 16(1), 1-8.

Komarudin. 2017. *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. 2018. *Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepakbola Kabupaten Banyuasin padaPorprov 2017*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 17(2), 28-35.

Kurniawan, A., & Setiabudi, M. A. 2018. *Efektifitas pengaruh variasi awalan terhadap tingkat akurasi tendangan penalti*. BRAVO'S (Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan), 8(1).

Lubis, S. 2018. *Hubungan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam*. *HIKMAH:* Jurnal Pendidikan Islam, 6(2), 237-258.

Lubis, S. 2018. *Hubungan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam*. *HIKMAH*: Jurnal Pendidikan Islam, 6(2), 237-258.

Mahardhika, M. B., Yudiarti, D., & Muchlis, M. 2019. *Perancangan Kotak P3K Berdasarkan Aspek Visual di Sarana Olahraga Bandung (Studi Kasus GOR Saparua)*. Eproceedings of Art & Design, 6(2).

Mardhika, R. 2017. *Kontribusi Tingakat Konsentrasi terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti.* Sport Science Development, 175-181.

Mardhiyah, R. H., Aldriani, S. N. F., Chitta, F., & Zulfikar, M. R. 2021. *Pentingnya keterampilan belajar di abad 21 sebagai tuntutan dalam pengembangan sumber daya manusia*. Lectura: Jurnal Pendidikan, 12(1), 29-40.

Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. 2021. *Analisis tingkat kecemasan berlatih di masa pandemi covid-19 pada atlet Rugby Kalimantan Timur*. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(5), 113-118.

Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. 2020. *Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun*. Sport Science and Health, 2(4), 215-223.

Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. 2019. *Pengaruh latihan longpassing menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan long passing dalam permainan sepakbola.* Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 3(2), 98-103.

Munte, B., & Samosir, D. 2019. *Hubungan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa (Kasus SMP Swasta HKBP Pematangsiantar)*. Jurnal Dinamika Pendidikan, 12(3), 165-178.

Noviati, R., Misdar, M., & Adib, H. S. 2019. *Pengaruh lingkungan belajar terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MAN 2 Palembang*. Jurnal PAI Raden Fatah, 1(1), 1-20.

Nurjamil, D., Saepulloh, A., & Listyasari, E. 2021. *Literasi matematis hubungannyadengan kecerdasan emosionaldan kecerdasan spritual.* Jurnal Didactical Mathematics, 3(2), 100-106.

Pelawi, G. Y., & MIA, X. 2020. *Makalah Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Kesehatan Olahraga*.

Prabowo, B. Y., Hikmawan, A., & Indrayana, B. 2024. *Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet Sepakbola PS IKM FC Usia 15 Tahun*. Score, 4(1), 161-175.

Putro, D. E. 2020. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pemain bolavoli STKIP PGRI Pacitan pada turnamen Irasco Cup2020*. JSH: Journal of Sport and Health, 1(2), 64-69.

Ramadhan, A. S., & Syafii, I. 2022. *Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan.* Jurnal Prestasi Olahraga, 5(6), 36-41.

Rizhardi, R. 2020. *Latihan kolaboratif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola siswa. Halaman Olahraga Nusantara* (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 3(1), 1-9.

Safitri, D. P., & Masykur, A. M. 2017. *Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasionalpada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang*. Jurnal Empati, 6(2), 98-105.

Satria, M. H. 2018. *Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Universitas Bina Darma*. Jurnal Ilmiah Bina Edukasi, 11(01), 36-48.

Septyani, S., Fauzi, Z., & Haryadi, R. 2021. *Pengembangan media permainan kartu Uno untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMA*. Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia, 7(1), 6-14.

Setyawan, H., & Sulistyo, Y. W. 2019. *Pengaruh modifikasi permainan tradisional terhadap kemampuan passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola*. BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan), 7(1), 37-48.

Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Cabang. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.*

Sultan, A. 2019. *Survei tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola smp negeri 3 baranti* (doctoral dissertation, universitas negeri makassar).

Tazkiyah, N., & Silaen, S. M. J. 2020. *Hubungan kecemasan dan kecerdasan emosional dengan kecenderungan perilaku agresivitas anak jalanan di sekolah master indonesia depok*. *Ikra-Ith Humaniora:* Jurnal Sosial Dan Humaniora, 4(2), 1-13.

Thaib, E. N. 2013. *Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional.* Jurnal Ilmiah Didaktika, 13(2).

Titisari, D. 2018. *Peran kecerdasan emosi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain mahasiswa*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada.

Yuliarto, H. 2021. *Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17(1).