

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
PRESTASI ATLET KURASH PROVINSI LAMPUNG**

(SKRIPSI)

**Oleh
LUPUS ILHAM PRATAMA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET KURASH PROVINSI LAMPUNG

OLEH

LUPUS ILHAM PRATAMA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung. Metode yang digunakan adalah metode survei dan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner. Hipotesis penelitian: 1) ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap prestasi atlet, 2) ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap prestasi atlet, 3) ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap prestasi atlet Kurash. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap prestasi atlet ($r_{hitung} = 0,443 > r_{tabel} = 0,413$), 2) terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri terhadap prestasi atlet ($r_{hitung} = 0,658 > r_{tabel} = 0,413$), 3) Secara simultan, kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap prestasi atlet ($r_{hitung} = 0,662 > r_{tabel} = 0,413$) dan kontribusi sebesar 43,84%.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, Efikasi Diri, Prestasi Atlet, Kurash.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-EFFICACY TOWARDS THE ACHIEVEMENT OF KURASH ATHLETES IN LAMPUNG PROVINCE

By

LUPUS ILHAM PRATAMA

This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and self-efficacy on the achievements of Kurash athletes in Lampung Province. The method used is a survey method and a correlational approach. The research sample consisted of 25 people. The research instrument used was a questionnaire. The research hypothesis: 1) there is a significant relationship between emotional intelligence and athlete achievement, 2) there is a significant relationship between self-efficacy and athlete achievement, 3) there is a significant relationship between emotional intelligence and self-efficacy on the achievements of Kurash athletes. The results of the study show that: 1) there is a significant relationship between emotional intelligence and athlete achievement ($r_{\text{count}} = 0.443 > r_{\text{table}} = 0.413$), 2) there is a significant relationship between self-efficacy and athlete achievement ($r_{\text{count}} = 0.658 > r_{\text{table}} = 0.413$), 3) Simultaneously, emotional intelligence and self-efficacy on athlete achievement ($r_{\text{count}} = 0.662 > r_{\text{table}} = 0.413$) and a contribution of 43.84%.

Keywords: *Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Athlete Achievement, Kurash.*

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
PRESTASI ATLET KURASH PROVINSI LAMPUNG**

Oleh

LUPUS ILHAM PRATAMA

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
2026**

Judul Skripsi : **Hubungan Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Atlet Kurash Provinsi Lampung**

Nama : **Rupus Itham Pratama**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2113051084**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

Menyetujui,

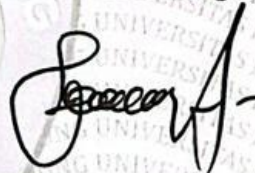
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



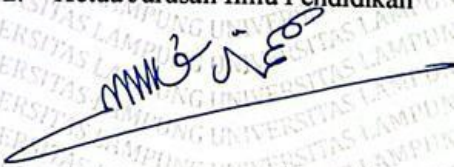
Dr. Frans Nurseto, M.Psi
NIP 19630926 198901 1 003

Dosen Pembimbing II



Suwarli, S.Pd., M.Or.
NIP 19891212 202421 1 041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Frans Nurseto, M.Psi.

Sekretaris : Suwarli, S.Pd., M.Or.

Penguji : Drs. Surisman, M.Pd.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19870504201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 05 Februari 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lupus Ilham Pratama
NPM : 2113051084
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dan ini menyatakan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Atlet Kurash Provinsi Lampung”** 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 anggap dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 21 Oktober 2025


Lupus Ilham Pratama
NPM 2113051084

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Lupus Ilham Pratama, dilahirkan di Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 25 Mei 2002, anak pertama dari pasangan suami istri, bapak Tulus Riyanto dan ibu Siti Aminah. Penulis bertempat tinggal di Dusun IV Desa Sarirejo, RT 15/06, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung-Selatan, Provinsi Lampung.

Riwayat pendidikan di SD Negeri 1 Natar, lulus pada tahun 2014, lalu melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Natar, lulus pada tahun 2017 kemudian di SMA Negeri 1 Natar, lulus pada tahun 2020. Penulis sempat melanjutkan hidup dan bekerja selama kurang lebih 1 tahun dan kemudian penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Selain itu, penulis juga aktif dalam kegiatan organisasi mahasiswa di kampus di bidang olahraga, penulis bergabung dan salah satu unit kegiatan mahasiswa yaitu UKM Sepakbola Unila.

Pada tahun 2024, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Triharjo, Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung serta melaksanakan Praktek Pengenalan Lapangan (PPL) di SD Negeri 2 Triharjo.

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat

MOTTO

Orang tua dirumah menanti perjuanganmu dengan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan setetes keringat dan perjuangan mereka untuk menghidupimu.

(Penulis)

Terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan, bukan pula sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika mengukur kecerdasan seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankan sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai?

karena mungkin ada suatu hal dibalik terlambatnya mereka lulus dan percayalah alasan saya disini merupakan alasan yang sepenuhnya baik. Tidak ada yang terlalu cepat ataupun terlambat, semua berjalan sesuai dan ketentuan dan waktu takdir yang tepat.

(Siti Masita Ali)

PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar yang paling inti dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya, Bapak (Tulus Riyanto) dan Ibu (Siti Aminah) sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tak terhingga atas semua kasih sayang, pengorbanan, dukungan, doa dan cinta yang tidak terbatas. Karya ini merupakan bentuk sederhana rasa syukur saya dan perasaan bahagia dan rasa hormat, penuh cinta dan kasih sayang, mungkin selebar kertas yang saya ucapkan tidak bisa membalas segala bentuk perjuangan kedua orang tua saya yang telah melahirkan, merawat, membimbing dan bekerja keras untuk membiayai pendidikan saya serta tiada henti-hentinya mendoakan untuk keberhasilan saya karena saya percaya bahwa Ridho Allah adalah ridho kedua orang tua.

Kepada adikku tercinta Puput Noval Ariyanto yang selalu memberikan semangat serta menjadi motivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Dan untuk seluruh Keluarga Besar Eyang Suparti yang selalu mendoakan, memberikan dukungan moril serta memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sahabat-sahabatku yang senantiasa selalu menemani, menghibur dan memberikan dukungan serta semangat disaat senang maupun sulit, suatu kehormatan untuk saya bisa bersama kalian dan betapa bersyukurya memiliki kalian di hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat. Semua teman seperjuangan Penjas Unila 2021

Dan Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberi penulis kekuatan serta membekali penulis dan ilmu pengetahuan. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Shawatil serta salam selalu tercurah kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW. Skripsi dan judul Hubungan Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Atlet Kurash Provinsi Lampung adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam penulisan skripsi ini penulis mengucapkan rasa terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dan baik.
3. Bapak Dr. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat di selesaikan dan baik.
4. Bapak Lungit Wicaksono, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang selalu memberikan dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani.
5. Bapak Dr. Frans Nurseto, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Pertama pada ujian skripsi ini atas ketersediaannya untuk memberikan masukan, saran serta memotivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Suwarli, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing Kedua atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran serta kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Drs. Surisman, M.Pd selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, masukan, serta kritik dan gagasannya untuk menyempurnakan

skripsi ini.

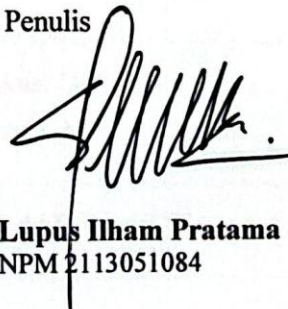
8. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembinaan, dan atas ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
9. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha FKIP Unila yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
10. Superhero dan panutan, Bapak Tulus Riyanto, terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dalam hidup penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Sehat selalu dan panjang umur karena Bapak harus selalu ada di setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
11. Cinta pertama dan pintu surgaku, Ibu Siti Aminah yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran paling kuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi luar biasa. Terimakasih untuk doa-doa yang selalu diberikan untuk penulis, terimakasih selalu berjuang untuk penulis, berkat doa serta dukungannya sehingga penulis bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan panjang umur karena Ibu harus selalu ada di setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
12. Kepada adikku, Puput Noval Ariyanto, terimakasih banyak atas dukungan secara moril maupun materil, terimakasih atas segala motivasi yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
13. Kepada sepupu-sepupuku terkhusus sepupu tercinta Tiffany Arthawidya, Muhammad Alfarizi Ardani, Fazola Dwi Pradipta, terimakasih atas segala bentuk kelucuan dan tingkah laku yang membuat penulis termotivasi dan membuat penulis merasa senang dan terhibur sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
14. Kepada perempuan hebatku setelah Ibu, Salsabilla Azzahra yang telah menjadi salah satu bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terimakasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, doa, dukungan serta support dalam proses penyusunan

skripsi ini sampai selesai.

15. Teman-teman yang selalu mendukung, menghibur serta menemani dan memberikan motivasi, Theo, Taufiq, Luthfiyyah, Fidra, Yusro, Info Tikum, Fant4stic Four, Remas Pentil dan seluruh teman-teman Penjas Unila Angkatan 2021 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas kerja samanya dan telah kebersamai selama perkuliahan sampai di titik ini.
16. Seluruh teman-teman atlet Kurash Provinsi Lampung yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
17. Tim pelatih serta siswa/i Widiagility Academy yang selalu memberikan semangat serta dukungan di lapangan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
18. Terakhir, terimakasih untuk diri saya sendiri, Lupus Ilham Pratama atas segala kerja keras, dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini.

Bandar Lampung, 21 Oktober 2025

Penulis



Lupus Ilham Pratama
NPM 2113051084

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	3
DAFTAR GAMBAR.....	4
DAFTAR LAMPIRAN.....	5
I. PENDAHULUAN.....	6
1.1 Latar Belakang Masalah	6
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kecerdasan Emosional.....	10
2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosional.....	10
2.1.2 Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional	8
2.1.3 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional	8
2.1.4 Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional.....	9
2.2 Efikasi Diri.....	13
2.2.1 Efikasi Diri Dalam Konteks Olahraga	13
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri Atlet	14
2.2.3 Hubungan Efikasi Diri dan Prestasi Atlet	14
2.2.5 Aspek-Aspek Efikasi Diri	15
2.2.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	16
2.3 Motivasi Berprestasi Atlet	17
2.4 Prinsip-Prinsip Latihan	18
2.5 Kondisi Fisik.....	26
2.6 Kerangka Berpikir.....	29

2.7 Hipotesis	31
III. METODE PENELITIAN	32
3.1 Metode Penelitian	32
3.2 Populasi dan Sampel.....	32
3.2.1 Populasi	32
3.2.2 Sampel.....	23
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.4 Variabel Penelitian.....	23
3.4.1 Variabel Independen (X).....	23
3.4.2 Variabel Dependen (Y).....	24
3.4.3 Variabel Pengendali (Z).....	24
3.5 Desain Penelitian	24
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	25
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6.2 Instrumen Penelitian	25
3.7 Validitas dan Realibilitas	32
3.7.1 Uji Validitas.....	32
3.7.2 Uji Reliabilitas	32
3.8 Teknik Analisis Data.....	32
3.8.1 Statistik Deskriptif.....	32
3.8.2 Uji Prasyarat	33
3.8.3 Analisis Linear Regresi Berganda	34
3.8.4 Uji Hipotesis	34
3.8.5 koefisien Determinasi (R^2).....	35
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	37
4.1.2 Kecerdasan Emosional.....	38
4.1.3 Efikasi Diri	39
4.1.4 Prestasi Atlet Kurash	41
4.2 Analisis Data.....	42
4.2.1 Uji Normalitas	42
4.2.2 Uji Linearitas	43

4.3 Uji Hipotesis	43
4.3.1 Hipotesis 1	43
4.3.2 Hipotesis 2	44
4.3.3 Hipotesis 3	45
4.4 Pembahasan	45
V. KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Skor Pernyataan Kuisisioner.....	26
3.2 Kisi-kisi Instrumen Kecerdasan Emosional	27
3.3 Blueprint Kontrol Diri.....	28
3.4 Instrumen Angket	29
3.5 Norma Penilaian.....	33
4.1 Data Hasil Penelitian Kecerdasan Emosional, Efikasi Diri, dan Prestasi Atlet Kurash	37
4.2 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional	38
4.3 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri	40
4.4 Distribusi Frekuensi Prestasi Atlet Kurash.....	41
4.5 Uji Normalitas.....	42
4.6 Uji Linearitas	43
4.7 Korelasi Kecerdasan Emosional dan Prestasi Atlet	43
4.8 Korelasi Efikasi Diri dan Prestasi Atlet	44
4.9 Korelasi Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Atlet	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hubungan beban latihan vs efek latihan	20
2. Persentase Denyut Nadi Pada Atlet.....	22
3. Diagram Batang Kecerdasan Emosional.....	38
4. Diagram Presentase Kecerdasan Emosional	39
5. Diagram Batang Efikasi Diri.....	39
6. Diagram Presentase Efikasi Diri.....	40
7. Diagram Batang Prestasi Atlet Kurash	41
8. Diagram Presentase Atlet Kurash	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	54
2. Surat Balasan Penelitian.....	55
3. Hasil Penelitian	56
4. Uji Normalitas Kecerdasan Emosional	57
5. Uji Normalitas Efikasi Diri	58
6. Uji Normalitas Prestasi Atlet.....	59
7. Uji Linearitas Kecerdasan Emosional dan Prestasi Atlet	60
8. Uji Linearitas Efikasi Diri dan Prestasi Atlet	61
9. Korelasi Kecerdasan Emosional dan Prestasi Atlet.....	62
10. Korelasi Efikasi Diri dan Prestasi Atlet.....	65
11. Korelasi Ganda.....	68
12. Dokumentasi Penelitian	70

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Giriwijoyo (2004), Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Selain menyehatkan tubuh, olahraga bisa menjadi sarana kompetensi untuk mencari potensi atau bakat seorang melalui olahraga. Peraturan Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2015 tentang pembinaan pengembangan Olah Raga Nasional Bab 1 Pasal 1 ayat 2 dan 3 menyebutkan bahwa pembinaan pengembangan industri olahraga adalah kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kompetensi dan daya saing melalui profesi keolahragaan serta upaya memperkuat industri olahraga guna mendukung prestasi keolahragaan. Dukungan Pemerintah dalam pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi diperlukan latihan yang diidentifikasi sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis dan moral. Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh pemerintah salah satunya adalah Kurash.

Kurash adalah salah satu jenis olahraga bela diri tradisional yang berasal dari Uzbekistan. Kurash memiliki gerakan dasar saling membanting dan mengaitkan baju khusus. Gerakan dasar olahraga ini menyerupai olahraga bela diri Gulat dan olahraga bela diri Judo, hanya saja dalam Kurash kondisi bantingan berada dalam posisi berdiri pada kaitan atas, tidak diperkenankan menggunakan kaitan pada kaki. Pegulat kurash menggunakan handuk untuk menahan lawan mereka, dan tujuan mereka adalah untuk menjatuhkan lawan mereka.

Sejak tahun 2011, *International Kurash Association* (IKA) telah memperkenalkan dan melakukan sosialisasi olahraga bela diri Kurash di Indonesia. Namun dalam perkembangannya tidak sesuai dan harapan, dan

Kurash menjadi salah satu cabang olahraga yang belum populer di Indonesia, meskipun Kurash sebenarnya merupakan salah satu olahraga bela diri paling populer di Asia Tengah. Dan saat itu hanya beberapa praktisi olahraga, terutama praktisi olahraga Judo di tanah air yang belajar tentang olahraga Kurash dan intens.

Olahraga Kurash mulai diperkenalkan secara serius di Indonesia pada awal tahun 2016 oleh Wide Putra Ananda. Pada tahun itu Indonesia sedang bersiap untuk menjadi tuan rumah Asean Games XVIII pada tahun 2018 dan Wide melihat peluang atlet Indonesia sangat besar untuk mendapatkan prestasi tertinggi dalam olahraga Kurash, terutama pada kelas ringan.

Prestasi atlet dalam cabang olahraga Kurash tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis seperti kecerdasan emosional dan efikasi diri. Kecerdasan emosional memungkinkan atlet untuk mengenali dan mengelola emosinya secara efektif, terutama dalam menghadapi tekanan kompetisi. Sementara itu, efikasi diri berperan dalam membentuk keyakinan atlet terhadap kemampuannya dalam mencapai keberhasilan.

Di Provinsi Lampung, cabang olahraga Kurash mulai menunjukkan perkembangan dan meningkatnya partisipasi dalam kejuaraan tingkat daerah dan nasional. Namun, terdapat variasi yang signifikan dalam prestasi atlet, yang belum sepenuhnya dapat dijelaskan hanya dari aspek fisik atau teknis semata. Kondisi ini menimbulkan dugaan bahwa faktor psikologis seperti kecerdasan emosional dan efikasi diri turut memengaruhi pencapaian prestasi atlet.

Permasalahan yang muncul adalah belum adanya penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap prestasi atlet Kurash di Provinsi Lampung. Padahal, pemahaman terhadap hubungan ini penting sebagai dasar untuk perencanaan program

pelatihan mental dan pembinaan atlet yang lebih efektif.

Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, kecerdasan intelektual (IQ) saja tidak lagi cukup untuk menjamin kesuksesan seseorang baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Salah satu aspek penting yang kini mendapat perhatian luas adalah kecerdasan emosional (emotional intelligence). Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi diri sendiri maupun orang lain secara efektif.

Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh Daniel Goleman pada tahun 1995 melalui bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional berperan besar dalam membentuk karakter individu yang mampu menghadapi tekanan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengambil keputusan secara bijaksana. Dalam dunia kerja, kecerdasan emosional menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam kepemimpinan, komunikasi, dan kerja tim.

Di lingkungan pendidikan, siswa dan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, karena mereka mampu mengelola stres, memotivasi diri, serta berinteraksi positif dengan teman dan guru. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan dan keluarga untuk menanamkan serta mengembangkan kecerdasan emosional sejak dini.

Dan memahami pentingnya kecerdasan emosional, maka diperlukan kajian lebih lanjut mengenai bagaimana kecerdasan emosional dapat dibentuk, dikembangkan, serta diukur, agar dapat menjadi landasan dalam merancang strategi pengembangan individu yang lebih holistik.

Kecerdasan emosional dapat diartikan juga sebagai kemampuan seseorang dalam menggunakan dan memahami emosi (baik emosi orang lain maupun

emosi diri sendiri) dan tujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Seseorang dan kecerdasan emosional yang baik mampu mengontrol emosi saat marah, peka terhadap perasaan orang lain dan sebagainya. Kecerdasan emosional dapat membentuk sikap dan karakter individu yang lebih baik. Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki kecerdasan emosional maka dapat mengenali emosi dirinya sendiri, memberi motivasi pada diri sendiri, memiliki empati serta peka terhadap lingkungan sosialnya (Andriani, 2014)

Emosi merupakan akumulasi dari perasaan. Emosi digambarkan seperti setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, nafsu, serta setiap keadaan mental yang hebat dan meluap luap. Emosi juga dapat didefinisikan ke dalam beberapa bentuk seperti amarah, takut, sedih, cinta, malu, terkejut dan jengkel.

Prestasi dalam dunia olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis yang sangat penting dalam menunjang performa atlet adalah efikasi diri (self-efficacy). Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan dalam situasi tertentu (Bandura, 1997).

Efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu (Alwisol, 2012). Efikasi diri berhubungan dan keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Bandura (1997) menyatakan efikasi diri mempunyai peran yang sangat besar terhadap prestasi. Untuk terbentuknya efikasi diri, orang harus pernah mengalami tantangan yang berat, sehingga ia bisa menyelesaikannya dan kegigihan dan kerja keras. Patton (1998) menambahkan efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri dan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus

asa. Perkembangan efikasi diri disamping ditentukan oleh keberhasilan dan kegagalan yang telah dilakukan juga ditentukan oleh kesalahan dalam menilai diri. Apabila dalam kehidupan sehari-hari yang selalu diingat adalah penampilan-penampilan yang kurang baik, maka kesimpulan tentang efikasi diri akan rendah. Sebaliknya, meskipun kegagalan sering dialami tapi secara terus menerus selalu berusaha meningkatkan prestasi maka efikasi diri akan meningkat. Rober & Kinicki (2003), efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu. Kumpulan dari pengalaman-pengalaman masa lalu akan menjadi penentu efikasi diri melalui representasi kognitif, yang meliputi; ingatan terhadap frekuensi keberhasilan dan kegagalan, pola temporeranya, serta dalam situasi bagaimana terjadinya keberhasilan dan kegagalan.

Dalam konteks olahraga, efikasi diri menjadi landasan penting bagi atlet untuk mengatasi tekanan kompetisi, menjaga motivasi, serta mempertahankan fokus dan konsistensi selama latihan maupun pertandingan. Atlet yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri, lebih tangguh dalam menghadapi kegagalan, serta lebih gigih dalam mencapai target prestasi. Sebaliknya, atlet dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah, mengalami kecemasan berlebihan, dan kurang yakin dan kemampuannya.

Efikasi diri atlet dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman keberhasilan, dukungan sosial dari pelatih dan rekan tim, pengamatan terhadap keberhasilan orang lain (modeling), serta regulasi emosi yang baik. Oleh karena itu, penting bagi pelatih dan psikolog olahraga untuk memberikan intervensi yang tepat guna meningkatkan efikasi diri atlet, karena hal ini berdampak langsung pada performa individu dan tim secara keseluruhan.

Dan memahami peran efikasi diri dalam performa atletik, maka diperlukan kajian mendalam mengenai bagaimana efikasi diri terbentuk,

faktor-faktor yang memengaruhinya, serta strategi pengembangannya dalam konteks pelatihan olahraga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana tingkat kecerdasan emosional atlet Kurash Provinsi Lampung?
- 2) Bagaimana tingkat efikasi diri atlet Kurash Provinsi Lampung?
- 3) Sejauh mana kecerdasan emosional berhubungan dan prestasi atlet Kurash?
- 4) Sejauh mana efikasi diri berhubungan dan prestasi atlet Kurash?
- 5) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang terurai di atas, maka masalah pada penelitian ini dibatasi pada permasalahan hubungan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap prestasi atlet kurash Provinsi Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini disusun untuk menggambarkan arah dan fokus penelitian terkait pengaruh faktor psikologis terhadap prestasi atlet. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana tingkat kecerdasan emosional atlet Kurash Provinsi Lampung, bertujuan untuk mengetahui gambaran umum tentang kemampuan atlet dalam mengelola dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain.
- 2) Bagaimana tingkat efikasi diri atlet Kurash Provinsi Lampung bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana atlet meyakini kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan mencapai prestasi.

- 3) Bagaimana tingkat prestasi yang dicapai oleh atlet Kurash Provinsi Lampung, untuk mengetahui seberapa tinggi capaian atlet dalam kompetisi, baik di tingkat daerah maupun nasional.
- 4) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung, untuk menguji apakah kemampuan mengelola emosi berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.
- 5) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung, untuk menguji sejauh mana keyakinan terhadap diri sendiri berpengaruh pada performa dan pencapaian atlet.
- 6) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri secara simultan terhadap prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung, untuk mengetahui apakah kedua variabel psikologis tersebut bersama-sama memiliki pengaruh terhadap prestasi atlet.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang terurai di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Mengetahui tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh atlet Kurash Provinsi Lampung.
- 2) Mengetahui tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh atlet Kurash Provinsi Lampung.
- 3) Mengetahui tingkat prestasi yang dicapai oleh atlet Kurash Provinsi Lampung.
- 4) Menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.
- 5) Menganalisis hubungan antara efikasi diri dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.
- 6) Menganalisis hubungan secara simultan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna yaitu, sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- 1) Adapun manfaat penelitian ini dari segi teoritis adalah menambah kajian ilmiah dalam bidang psikologi olahraga, khususnya mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri dan prestasi atlet.
- 2) Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas aspek psikologis dalam pengembangan prestasi atlet.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi pelatih dan pembina olahraga, menjadi acuan dalam menyusun program pelatihan mental yang mengembangkan aspek psikologis atlet.
- 2) Bagi atlet, memberikan pemahaman pentingnya kecerdasan emosional dan efikasi diri dalam mendukung pencapaian prestasi.
- 3) Bagi pengurus KONI atau organisasi olahraga, memberikan dasar dalam penyusunan kebijakan pembinaan atlet yang tidak hanya fokus pada aspek fisik tetapi juga psikologis.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecerdasan Emosional

2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional atau yang biasa dikenal dan EQ (*emotional quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Kecerdasan emosi dapat dikatakan sebagai kemampuan psikologis yang dimiliki oleh tiap individu sejak lahir, namun tingkatan kecerdasan emosi tiap individu berbeda beda, ada yang menonjol dan ada pula yang tingkat kecerdasan emosi mereka rendah. Menurut Howard Gardner (1983) terdapat lima pokok utama dari kecerdasan emosi seseorang, yakni mampu menyadari dan mengelola emosi diri sendiri, memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain, mampu merespon dan bernegosiasi dan orang lain secara emosional, serta dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk memotivasi diri.

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi (EQ) adalah himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial; yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. (Shapiro, 1998:8) Goleman (2000), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Descartes. Menurut Descartes, emosi terbagi atas : *Desire* (hasrat), *Hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *Wonder* (heran), *Love* (cinta) dan *Joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi,

yaitu : *Fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan) dan *Love* (cinta). Daniel Goleman mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dan kedua tokoh di atas, yaitu:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, mengasihi, putus asa
- c. Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih
- f. Terkejut: terkesiap, terkejut
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka
- h. Malu: malu hati, kesal

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertindak laku terhadap stimulus yang ada.

Menurut Mayer dan Goleman, orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan dan pasrah. Dan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia-sia. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

2.1.2 Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Kondisi-kondisi yang mendasari emosi menurut Dadang Sulaeman (1995: 51) meliputi tiga hal yaitu : perasaan, misalnya perasaan takut; *impulse* atau dorongan, misalnya dorongan untuk melarikan diri; dan persepsi atau pengamatan tentang apa yang membangkitkan emosi.

Semua emosi pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi (Daniel Goleman, 1997: 7). Demikian juga dikemukakan Royce James E. (dalam M. Arifin, 1976: 223) bahwa emosi dapat menimbulkan dorongan-dorongan seperti:

- a. *Sentimen*, yaitu suatu kelompok dorongan emosional terhadap suatu obyek kebendaan atau manusia. Sentimen bisa berlangsung lama atau singkat tergantung watak pribadi seseorang.
- b. *Feeling*, yaitu merasakan keadaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan
- c. *Mood*, perasaan yang sedang meluap yang biasanya berlangsung lebih lama dan *acute* daripada sentimen.
- d. *Temprament*, ialah suatu watak asli manusia yang berhubungan dan perasaan, dan watak tersebut manusia dapat diketahui tipe atau karakternya.
- e. *Affek*, perasaan yang tegang dalam hidup kejiwaannya, seperti marah, terkejut, cinta atau benci yang berlebihan

2.1.3 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Cooper dan Sawaf menyebut bahwa terdapat empat aspek kecerdasan emosi, yaitu:

- a) Kesadaran emosi (*emotional literacy*)

Kesadaran Emosi bertujuan untuk membangun rasa percaya diri pribadi melalui pengenalan emosi yang dialami dan kejujuran terhadap emosi

yang dirasakan. Kesadaran emosi akan mempengaruhi penyaluran energi emosi ke arah yang konstruktif jika seseorang dapat mengelola emosi yang telah dikenalnya.

b) *Kebugaran emosi (emotional fitness)*

Kebugaran emosi bertujuan mempertegas antusiasme dan ketangguhan untuk menghadapi tantangan dan perubahan. Pada kebugaran emosi terdapat kemampuan untuk mempercayai orang lain, mengelola konflik serta mengatasi kekecewaan dan cara yang membangun.

c) *Kedalaman emosi (emotional depth)*

Kedalaman emosi yaitu mencakup komitmen untuk menyelaraskan hidup dan kerja dan potensi serta bakat unik yang dimiliki. Dan adanya kedalaman emosi, seseorang dapat melakukan kerja dan senang hati.

d) *Alkimia emosi (emotional alchemy)*

Alkimia emosi yaitu kemampuan kreatif untuk mengalir bersama masalah-masalah dan tekanan-tekanan tanpa larut di dalamnya. Hal ini mencakup keterampilan bersaing dan lebih peka terhadap kemungkinan solusi yang masih tersembunyi dan peluang yang masih terbuka untuk memperbaiki hidup

2.1.4 Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional

Goleman mengutip Salovey menempatkan menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

a) *Mengenali Emosi Diri*

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk

mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer dalam Goleman, kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

c) Memotivasi Diri Sendiri

Presatasi harus dilalui dan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

d) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman, kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain

atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain. Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka. Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dan baik akan terus menerus merasa frustrasi. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

e) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dan orang lain. Sejauh mana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang

dilakukannya.

Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Hal positif akan diperoleh bila anak diajarkan keterampilan dasar kecerdasan emosional, secara emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri, sehingga pada saat remaja akan lebih banyak sukses disekolah dan dalam berhubungan dan rekan-rekan sebaya serta akan terlindung dari resiko-resiko seperti obat-obat terlarang, kenakalan, kekerasan serta seks yang tidak aman.

Menurut Goleman, khusus pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat. Bila didukung dan rendahnya taraf kecerdasan emosionalnya, maka orang-orang seperti ini sering menjadi sumber masalah. Karena sifat-sifat di atas, bila seseorang memiliki IQ tinggi namun taraf kecerdasan emosionalnya rendah maka cenderung akan terlihat sebagai orang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya kepada orang lain, tidak peka dan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa bila mengalami stress. Kondisi sebaliknya, dialami oleh orang-orang yang memiliki taraf IQ rata-rata namun memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, sehingga sering kita dapati seseorang yang sudah terbiasa dan kehidupan organisasi yang banyak melibatkan kecerdasan emosional lebih berhasil

2.2 Efikasi Diri

2.2.1 Pengertian Efikasi Diri

Konsep *self-efficacy* atau efikasi diri pertama kali dikembangkan oleh Albert Bandura (1997), yang mendefinisikannya sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri bukan hanya berkaitan dan keterampilan yang dimiliki, tetapi lebih pada keyakinan individu dalam menggunakan keterampilan tersebut dalam berbagai situasi.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri memengaruhi:

- **Pilihan aktivitas dan lingkungan**
- **Tingkat usaha dan ketekunan**
- **Respon emosional terhadap kegagalan**
- **Pencapaian hasil**

Efikasi diri bersifat domain-spesifik, artinya dapat berbeda tergantung konteks — termasuk dalam olahraga.

2.2.1 Efikasi Diri Dalam Konteks Olahraga

Dalam dunia olahraga, efikasi diri sangat berperan dalam menunjang performa dan prestasi atlet. Feltz, Short, & Sullivan (2008) menjelaskan bahwa efikasi diri atlet mencerminkan kepercayaan diri mereka dalam melakukan keterampilan olahraga tertentu, mengatasi tekanan kompetisi, dan mengelola strategi permainan.

Aspek efikasi diri dalam olahraga mencakup:

- Kepercayaan terhadap kemampuan teknis
- Pengendalian diri dalam situasi tertekan
- Kemampuan untuk bangkit dari kegagalan
- Keyakinan dalam mengambil keputusan di lapangan

Efikasi diri yang tinggi mendorong atlet untuk lebih gigih berlatih, lebih tahan terhadap tekanan, dan memiliki motivasi intrinsik yang kuat.

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri Atlet

Bandura (1997) mengidentifikasi empat sumber utama pembentukan efikasi diri:

- 1) **Pengalaman keberhasilan (mastery experience)** – pengalaman menang atau berhasil di masa lalu memperkuat efikasi diri.
- 2) **Pengalaman vikarius (vicarious experience)** – melihat orang lain (model) yang serupa berhasil meningkatkan keyakinan diri.
- 3) **Persuasi verbal (verbal persuasion)** – dukungan dan dorongan dari pelatih, rekan, atau orang dekat dapat membangun efikasi diri.
- 4) **Kondisi fisiologis dan emosional** – kondisi seperti kecemasan, kelelahan, atau ketenangan emosional juga memengaruhi persepsi efikasi diri.

Dalam konteks atlet Kurash, pengalaman bertanding, umpan balik dari pelatih, serta atmosfer tim dan dukungan emosional menjadi penentu utama dalam pembentukan efikasi diri.

2.2.3 Hubungan Efikasi Diri dan Prestasi Atlet

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan prestasi atlet. Moritz et al. (2000) dalam meta-analisisnya menyimpulkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi yang kuat dan pencapaian performa dalam berbagai cabang olahraga.

Efikasi diri yang tinggi:

- Membantu atlet menetapkan target yang lebih tinggi.
- Meningkatkan motivasi untuk latihan dan kompetisi.
- Menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan fokus.

Di sisi lain, efikasi diri yang rendah membuat atlet ragu-ragu, mudah menyerah, dan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kegagalan dalam kompetisi.

2.2.4 Relevansi Efikasi Diri dan Prestasi Atlet Kurash di Provinsi Lampung

Cabang olahraga Kurash di Provinsi Lampung sedang berkembang, dan beberapa atlet mulai menunjukkan prestasi di tingkat daerah dan nasional. Namun, variasi dalam hasil prestasi dapat menjadi indikasi perbedaan dalam aspek non-teknis, seperti psikologis.

Efikasi diri menjadi salah satu aspek yang perlu dikaji lebih dalam karena:

- Kurash merupakan olahraga kontak penuh yang menuntut keberanian, ketegasan, dan pengambilan keputusan cepat.
- Atlet perlu memiliki keyakinan tinggi untuk melakukan teknik dan tepat, khususnya dalam situasi kompetitif.
- Efikasi diri dapat menjadi pendorong motivasi untuk latihan secara konsisten dan menghadapi tekanan pertandingan.

Dan demikian, memahami hubungan antara efikasi diri dan prestasi akan membantu pelatih dan pembina olahraga menyusun pendekatan yang lebih efektif dalam pembinaan mental atlet Kurash di Provinsi Lampung.

2.2.5 Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura (dalam Ghufroon, 2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dalam efikasi diri yang dimiliki setiap individu yang berbeda antara individu lainnya, yaitu sebagai berikut:

2.2.5.1 Tingkat (*leve*)

Aspek ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masa masing-masing tingkat.

2.2.5.2 Kekuatan (*strength*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau

pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya

2.2.5.3 Generalisasi (generality)

Aspek ini berkaitan dan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

2.2.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Adapun faktor-faktor menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010) yang dapat mempengaruhi efikasi diri yaitu sebagai berikut:

2.2.6.1 Pengalaman menguasai sesuatu (Mastery Experience)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan self-efficacy individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah self-efficacy kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang sulit melalui usaha yang terusterusan.

2.2.6.2 Modeling sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan self-efficacy individual dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

2.2.6.3 Perusasi sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga

dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

2.2.6.4 Kondisi fisik dan emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stress yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

2.3 Motivasi Berprestasi Atlet

Menurut Harsono, penampilan puncak seseorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya. Selain itu, Garfield secara tegas juga mengatakan bahwa sebagian besar atlet yang mencapai puncak prestasi sebanyak 60% sampai 90% dipengaruhi oleh faktor mental dan kemampuan atlet menguasai kondisi psikologisnya (Gunarsa, 2004 : 48).

Dan demikian, pengelolaan faktor psikologis bagi atlet menjadi sesuatu yang sangat penting untuk diperhatikan selain penambahan intensitas latihan. Salah satu kondisi psikologis yang sangat mempengaruhi performa seorang atlet adalah motivasi. Richard (2007 : 79) dalam bukunya *Sport Psychology* mengungkapkan bahwa sangat sulit membayangkan hal yang lebih penting untuk meraih kesuksesan pada olahraga selain motivasi.

Motivasi merupakan faktor penting yang dibutuhkan oleh setiap individu untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan. Begitu pula bagi seorang atlet, motivasi merupakan ketrampilan mental yang bersifat mendasar yang

perlu dimiliki dalam usaha peningkatan prestasi mereka. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dan adanya motivasi dan keterampilan yang baik pula, sehingga akan memungkinkan seorang atlet mencapai tujuan mereka. Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh pakar psikologi olahraga menunjukkan bahwa motivasi merupakan energi psikologis yang sangat penting, tidak hanya dalam bertanding, melainkan juga dalam memelihara serta menyesuaikan kegiatan motorik selama proses latihan. (Adisasmito, 2007 : 32).

Setiap atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan memiliki komitmen yang kuat dalam usahanya menampilkan seluruh kemampuannya. Hal ini dikarenakan, motivasi merupakan tenaga pendorong atau sumber kekuatan dari suatu perbuatan, perilaku atau penampilan (Adisasmito, 2007: 31). Ada tiga ciri pokok dari motivasi yaitu direction, intensitas, dan persisten dalam berperilaku (Komarudin, 2013 : 24). Direction menunjukkan bentuk aktivitas yang dipilih untuk dilakukan, intensitas merujuk pada seberapa besar atau seberapa banyak usaha yang dikeluarkan untuk aktivitas tersebut dan persisten menggambarkan pada berapa lamanya waktu yang digunakan dalam melakukan aktivitas. Seorang atlet dan motivasi tinggi akan menekuni satu bidang olahraganya dan latihan yang sangat intensif yang kadangkala dalam satu hari melakukan dua kali latihan yaitu pagi dan sore dan beban latihan yang semakin meningkat. Hal tersebut semata-mata karena adanya usaha dan keinginan untuk menampilkan performanya secara optimal untuk meraih prestasi yang diharapkan.

2.4 Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam olahraga prestasi banyak hal yang harus diperhatikan dan dipahami oleh setiap pelatih. Hal ini tentunya terkait dan tugas dan fungsi seorang pelatih. Kita mengetahui bahwa fungsi seorang pelatih antara lain: (1) sebagai sahabat atau teman atlet; (2) sebagai peletak dasar disiplin atlet; (3) sebagai idola/figur/panutan; (4) sebagai orang tua; (5) sebagai siswa yang harus terus belajar; (6) sebagai manajer; (7) sebagai instruktur; sebagai ilmuwan; (8)

sebagai analis; (9) sebagai administrator; (10) sebagai agen promosi; (11) sebagai guru dan juga; (11) sebagai psikolog. Sehingga pelatih dikenal sebagai orang yang harus senantiasa berlandaskan pada “*Art and Science*”. Kesuksesan seorang pelatih tergantung pada bagaimana pelatih memerankannya secara maksimal. Banyak disiplin ilmu yang harus dipelajari, dikembangkan, dan kemudian diaplikasikan melalui seni seni kreasi yang menyebabkan proses latihan menjadi lebih bermakna secara efektif dan efisien. Pada tulisan ini, menguraikan sedikit tentang bagian penting dalam kegiatan latihan yaitu bagaimana seorang pelatih memahami dan mampu menerapkan Prinsip-prinsip dalam pelatihan olahraga prestasi. Tidak jarang pelatih yang belum mampu menerapkan hal ini. Mungkin, keterbatasan pemahaman atau kesulitan dalam penerapannya. Banyak sistem yang mempengaruhi perencanaan latihan. Bagaimanapun seorang pelatih dalam menerapkan program latihan untuk atletnya harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Untuk memahami prinsip latihan ini maka dapat dicermati berdasarkan pada kajian Ilmu Faal (Fisiologik), Ilmu Jiwa (Psikologik), dan Ilmu Kependidikan (Pedagogik).

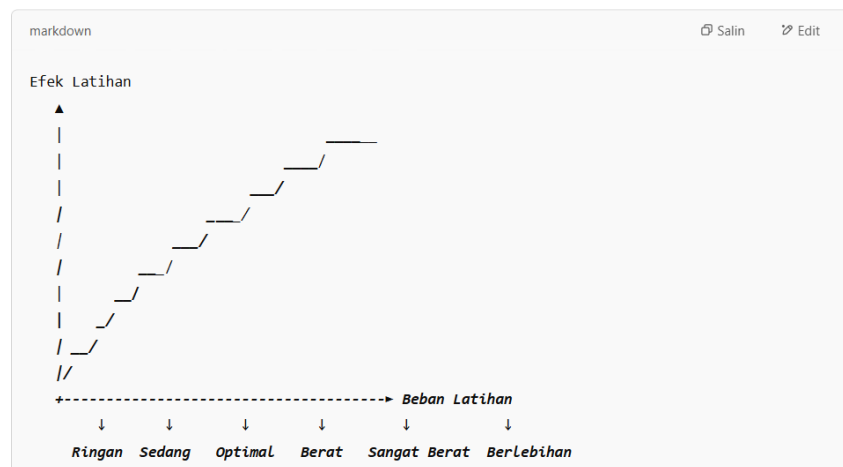
1. Hukum Fisiologik

Semua sistem latihan dipengaruhi oleh tiga hukum fisiologik, yaitu: hukum overload; hukum kekhususan (specificity); dan hukum reversibilitas (reversibility). Prinsip-prinsip lainnya disebutkan oleh para pelatih sebagai aspek-aspek yang terkandung dalam tiga prinsip tersebut

a. Hukum Overload (*Law of Overload*)

Hukum ini adalah yang banyak memperbaiki dalam kebugaran seorang atlet, sehingga membutuhkan suatu peningkatan beban latihan yang akan menantang keadaan kebugaran atlet. Bahwa beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh atlet. Apabila beban latihan lebih berat daripada beban normal pada tubuh maka tubuh akan mengalami kelelahan sehingga tingkat kebugaran akan menjadi lebih rendah dari tingkat kebugaran normal. Hal ini akan membutuhkan masa pemulihan yang lebih lama. Artinya pembebanan akan menyebabkan kelelahan dan

ketika pembebanan berakhir, maka pemulihan berlangsung. Jika pembebanan optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka



Gambar 1. Hubungan beban latihan vs efek latihan

b. Prinsip Individualisasi

Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (abilities), kebutuhan (needs), dan potensi (potential). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program latihan yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kemampuan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat keterampilan (skill), kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan (training load) dan pemulihan, tipe antropometrik dan sistem syaraf, dan perbedaan seksual (terutama saat pubertas).

c. Prinsip Pengembangan Multilateral

Pengembangan menyeluruh ini berkaitan dan keterampilan gerak secara umum (general motor ability) dan pengembangan kebugaran

sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan. Prinsip ini harus menjadi fokus utama dalam melatih anak-anak dan atlet junior. Hal ini adalah merupakan langkah pertama dari rangkaian pendekatan untuk latihan olahraga prestasi.

d. Hukum Kekhususan (*Law of Specificity*)

Hukum kekhususan adalah bahwa beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan. Metode latihan yang diterapkan harus sesuai dan kebutuhan latihan. Beban latihan menjadi spesifik ketika itu memiliki rasio latihan (beban terhadap latihan) dan struktur pembebanan (intensitas terhadap beban latihan) yang tepat. Intensitas latihan adalah kualitas atau kesulitan beban latihan. Mengukur intensitas tergantung pada atribut khusus yang dikembangkan atau diteskan. Kecepatan berlari diukur dalam meter per detik (m/dtk) atau langkah per detik (m/sec); kekuatan diukur dalam pound, kilogram, atau ton; Lompat dan lempat diukur oleh tinggi, jarak, atau jumlah usaha. Intensitas usaha berdasarkan pada persentase usaha terbaik seseorang, seperti tergambar pada tabel berikut (menurut William H. Freeman). Volume latihan yaitu jumlah seluruh latihan (dalam istilah) waktu, jarak, akumulasi berat dan sebagainya ketika durasi beban adalah porsi beban yang disediakan untuk satu unit atau tipe latihan.

e. Prinsip Spesialisasi

Prinsip ini melatih kapasitas dan teknik yang dibutuhkan untuk aktivitas khusus atau nomor khusus. Contoh, dalam atletik seorang pelempar membutuhkan latihan kekuatan khusus dan juga teknik khusus pada masing-masing nomor lempar. Seorang perenang membutuhkan kecepatan dan daya tahan kecepatan serta daya tahan kekuatan sesuai dan nomornya, begitu pula teknik yang dibutuhkannya. Semua itu harus dilakukan secara khusus setelah melewati fase latihan yang menyeluruh (multilateral).

f. Prinsip Model Proses Latihan

Model ini dimanfaatkan untuk mengembangkan pola-pola latihan

yang erat dan kaitannya dan kebutuhan kompetisi. Pola yang paling sulit membutuhkan waktu yang cukup lama (tahunan) agar menjadi sempurna. Hal ini tentunya harus diawali dan kemampuan pelatih dalam menganalisa setiap kompetisi. Contoh dalam olahraga permainan, bagaiman pola-pola permainan itu harus berjalan sesuai dan kebutuhan setiap kompetisi (saat menghadapi lawan berat atau lawan yang lebih ringan), bagaimana pola pertahanan dan penyerangan yang baik dan harmonis.



Gambar 2. Persentase Denyut Nadi Pada Atlet

g. Hukum Reversibilitas (*Law of Reversibility*)

Hukum ini adalah bahwa tingkat kebugaran akan menurun jika pembebanan latihan tidak dilanjutkan, terdapat istilah bahwa “*if you don’t use it, you lose it*”.

h. Prinsip Meningkatkan Tuntutan

Dalam pembebanan latihan, tuntutan ini adalah bahwa beban latihan harus berkelanjutan jika kebugaran umum dan khusus atlet terus ditingkatkan, beban latihan harus ditingkatkan secara regular (progressive overload). Rasio latihan adalah kritis, seseorang pelatih harus menentukan berapa lama pemulihan dibutuhkan dalam suatu sesi dan antar sesi.

i. Prinsip Melanjutkan Tuntutan Beban

Prinsip ini mengungkapkan bahwa atlet jangan terlalu lama berhenti berlatih. Ketika pemuncakan sedang berlangsung dan beban latihan

dikurangi maka hasilnya akan menurunkan kondisi. Oleh karena itu, hati-hati pada fase —tapering‖ dan —tapering off‖. Kapan dan bagaimana fase itu harus berlangsung?

j. Prinsip Kemungkinan dapat terjadi dan Mudah atau Kelayakan (*Feasibility*)

Prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang telah direncanakan haruslah realistis. Tujuan latihan tidak boleh mengakibatkan rusaknya atau hancurnya prestasi atlet yang disebabkan oleh tujuan yang tidak realistis. Hal ini bukan saja merusak secara fisik, akan tetapi juga akan berakibat pada kondisi psikologik. Tujuan latihan haruslah sesuai dan kemampuan seorang atlet yang tentunya berdasar pada hasil tes parameter yang direncanakan dan dilaksanakan secara periodik sesuai kebutuhan setiap tahapan sehingga prestasi menjadi berkembang, tidak mengecilkan hati atau gagal.

k. Pemulihan (*Restoration*)

Restorasi adalah pemulihan dari suatu pembebanan dalam latihan. Masa istirahat (interval) sama pentingnya dan latihan. Latihan yang berat atau latihan dan intensitas yang tinggi maka harus diikuti dan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat. Setiap atlet akan memiliki kemampuan pemulihan yang berbeda. Pemulihan sangat tergantung pada kemampuan kebugaran (fitness) seseorang. Semakin tinggi kemampuan fitness, kemampuan daya tahan jantung, dan daya tahan otot maka akan memiliki kemampuan pemulihan yang relatif lebih singkat atau pendek (cepat pulih).

l. Istirahat Aktif (*Active Rest*)

Istirahat Aktif adalah bentuk istirahat (juga digunakan dalam fase transisi) yang berupa aktifitas fisik secara ringan, seperti jogging atau aktivitas olahraga yang lain selain spesialisasi kecabangannya. Hal ini akan membantu pemulihan dan menjaga atau memelihara kebugaran fisik atlet.

2. Hukum Psikologik

a. Prinsip Aktif, Partisipasi Sungguh-Sungguh (*Active, Conscientious Participation*)

Prinsip ini mengandung makna bahwa untuk menghasilkan prestasi yang maksimal atlet harus terlibat secara aktif dalam proses latihan yang telah dipilihnya. Prinsip ini sering luput dari perhatian atlet dan juga pelatih. Atlet berpartisipasi secara pasif, hanya mengikuti saja apa yang diperintahkan atau menunggu pemberian motivasi dari pelatih tanpa didasari atas kesungguhan untuk melakukan latihan bahwa latihan adalah suatu kebutuhan. Latihan adalah suatu bentuk kerja sama antara atlet dan pelatih yang mengandung resiko. Atlet harus memahami tujuan latihan dan rencana yang telah disusun oleh pelatih. Idealnya, atlet harus membantu dalam merencanakan program latihan (menentukan tujuan latihan dan target prestasi). Tidak ada pelatih yang selalu mengetahui bagaimana reaksi tubuh dan pikiran atlet terhadap rangsangan latihan yang diterimanya. Atlet harus memberikan kualitas umpan balik dan bekerja sama dengan pelatih untuk mencapai efek latihan yang optimal.

b. Prinsip Kesadaran (*Awareness*)

Prinsip ini menunjuk pada kebutuhan bahwa pelatih menjelaskan pada atlet apa yang terlibat dalam program latihan, apa yang menjadi tujuan latihan, dan bagaimana mencapainya. Dalam hal ini juga atlet harus menyadari akan posisinya sebagai orang yang juga harus berpartisipasi aktif dalam perencanaan dan evaluasi latihan.

c. Prinsip Variasi (*Variety*)

Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebanan dalam latihan untuk sukses membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar tidak terjadi kejenuhan atau kebosanan (boredom) atau basi (staleness). Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik.

d. Prinsip Istirahat Psikologik (*Psychological Rest*)

Saat kelelahan terjadi seorang atlet akan mengalami ketegangan mental atau ketegangan psikologis (*psychological strain*), bukan hanya kelelahan fisik saja. Oleh karena itu, selain harus meningkatkan kemampuan fisik menjadi istimewa, harus pula mampu mengalihkan situasi yang akan mengakibatkan munculnya tekanan-tekanan (*stress*) seperti pada kompetisi atau latihan. Bagian ini penting untuk membantu proses istirahat psikologis.

3. Hukum Pedagogik

Prinsip-prinsip yang ada dalam hukum ini akan membantu atlet dan pelatih untuk lebih memaknai proses atau pembelajaran melalui pendidikan.

a. Perencanaan dan Pemanfaatan Sistem (*Planning and Use of System*)

Prinsip ini membutuhkan apa yang disebut dan desain program latihan yang sistematis dan efisien, dari program jangka panjang sampai dan unit latihan yang dibutuhkan oleh setiap atlet secara individu. Prinsip ini membutuhkan ketelitian, kehati-hatian, dan mempertemukan semua kebutuhan latihan secara efektif. Melalui prinsip ini, atlet dan pelatih mengalami proses pembelajaran yang selalu sistematis dan terencana.

b. Prinsip Presentasi Visual (*Visual Presentation*)

Presentasi Visual (*Visual Presentation*) Prinsip ini mencoba untuk memberikan informasi latihan yang sejelas mungkin kepada atlet. Sewaktu-waktu, audio-visual dapat dimanfaatkan untuk membantu atlet dalam memahami materi latihan yang telah, sedang, dan atau akan diberikan dalam proses latihannya. Proses pembelajaran atau pendidikan seperti ini penting bagi atlet untuk bias lebih memahami apa yang seharusnya dilakukan dan yang cukup penting adalah bagaimana seorang atlet mampu mengoreksi sendiri (*self correction*) tentang apa yang menjadi hal penting dalam meningkatkan

prestasinya.

c. Prinsip Periodisasi (*Periodization*)

Prinsip periodisasi adalah mengembangkan program latihan melalui seri-seri dari setiap siklus atau tahapan berdasarkan pada standar prestasi setiap cabang olahraga. Prinsip ini terkait dan perencanaan program latihan yang akan disusun. Tahapan latihan yang lazim dimanfaatkan adalah (1) tahap persiapan (persiapan umum dan persiapan khusus); (2) tahap kompetisi (pra kompetisi dan kompetisi utama); (3) dan tahap transisi. Prinsip ini mengajak pelatih untuk senantiasa menjalani proses melalui tahapan yang benar, jelas dan teratur.

Prinsip-prinsip latihan yang dikaji berdasarkan tiga disiplin ilmu itu penting sekali bagi pegangan para pelatih untuk lebih memahami tuntutan dan kebutuhan latihan agar menjadi lebih efektif dan efisien.

2.5 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi. Kondisi fisik ialah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Pada pembinaan atlet tingkat amatir faktor-faktor kondisi fisik harus diperhatikan guna meningkatkan performa atlet sehingga dapat mencapai titik puncak prestasi atau golden age. Selain memperhatikan kondisi fisik terdapat beberapa aspek pendukung untuk menunjang prestasi atlet yaitu aspek latihan jasmani, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Latihan kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan (Harsono, 2001:4). Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan untuk mencapai prestasi dan untuk mencapai prestasi yang diinginkan seorang atlet harus melakukan persiapan yang relatif lama.

Menurut maksum (2007:22), —dalam bukunya terdapat sepuluh komponen

kondisi fisik, komponen tersebut adalah : kekuatan (strenght), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), kelenturan (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction)l

Selama masa persiapan sebelum pertandingan yang akan sesungguhnya atlet dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya. Sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Sebelum pertandingan seorang atlet harus mencapai tingkat fitnes yang baik untuk menghadapi stress yang akan dihadapi dalam pertandingan.

Seorang atlet dalam kondisi fisik yang baik lebih mudah menerima dan mengikuti program latihan yang dirancang dan diberikan oleh pelatih, yang membantu atlet mencapai tingkat terbaik mereka. (Jariono et al., 2020). Untuk meningkatkan prestasi atlet, kondisi fisik yang baik sangat penting. Ini adalah konsep fundamental yang tidak dapat ditawarkan. Kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan teknik dan kualitas dalam latihan atau pertandingan (Hardiansyah et al., 2022). Kondisi fisik atlet Kurash sangat penting untuk kinerja mereka. Kondisi fisik memengaruhi kinerja mereka selama latihan dan pertandingan. Untuk mencapai hasil yang optimal, latihan adalah komponen penting, terutama dalam hal latihan kondisi fisik atlet kurash.

Kekuatan adalah salah satu komponen penting dalam kebugaran fisik dan memiliki peran krusial dalam berbagai jenis olahraga, aktivitas fisik, dan kegiatan sehari-hari (Abidin & Jatmiko, 2022). Kekuatan otot menjadi komponen penting dalam meningkatkan kondisi fisik keseluruhan (C. Kurniawan & Setijono, 2021). Latihan kekuatan dapat dilakukan dan berbagai jenis aktivitas, seperti push up, sit up, back lift, dan pull up. Masing- masing latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot pada bagian tubuh yang berbeda, seperti lengan, perut, punggung, dan lengan(A. Kurniawan & Cendra, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kekuatan antara lain usia, kualitas otot, struktur sendi, dan ligamen. Kekuatan juga dapat dipengaruhi oleh gaya hidup yang seimbang, termasuk pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang rutin. Oleh karena itu, penting untuk

memperhatikan gaya hidup dan melakukan olahraga secara teratur untuk meningkatkan kekuatan fisik (Mustofa & Sahri, 2022). Dalam beberapa latihan, seperti push up, sit up, back lift, dan pull up, kekuatan otot dapat ditingkatkan dan cara menggerakkan otot-otot tubuh secara efektif. Contohnya, push up melatih kekuatan otot lengan dan bahu, sedangkan sit up melatih kekuatan otot perut. Dan melakukan latihan-latihan ini secara teratur, kekuatan fisik dapat meningkat dan berkontribusi pada kesehatan fisik yang lebih baik.

Kecepatan sebagai bagian dari kondisi fisik, sangat penting dalam olahraga. Pelatihan kecepatan melibatkan keterampilan khusus dan tidak sering melibatkan ekspresi kekuatan (Efendi & Jatmiko, 2022). Contoh latihannya meliputi sprint pendek 2-5 langkah dan berlari mengikuti arah instruksi tangan pelatih. Kecepatan juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk bergerak dan cepat dan tepat (Hambali et al., 2020). Dalam lari jarak pendek, pelari harus memiliki kecepatan yang tinggi untuk mencapai garis finish secepat mungkin. Teknik melewati garis finish melibatkan beberapa cara, seperti mencondongkan dada kemudian menjatuhkannya ke depan, menjatuhkan salah satu bahu ke depan, atau lari secepat mungkin hingga beberapa meter garis finish terlewati (C. Kurniawan & Setijono, 2021).

Power adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Dan memiliki power yang bagus, seseorang akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga. Power adalah produk dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Oleh karena itu, latihan power harus dilakukan dan cara yang memungkinkan otot untuk mengerahkan kekuatan dan kecepatan secara simultan (Jufrianis, 2020). Power juga dapat meningkatkan kemampuan motorik, seperti kecepatan, koordinasi, dan kelincahan. Latihan power harus dilakukan secara teratur dan kontinyu untuk meningkatkan efisiensi dalam gerakan dan menghemat energi. Selain itu, power juga dapat membantu mengurangi risiko cedera dan penyakit kronis, seperti hipertensi dan diabetes tipe 2, serta memperlambat perkembangan penyakit tersebut (Alfiah & Jatmiko, 2020).

Dalam konteks kebugaran jasmani, merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dan jangkauan yang luas dan tidak terbatas. 339 Kelentukan memungkinkan individu untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dan lebih mudah dan efisien, serta mengurangi risiko cedera. Dalam prakteknya, kelentukan dapat ditingkatkan melalui latihan yang spesifik, seperti stretching dan yoga, yang membantu meningkatkan jangkauan gerakan dan memperbaiki keseimbangan tubuh. (Kadafi & Irsyada, 2021). Kelentukan juga sangat penting dalam berbagai cabang olahraga, seperti lari jarak pendek, di mana kecepatan dan koordinasi gerakan sangat diperlukan. Dalam lari jarak pendek, kelentukan membantu pelari untuk melakukan gerakan yang lebih cepat dan lebih akurat, serta mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, pelatihan kelentukan harus menjadi bagian dari program latihan fisik yang komprehensif untuk meningkatkan kinerja dan kesehatan tubuh (Jufrianis, 2020).

Daya tahan juga dikenal sebagai daya tahan tubuh, adalah kemampuan organisme untuk mengarahkan dirinya sendiri dan tetap aktif untuk jangka waktu yang lama. Pengertian daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerak dan seluruh tubuhnya dalam waktu yang relatif lama dan tempo dan frekuensi sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit serta kelelahan berat (Rizal, 2023). Kondisi fisik daya tahan melibatkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara lancar dan lama. Seseorang dan daya tahan yang baik dapat melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dan lancar dan tidak mengalami kelelahan berlebih. Latihan fisik yang tepat, seperti jogging, senam, dan bersepeda, dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat tubuh lebih bertenaga serta sulit merasa lelah.

2.3 Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini, Atlet Kurash membutuhkan pengendalian emosi dan kontrol diri yang seimbang. Dalam pertandingan Kurash, tiap individu mempunyai tingkat kecerdasan emosional dan kontrol diri yang berbeda-beda. Maka dari itu sangat penting bagi Atlet untuk mengetahui sejauh mana kecerdasan emosional dan kontrol dirinya supaya tidak mempengaruhi

performa mereka dalam bertanding.

Diharapkan dan memahami tingkat kecerdasan emosional dan kontrol diri dalam bertanding Atlet Kurash mampu mengendalikan emosional serta kontrol dirinya agar tidak mempengaruhi performanya saat bertanding. Kemampuan mengendalikan kecerdasan emosional sendiri terbagi atas beberapa faktor yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Sedangkan aspek-aspek kontrol diri yang wajib di pahami atlet terbagi atas kemampuan untuk menahan impuls, konsistensi dalam latihan, dan fokus dalam pertandingan.

Karena meraih prestasi tertinggi merupakan tujuan akhir dari keberhasilan seorang atlet, maka sudah menjadi suatu keharusan setiap atlet memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Motivasi berprestasi adalah keinginan untuk menyelesaikan sesuatu, untuk mencapai suatu standar kesuksesan dan untuk melakukan suatu usaha dan tujuan untuk mencapai kesuksesan (Santrock, 2007 : 474). Menurut Lilik Adisasmito (2007 : 38), motivasi berprestasi adalah dorongan yang bertujuan untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dan penampilan dalam situasi yang menerapkan standar keunggulan. Motivasi setiap atlet berbeda-beda intensitasnya, namun satu hal yang penting bahwa motivasi berprestasi tidak diturun kan secara otomatis dari orang tua yang memiliki motivasi berprestasi tinggi (Richard, 1983 : 54). Ia harus diusahakan sendiri oleh masing-masing atlet.

Meskipun demikian, tidak semua atlet mampu menampilkan motivasi berprestasi yang tinggi. Hal ini dikarenakan, kondisi psikologis atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ada berbagai faktor yang dapat menjadi sumber stressor bagi seorang atlet sehingga hal tersebut mempengaruhi performa mereka secara keseluruhan.

2.4 Hipotesis

(Hipotesis Alternatif / H_a)

Ha1: Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.

Ha2: Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.

Ha3: Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri secara simultan terhadap prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.

Hipotesis Negatif (Hipotesis H_0 / H_0)

H0_1: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.

H0_2: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.

H0_3: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri secara simultan terhadap prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Sugiyono (2013:12) menyatakan bahwa —Metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak seperti dalam eksperimen).

Dari pendapat diatas dapat dikemukakan bahwa yang termasuk dalam metode kuantitatif adalah metode penelitian eksperimen dan survey, sedangkan yang termasuk dalam metode kualitatif yaitu metode naturalistic. Penelitian untuk basic research pada umumnya menggunakan metode eksperimen dan kualitatif, applied research menggunakan eksperimen dan survey, dan R&D dapat menggunakan survey, kualitatif dan eksperimen.

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono 2013:14). Berdasarkan pendapat diatas data

kuantitatif dapat diolah atau dianalisis menggunakan tehnik perhitungan matematika atau statistika. Data kuantitatif berfungsi untuk mengetahui jumlah atau besaran dari subjek yang diteliti.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Sugiyono (1992:55) menyatakan populasi adalah wilayah yang terdiri atas objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemungkinan ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Kurash Provinsi Lampung.

3.2.2 Sampel

Sugiyono (2006:56) Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel pada penelitian ini menggunakan metode survey kuisioner. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Kurash Provinsi Lampung sebanyak 20 Atlet.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dan judul —Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dan Kontrol Diri Terhadap Performa Atlet Kurash Provinsi Lampung‖ Penelitian ini dilaksanakan di Gor Kurash Jatimulyo, Lampung Selatan. Pelaksanaan penelitian selama 7 hari.

3.4 Variabel Penelitian

Sugiyono (2017: 61) Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Surisman (2010: 2) data adalah keterangan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah. Variabel dalam penelitian ini menggunakan 3 (tiga) variabel utama. Dalam penelitian ini variabelnya terdiri dari:

3.4.1 Variabel Independen (X)

- Kecerdasan Emosional (X1)
- Kontrol Diri (X2)

Kedua variabel ini dianggap sebagai variabel bebas yang mempengaruhi variabel dependen (performa atlet). Kecerdasan emosional dan kontrol diri diukur untuk mengetahui apakah keduanya berhubungan dan performa atlet.

3.4.2 Variabel Dependen (Y)

- Performa Atlet Kurash

Performa atlet merupakan variabel yang dipengaruhi oleh kecerdasan emosional dan kontrol diri. Dalam konteks ini, performa atlet kurash diukur berdasarkan hasil pertandingan, kebugaran fisik, keterampilan teknis, serta konsistensi dalam bertanding.

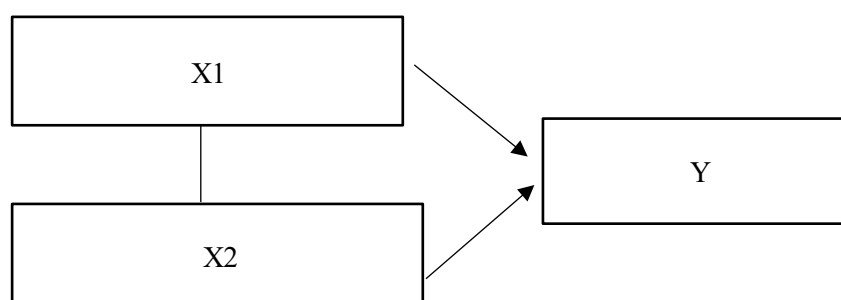
3.4.3 Variabel Pengendali (Z)

- Pengalaman Bertanding (Z1)
- Dukungan Pelatih (Z2)
- Fasilitas Latihan (Z3)

Variabel-variabel ini digunakan untuk mengontrol faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi performa atlet selain kecerdasan emosional dan kontrol diri. Dan adanya variabel pengendali ini, kita bisa lebih jelas melihat pengaruh variabel utama terhadap performa atlet.

Jadi, penelitian ini menggunakan tiga variabel utama, yaitu dua variabel independen (kecerdasan emosional dan kontrol diri) dan satu variabel dependen (performa atlet kurash), dan beberapa variabel pengendali untuk meminimalisir bias dalam analisis.

3.5 Desain Penelitian



Gambar 3. Desain Penelitian

Keterangan:

X1= Kecerdasan Emosional

X2= Kontrol Diri

Y= Performa Atlet

3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dan menggunakan tes angket (kuisisioner) untuk mengukur variabel- variabel, Seperti kecerdasan emosional, kontrol diri, dan performa atlet.

Kuesioner bisa dibagi menjadi beberapa bagian untuk setiap variabel, dan menggunakan skala Likert untuk menilai tingkat setuju atau tidak setuju responden terhadap pertanyaan yang diajukan. Mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. **Kecerdasan Emosional:** Bisa menggunakan instrumen seperti EQ-i (Emotional Quotient Inventory) atau skala yang dikembangkan berdasarkan teori kecerdasan emosional (Daniel Goleman).
2. **Kontrol Diri:** Bisa menggunakan skala kontrol diri yang diukur dan mengajukan pertanyaan tentang pengelolaan emosi dan impuls dalam situasi tertentu.
3. **Performa Atlet:** Dapat mengukur hasil dari kinerja atlet, misalnya dan menggunakan rating dari pelatih atau penilaian diri oleh atlet.

3.6.2 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, dan 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 dan teliti. Penempatan item dilakukan secara acak (random) untuk

menjaga kevalidan respon. Dan demikian, instrumen ini akan menghasilkan total skor untuk masing-masing responden. Skor untuk pernyataan dalam kuesioner penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.1 Skor Pernyataan Kuisisioner

Alternatif Pilihan		
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Ragu-Ragu	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

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 dan Tepat	9	10
		Mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan orang lain	11	12
		Memiliki perasaan postif dan 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 yang diberikan	24, 25	26
	Mengenali Emosi Orang Lain	Mampu menerima sudut pandang orang	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	34	35
		Mampu menyelesaikan konflik dan orang lain	36	37
		Memiliki kemampuan berkomunikasi dan orang lain	38	39
		Memiliki sifat bersahabat atau mudah bergaul dan sesama	40	41
		Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain	42	43
		Dapat hidup selaras dan kelompok	44	45
		Bersikap senang berbagi dan Bekerjasama	46	47
		Bersikap dewasa dan toleran	48, 49	50
Jumlah			50	

1. Kecerdasan Emosional

Variabel kecerdasan emosional diadopsi dari penelitian Aufa & Komarudin (2019). Kisi-kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut. *EQ (Emotional Quotient)* atau kecerdasan emosional, adalah kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupan emosinya dan kecerdasan. Ini melibatkan keterampilan seperti kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan yang rasional dan berperan dalam hubungan interpersonal yang baik.

2. Kontrol Diri

Adapun skala control diri diambil berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney dkk (2004) yakni:

Tabel 3.3 Blueprint Kontrol Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
Kontrol Diri	<i>Self-discipline</i> (kedisiplinan diri)	- Mampu menghilangkan kebiasaan buruk		1, 2, 3	9
		- Mampu mengontrol diri	34	29, 31	
		- Memiliki sifat disiplin	35, 36	32	
	<i>Deliberate/nonimpulsive</i> (aksi yang tidak impulsif)	- Berfikir sebelum bertindak	33	4, 5, 6	8
		- Tidak mudah dipengaruhi	27	28	
		- Tidak terbawa perasaan	30	26	
	<i>Healthy habits</i> (pola hidup sehat)	- Makan-makanan sehat	10, 17		6
		- Berolahraga	11, 18		

		- Tidak mengonsumsi sesuatu yang mengganggu kesehatan	19	12	
	Work ethic (etika kerja)	- Tidak bekerja secara mendadak	20	7	6
		- Giat dalam menyelesaikan tugas/pekerjaan	21	8	
		- Memiliki konsentrasi yang baik	22	9	
	Reliability (kehandalan)	- Merasa handal	23	15	7
		- Memiliki sifat konsiten	13, 14	16	
		- Dapat dipercaya	24	25	
Jumlah					36

3. Performa Atlet

Instrumen penelitian ini menggunakan tes angket kuisisioner. Angket ini dirancang untuk mengetahui sejauh mana performa atlet dipengaruhi oleh kemampuan kecerdasan emosional dan kontrol diri. Adapun prosedur angket sebagai berikut:

- **Skala Penilaian**

Tabel 3.4 Instrumen Angket

1.	Sangat Tidak Setuju
2.	Tidak Setuju
3.	Ragu-Ragu
4.	Setuju
5.	Sangat Setuju

4. Performa Atlet Kurash

1. Kemampuan Teknis dalam Bertanding

- 1) Saya merasa yakin dan keterampilan teknis saya saat bertanding.
- 2) Saya dapat dan cepat menyesuaikan teknik bertanding saat menghadapi lawan yang berbeda.
- 3) Saya merasa teknik yang saya pelajari selama latihan sudah terimplementasi dan baik dalam pertandingan.

2. Konsentrasi dan Fokus

- 1) Saya dapat mempertahankan fokus yang tinggi selama pertandingan.
- 2) Saya merasa tidak mudah teralihkan perhatian atau terganggu oleh hal lain saat bertanding.
- 3) Saya bisa tetap fokus meskipun menghadapi tekanan dari lawan atau penonton.

3. Kemampuan Mental dan Psikologis

- 1) Saya dapat menjaga ketenangan dalam situasi kompetisi yang penuh tekanan.
- 2) Saya bisa mengatasi rasa cemas atau takut yang muncul sebelum atau saat bertanding.
- 3) Saya merasa percaya diri dan kemampuan saya, bahkan ketika menghadapi lawan yang lebih kuat.

4. Kinerja dalam Kondisi Fisik

- 1) Saya merasa fisik saya cukup kuat untuk bertanding dan intensitas tinggi.
- 2) Saya dapat mempertahankan stamina saya selama pertandingan yang panjang.
- 3) Saya merasa bahwa kebugaran fisik saya mempengaruhi performa saya dalam bertanding.

5. **Ketahanan dan Ketekunan**

- 1) Saya tidak mudah menyerah meskipun menghadapi kegagalan atau kesulitan dalam pertandingan.
- 2) Saya tetap berusaha untuk meningkatkan performa saya meskipun dalam kondisi fisik atau mental yang kurang optimal.
- 3) Saya selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik dalam setiap pertandingan, meskipun ada rasa lelah.

6. **Strategi dan Adaptasi dalam Bertanding**

- 1) Saya dapat dan cepat memahami dan mengubah strategi selama pertandingan jika diperlukan.
- 2) Saya merasa saya dapat beradaptasi dan situasi dan lawan yang berbeda dalam setiap pertandingan.
- 3) Saya sering berusaha mencari celah atau kelemahan lawan untuk memaksimalkan peluang kemenangan.

7. **Evaluasi Diri dan Peningkatan**

- 1) Setelah bertanding, saya selalu menganalisis kinerja saya untuk mengetahui apa yang perlu diperbaiki.
- 2) Saya selalu berusaha untuk belajar dari setiap kekalahan dan menjadikannya sebagai motivasi untuk meningkatkan performa.
- 3) Saya merasa bahwa setiap latihan yang saya lakukan memberikan kontribusi yang nyata terhadap performa saya dalam pertandingan.

A. Identitas Responden

- Nama:
- Usia:
- Jenis Kelamin:

Instrumen ini berfokus pada performa atlet dalam pertandingan Kurash, yang mencakup:

1. Kemampuan teknis bertanding
2. Fokus dan konsentrasi selama pertandingan

3. Kesiapan mental dan psikologis
4. Kondisi fisik dan kebugaran
5. Ketahanan dan ketekunan dalam bertanding
6. Kemampuan beradaptasi dan merancang strategi
7. Evaluasi diri dan proses perbaikan berkelanjutan

3.7 Validitas dan Realibilitas

3.7.1 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 dan harga *product moment* ($df = n-1$) pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018, p. 122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

3.7.2 Uji Reliabilitas

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).

3.8 Teknik Analisis Data

3.8.1 Statistik Deskriptif

Ghozali (2018: 19) menyatakan bahwa statistik deskriptif memberikan gambaran tentang data dan 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 berikut:

Tabel 3.5 Norma Penilaian

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

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

X = rata-rata

Mi = $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)Sbi = $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

3.8.2 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*, dan kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0,05, berarti data yang diuji memiliki perbedaan signifikan dan 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 dan SPSS versi 23. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dan Y adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dan Y tidak linear.

3.8.3 Analisis Linear Regresi Berganda

Analisi liniear berganda didasari pada hubungan fungsional maupun hubungan kausal dari dua variabel atau lebih independen dan satu variabel dependen. Analisis regresi berganda ini akan dilakukan bisa jumlah variabel independennya minimal dua (Sugiyono, 2019:98).

Adapun persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

A = Konstanta

b_1, b_2 =Koefisien regresi

Y Variabel Terikat

X = Variabel Bebas

E = Standar error

3.8.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel-variabel, dan variabel lain yang dianggap

berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap (sebagai variabel kontrol). Sugiyono (2019: 248) menjelaskan bahwa penentuan koefisien korelasi dilakukan dan 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:

r_{xy} = Koefisien korelasi *pearson*
 x_i = Variabel independen
 y_i = Variabel dependen
 n = Banyak sampel

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

1. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Ini berarti tidak ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.
2. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

3.8.5 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 dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan pada kecerdasan emosional dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.
2. Ada hubungan yang signifikan pada efikasi diri dan prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap prestasi atlet Kurash Provinsi Lampung.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur praktisi sebagai bahan acuan untuk meningkatkan prestasi atlet bahwa antara kecerdasan emosional dan efikasi diri saling berhubungan pada prestasi atlet Kurash Lampung. Praktisi dalam memfokuskan pelatihan terhadap kecerdasan emosional dan efikasi diri untuk mendapatkan hasil yang baik.
2. Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan dokumentasi bagi pihak kampus sebagai bahan acuan penelitian yang akan datang. Untuk itu diharapkan agar pihak kampus lebih menambahkan referensi baik yang berupa jurnal atau buku-buku yang terkait dan kecerdasan emosional, efikasi diri, dan olahraga Kurash sehingga dapat mendukung dilaksanakannya penelitian yang sejenis.
3. Kelemahan dari penelitian ini yaitu jumlah data yang digunakan masih relatif sedikit sehingga dianjurkan bagi penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan data yang lebih banyak lagi, agar didapatkan hasil penelitian

yang lebih baik. Dalam kaitannya dan teori yang digunakan dalam penelitian selanjutnya diharapkan agar lebih memperbanyak teori yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih mendukung hasil penelitian.

4. Penelitian selanjutnya juga diharapkan agar menambahkan variabel lain diluar variabel yang telah digunakan karena diduga masih terdapat banyak variabel yang dapat mempengaruhi prestasi atlet Kurash Lampung.
5. Untuk **Tim Kurash Provinsi Lampung**, pelatih sebaiknya meningkatkan pelatihan kurash dan fokus pada psikologi atlet, menambah jam latihan, dan mendukung kegiatan kurash agar kemampuan atlet dalam pertandingan dapat berkembang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z., & Jatmiko, T. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Gulat Tuban Pada Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 63-69.
- Adisasmito, Lilik. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Anggraini, S., & Alnedral, A. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat. *Jurnal JPDO*, 2(1), 114-118.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
- Cahyani, N. T., & Siswati, S. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Kontrol Diri Pada Remaja Pria Atlet Sepak Bola Di Kota Pati. *Jurnal Empati*, 9(5), 423-430.
- Faraby, A. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Kurash Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 337-344.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ghufron, M, N dan Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: AR-Ruz Media.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by World Class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 434–456.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Kurniawan, C., & Setijono, H. (2020). Performa Kondisi Fisik Atlet Pemusatan Latihan Lampung Menuju PON XX Papua 2021. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana* (Vol. 3, No. 1, pp. 751-756).
- Leyvraz, P. F., Richard, J., Bachmann, F., van Melle, G., Treyvaud, J. M., Livio, J. J., & Candardjis, G. (1983). Adjusted versus fixed-dose subcutaneous heparin in the prevention of deep-vein thrombosis after total hip replacement. *New England Journal of Medicine*, 309(16), 954-958.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280-294.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238-248.
- Richard H. C. (2007). *Sport Psychology : Concepts and Application*. New York: McGraw Hill.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Saputra, Y. D. (2017). Hubungan efikasi diri terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 5(1).
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi fisik atlet anggar kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280-292.

Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (pp. 550–565). Mountain View, CA: Mayfield Publishing.