

**TINJAUAN KECERDASAN EMOSIONAL ATLET SEPAK TAKRAW
SMP NEGERI 16 PADANG**

SKRIPSI

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh :

**ALDO FANTANY
19087167/2017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kecerdasan Emosional Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 16 Kota Padang**

Nama : Aldo Fantany

Nim : 19087167

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departement : Kepelatihan

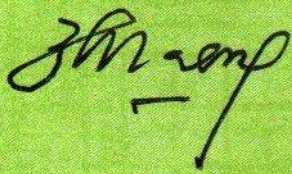
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2024

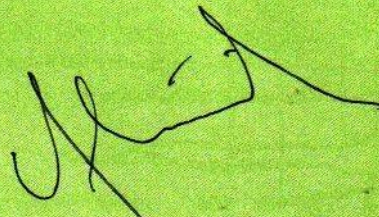
Disetujui Oleh :

Kepala Departemen
Kepelatihan

Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aldo Fantany
NIM : 19087167

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departement Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang dengan Judul

**TINJAUAN KECERDASAN EMOSIONAL ATLET SEPAKTAKRAW
SMP NEGERI 16 KOTA PADANG**

Padang, April 2024

Tim Penguji

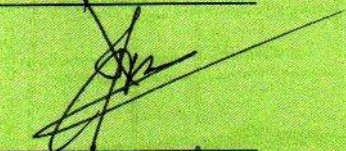
1. Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, MPd. Kons 2.
3. Anggota : Dr. Padli, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

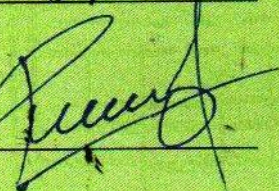
1.



2.



3.



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Tinjauan Kecerdasan Emosional Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 16 Kota Padang**", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2024
Yang membuat pernyataan



Aldo Fantany
NIM 19087167/2017

ABSTRAK

Aldo Fantany. 2024. " Tinjauan Kecerdasan Emosional Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 16 Kota Padang". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah penelitian ini rendahnya prestasi atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 16 Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecerdasan emosional atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini rincian siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 30 orang. Teknik *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 17 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket penelitian. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian : Berdasarkan deskripsi hasil analisis data rata-rata kecerdasan emosional (EQ) atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Padang dapat diklasifikasikan sedang, hal ini dikarenakan siswa belum mampu memiliki kemampuan untuk mengenali emosi sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenal emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain dan masih ada sebagian siswa yang tidak optimis atau percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Oleh karena itu, untuk meningkatkan sikap optimis siswa, maka sebagai pendidik perlunya penerapan pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Sepaktakraw

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Tinjauan Kecerdasan Emosional Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 16 Kota Padang”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Kepada Drs. Maidarman, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Kepada Prof. Dr. Tjung Hauw Sin, MPd. Kons dan Dr. Padli, S.Si, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepada bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku ketua departemen kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.
5. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah	13
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	15
1. Hakikat Olahraga Sepaktakraw.....	15
2. Hakikat Kecerdasan Emosional	16
3. Hakikat Kecerdasan Emosional dalam Permainan Sepaktakraw	26
B. Penelitian Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	30
D. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	33
B. Definisi Operasional Variabel.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	41
B. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
2. Alternatif Jawaban Angket.....	35
3. Kisi-Kisi Penelitian	37
4. Kategori Skor Acuan Norma	39
5. Kriteria Klasifikasi	40
6. Distribusi Hasil Kecerdasan Emosional	41
7. Distribusi Hasil Mengenali Emosi Sendiri.....	43
8. Distribusi Hasil Mengelola Emosi	44
9. Distribusi Hasil Memotivasi Diri Sendiri.....	46
10. Distribusi Hasil Mengenali Emosi Orang Lain.....	47
11. Distribusi Hasil Membina Hubungan	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	31
2. Histogram Kecerdasan Emosional	42
3. Histogram Mengenali Emosi Sendiri	43
4. Histogram Mengelola Emosi.....	45
5. Histogram Memotivasi Diri Sendiri	46
6. Histogram Mengenali Emosi Orang Lain	47
7. Histogram Membina Hubungan	49
8. Peneliti Memberi Arahan terhadap Atlet Sepaktakraw SMP Negeri 16 Padang Sebelum Menyebarkan Angket	79
9. Peneliti Membagikan Angket.....	79
10. Situasi Pengisian Angket.....	80
11. Peneliti Mengumpulkan Angket	80
12. Peneliti dan Guru PJOK.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian.....	63
2. Tabulasi Data Kecerdasan Emosional	67
3. Tabulasi Data Mengenali Emosi Sendiri.....	69
4. Tabulasi Data Mengelola Emosi.....	71
5. Tabulasi Data Memotivasi Diri Sendiri.....	73
6. Tabulasi Data Mengenali Emosi Orang Lain.....	75
7. Tabulasi Data Membina Hubungan.....	77
8. Dokumentasi Penelitian.....	79
9. Surat Izin Penelitian	82
10. Surat Balasan Izin Penelitian.....	83

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah yang memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia yang berkecimpung didalamnya seperti atlet, pelatih, menejer dan pengurus olahraga lainnya, olahraga juga dapat meningkatkan harkat martabat suatu bangsa, dan memperkenalkan suatu bangsa kepada bangsa lainnya, sekaligus sebagai ajang pemersatu, perubahan, dan menggelar prestasi untuk kemajuan bangsa. (Syukri et al., 2020)

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan. Menurut Undang-Undang nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan pasal 1 yaitu: “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”

“Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.” (UU No 11 Tahun 2022, 2022)

Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Salah satu cabang olahraga yang digemari dikalangan masyarakat adalah olahraga bola voli, karena cabang olahraga ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun

peremuan. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Permainan sepak takraw merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat utamanya dikalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga sepak takraw ini banyak kalangan remaja memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan sepak takraw saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet sepak takraw pelajar baik tingkat menengah pertama, menengah atas, dan perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakan turnamen-turnamen, dan event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional.

Sepaktakraw mulai berkembang di Indonesia setelah adanya kunjungan dari dua negara tetangga yakni Malaysia pada September 1970, dan Singapura pada April 1971. Kedua negara tersebut melakukan pertunjukan di beberapa daerah yakni Jakarta, Bandung, dan Medan. Dari hasil kunjungan tersebut maka diadakanlah suatu pertemuan pada tanggal 29 September sampai 5 Oktober 1970 di Cipayung, Bogor. Pada pertemuan itu direktur jenderal pendidikan olahraga dan pemuda menginstruksikan agar permainan sepaktakraw segera dikembangkan dan dibina di Indonesia. Seiring dengan perjalanannya, pada tahun 1971 didirikanlah induk organisasi sepaktakraw pada tahun 1971 dengan nama Perserasi (Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia). Agenda pertama yang dilakukan yakni dengan mengadakan

kejuaraan sepakraga pada tahun 1980 yang diikuti oleh 14 kontingen. Berawal dari pelaksanaan kejuaraan tersebut maka pelaksanaan pada PON tahun 1981 menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Selanjutnya PB Perserasi pada tanggal 6 sampai 8 menyelenggarakan kongres yang terdiri dari 24 utusan daerah. Salah satu keputusan penting dari kongres itu adalah istilah sepakraga diganti dengan sepaktakraw, sehingga Perserasi berubah menjadi Persetasi (Persatuan Sepaktakraw Seluruh Indonesia). Kemudian Persetasi sekaligus menjadi anggota olahraga internasional sepaktakraw federation (ISTAF) dan asian sepaktakraw federation (ASTAF). Seiring dengan perkembangannya, pada tahun 2005 PB Persetasi berubah lagi menjadi PP PSTI pada kongres nasional yang dilaksanakan di Kuningan Jakarta.

Sepak takraw disebarkan ke Sumatera Barat melalui para saudagar pada awal abad ke-16. Sumatera Barat olahraga ini dikenal dengan sebutan sipak rago. Pada mulanya permainan sepak raga/sepak takraw banyak dimainkan oleh sekelompok bangsawan yang berada di daerah tersebut. Kemudian mengalami perkembangan menjadi permainan rakyat, pada awalnya permainan ini dimainkan dalam bentuk kelompok sekitar 6-9 orang dengan melingkar dan berada ditempat terbuka. Pada tahun 1972, di Kampung Palinggam Kota Padang ini untuk pertama kalinya dibuat bola sepak takraw di Indonesia. Bola sepak takraw yang terbuat dari bahan rotan itu kemudian dinamai bola takraw Melati. Nama Melati diambil dari nama sebuah mushollah yang terletak di Palinggam Bola sepak takraw buatan Palinggam ini sebagai bentuk antisipasi berdirinya Persatuan Sepak Takraw Indonesia pada tahun 1971.

SMP Negeri 16 Kota Padang merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw yang cukup banyak digemari siswa. Adapun kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 16 Kota Padang di antaranya adalah ekstrakurikuler sepak takraw, bola basket dan sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 16 Kota Padang yang diikuti oleh siswa kelas VII, VIII, dan IX. Kegiatan ini dilaksanakan seminggu 2 kali yaitu hari Rabu dan Kamis dari pukul 16.00-18.00 WIB. Ekstrakurikuler sepak takraw ini dilatih oleh guru penjas di SMP Negeri 16 Kota Padang sendiri. Pada tahun ajaran 2022/2023 saat ini peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 16 Kota Padang tercatat ada 20 orang atlet.

Kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 16 Kota Padang sudah berjalan dengan optimal. Namun dalam waktu 3 tahun terakhir kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw di SMP Negeri 16 Kota Padang tidak terlaksanakan dengan baik. Selain itu, atlet yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw tidak disiplin atau tidak tepat waktu hadir saat latihan. Prestasi sepak takraw cukup baik, namun mengalami penurunan. Beberapa prestasi yang telah didapatkan dari tahun 2021 antara lain, Juara 3 Takraw Putra OSIS CUP SMPN 1 Kota Padang 2021 antar Padang dan Pariaman, 4 besar Takraw Putra Tingkat SMP se- Sumatera Barat di SMP Negeri 10 Kota Padang Tahun 2022, 8 Besar takraw putra OSIS CUP II SMPN 1 Kota Padang tahun 2022, 8 besar takraw putra OSIS CUP III SMPN 1 Kota Padang Tahun 2023.

Berdasarkan masalah diatas, dapat dikatakan bahwa terdapat kesenjangan

antara harapan sekolah dan kenyataan yang terjadi khususnya pada ekstrakurikuler sepak takraw. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi bukanlah pekerjaan yang mudah, karena dalam pencapaian ini memerlukan skill yang tinggi, perilaku, disiplin dan tingkah laku terhadap anak didik itu sendiri.

Goleman (2019:18) menyatakan kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa serta kemampuan untuk membedakan kapan yang mempunyai intelegensi tinggi mengalami kegagalan dan orang yang mempunyai intelegensi rata-rata menjadi sangat sukses.

Faktor yang tidak kalah penting juga yaitu kecerdasan emosional atau mental menjadi yang sangat dibutuhkan disaat bertanding sebagai penunjang faktor-faktor lainnya karena tanpa kecerdasan yang baik atlet tidak akan dapat tampil dengan baik. Oleh karena itu faktor ini juga menjadi salah satu faktor pendukung dalam peningkatan prestasi dan juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan percaya diri atlet dan menurunkan risiko cedera.

Ada kesatuan yang tidak dapat dipisahkan antara aspek psikis dan aspek organis-fisiologis seseorang terhadap kemampuan bertanding atlet yang meliputi fisik, teknik dan taktik. Kemampuan bertanding atlet dapat optimal bila atlet yang bertanding dapat mengelola aspek rasa dengan baik, kecerdasan

emosional (EQ) ikut berperan membantu IQ manakala perlu memecahkan masalah-masalah penting atau membuat keputusan penting, dengan cara yang istimewa dan dalam waktu singkat dalam beberapa menit, atau beberapa saat, selain itu emosi berfungsi membangkitkan intuisi dan rasa ingin tahu, yang akan membantu mengantisipasi dan merencanakan tindakan-tindakan kita sesuai dengan itu.

Menurut Goleman (2016:19), ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan otak emosional seseorang. Sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan cara orang tua memperlakukan anak dalam keluarga (pola asuh orang tua).

Seharusnya prestasi di SMP Negeri 16 Kota Padang meningkat untuk itu diperlukan 4 aspek komponen yakni kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini di sampaikan oleh Syafruddin, (2011;78), untuk mencapai prestasi yang optimal, ada 4 (empat) komponen yang harus diperhatikan yakni, kondisi fisi, taktik, teknik dan mental. Hal serupa juga di sampaikan oleh James Tangkudung, (2012:63) Pembinaan prestasi olahraga terdapat 5 faktor penentu yang harus dimiliki atlet, faktor-faktor tersebut adalah (1) Kepribadian atlet, (2) kondisi fisik, (3) keterampilan teknik, (4) keterampilan taktis, (5) kemampuan mental. Semua faktor saling berketerkaitan dan mendukung satu sama lain untuk pencaipainya prestasi.

Komponen fisik yang perlu dijaga dan ditingkatkan adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan dan kelincahan.

Sepak takraw adalah olahraga yang memerlukan kondisi fisik, maka dapat dikatakan faktor kondisi fisik inilah yang mendasari semua teknik gerakan yang terdapat dalam olahraga sepak takraw. Terkadang setiap atlet selalu melupakan kondisi fisiknya, baik atlet pemula atau pun profesional sekali pun selalu melupakan dan tidak meningkatkan kondisi fisiknya yang sudah menurun. Tanpa setiap atlet sadari kondisi fisik ini perlu dijaga dan sangat perlu ditingkatkan agar dapat melewati setiap teknik dasar sepak takraw dengan baik dan dapat menunjukkan penampilannya dengan baik pada saat bertanding.

Di dalam permainan sepak takraw banyak sekali teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, ada teknik dasar sepak sila, sepak cungkil, memaha, *heading*, tekong (*service*), *smash*, dan *block*. Dari rangkaian teknik dasar di atas ada beberapa teknik yang harus diketahui, yaitu teknik bertahan dan teknik menyerang. Teknik bertahan meliputi sepak sila yang baik dan *block*. Sedangkan teknik menyerang adalah *smash* dan tekong (*service*).

Dalam permainan sepak takraw selalu bisa menciptakan hal-hal baru dalam proses latihan juga dalam menerapkan taktik permainan, baik taktik menyerang maupun taktik bertahan. Taktik adalah latihan yang bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.

Perlu disadari bahwa persoalan penampilan atau *performance* atlet dalam meraih prestasi bukan hanya menyangkut masalah fisik, teknik dan taktik semata, dalam arti mereka yang fisiknya kuat dipastikan akan memenangkan

pertandingan. Namun sebenarnya hal tersebut bersifat multifaktor. Sekurangnya terdapat faktor psikologi yang diyakini mempengaruhi penampilan atlet, peran psikologis berkaitan dengan kesiapan dan kesanggupan mental untuk berlatih dan bertanding dalam rangka meraih prestasi. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet.

Seorang pelatih profesional akan memiliki prinsip hidup dan prinsip-prinsip akan dilaksanakan dan tercermin dalam kehidupan sehari-hari dalam melatih atau diluar latihan. Berlatih adalah miniatur kehidupan seorang atlet, sehingga sikap dan sifat seorang atlet akan tercermin (Achmad Sofyan Hanif 2015:101). Pelatih yang berlisensi dan berkompoten juga memiliki andil yang besar dalam menjang presrasi atlet sebab pelatih yang berkompoten sudah memiliki banyak pengalaman dan banyak memiliki berbagai macam program yang akan membantu prestasi anak didiknya atau atletnya itu sendiri. Pelatih sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang belum menemukan kendala yang berarti dalam menyusun program latihan, walaupun tidak memilik lisensi akan tetapi pelatih masih bisa merencanakan latihan yang sesuai harapan yang ingin dicapai. Pelatih juga sangat mampu beriteraksi dengan atlet takraw SMP Negeri 16 Kota Padang baik pada saat latihan maupun saat sosialisasi program dan tujuan latihan. Pelatih SMP Negeri 16 Kota Padang mengakui bahwa selama ini dia belum bisa memberikan prestasi yang baik di tahun ini namun diharapkan akan membawa SMP Negeri 16 Kota Padang ke tingkat prestasi yang lebih baik tahun 2023.

Variasi latihan dapat membantu atlet dan pelatih dalam melawan kejenuhan dalam latihan, latihan yang panjang memerlukan banyak variasi latihan, dalam variasi latihan juga membantu mengurangi kejenuhan yang berdampak pada terjadinya cedera dalam proses latihan. Pelatih harus banyak menggunakan metode dalam melatih salah satunya untuk menambah gairah atlet dalam berlatih latihan akurasi menggunakan target dalam latihan mengumpan salah satu metode variasi latihan untuk mencari solusi dalam peningkatan keterampilan mengumpan, atlet biasanya mudah tertantang menggunakan media atau alat latihan baru untuk membuktikan kemampuannya.

Untuk dapat melaksanakan aktivitas olahraga dengan sempurna baik untuk olahraga yang bersifat nonprestasi maupun olahraga bersifat prestasi, maka seorang olahragawan harus mengonsumsi gizi yang seimbang. Untuk mendapatkan makanan yang seimbang artinya seimbang dalam komposisinya sehingga dapat tampil optimal. Makanan yang seimbang mengandung kalori yang cukup, bahan makanan berupa protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral harus terdapat dalam semua makanan pokok tersebut. Golongan makanan yang mengandung kalori terdiri atas golongan padi-padian, golongan susu, golongan daging, golongan sayur-sayuran serta buah-buahan (Taufiq, 2007).

Untuk menjalankan suatu aktifitas khususnya olahraga perlu adanya motivasi, karena adanya motivasi dari orang yang melakukan aktifitas tersebut akan menyebabkan kegiatan yang dilakukannya akan menjadi lebih bermanfaat

dibandingkan dengan orang yang tidak mempunyai motivasi. Seorang anak (atlet) yang melakukan aktivitas olahraga dengan disertai motivasi dalam dirinya akan membuat siswa dalam melakukan aktifitas ini dengan sungguh-sungguh dan hasilnya akan lebih baik, sebab sebelum melakukan aktivitas olahraga, atlet tersebut memiliki tujuan dan keinginan yang akan dicapainya.

Untuk itu pencapaian prestasi yang maksimal harus didukung dengan sarana dan prasarana yang lengkap, alat yang berkualitas baik dan aman. Memanfaatkan teknologi untuk perkembangan individu seorang atlet (Sulaiman 2018:11). Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen (Benny B 2015:64).

Berdasarkan hasil wawancara pertama langsung tanggal 4 Agustus 2023 yang dilakukan penulis dengan pelatih bahwa prestasi atlet ekstrakurikuler sepak takraw SMPN 16 Kota Padang masih rendah karena pada tahun 2023 dalam mengikuti pertandingan OSIS CUP III SMPN 1 Kota Padang Tahun 2023, SMPN 16 Kota Padang berada pada posisi 8 besar. Mungkin ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya kondisi fisik yang kurang, teknik kurang, mental kurang, taktik kurang, sarana dan prasarana, pelatih, kecerdasan emosional, keluarga, lingkungan yang kurang memadai dan motivasi atlet ekstrakurikuler sepaktakraw SMPN 16 Kota Padang. Dan untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian apa benar penyebab rendahnya prestasi atlet SMPN

16 Kota Padang peneliti ingin melihat salah satu kecerdasan emosionalnya.

Berdasarkan wawancara kedua dengan pelatih ekstrakurikuler olahraga sepaktakraw bahwa permasalahan atlet ini terlihat dari 4 aspek psikologi pemain yaitu, banyak pemain pada saat latihan tidak tepat waktu atau terlambat bahkan tidak berangkat latihan dengan berbagai alasan ada kegiatan pribadi yang tidak jelas ini menandakan bahwa pemain tidak memiliki disiplin yang baik. Kita ketahui kedisiplinan adalah kesadaran dan kesediaan seseorang mentaati semua peraturan dan norma-norma yang berlaku.

Kurangnya motivasi dalam latihan yang terlihat ketika sedang melakukan latihan mereka memilih diam dan kurang termotivasi mengungkapkan kesulitannya, ada pemain yang memilih latihan sepak takraw karena ingin mengisi waktu luang, ada yang memilih karena diwajibkan oleh sekolah memilih minimal satu ekstrakurikuler, karena ajakan teman, ada juga yang ingin berprestasi dan masih banyak lagi.

Pemain banyak menunjukkan rasa kurang percaya diri seperti ragu dalam mengambil keputusan, kurangnya kerjasama dalam tim seperti komunikasi yang kurang mengakibatkan seringnya kesalahpahaman antar anggota tim sehingga permainan menjadi tidak sesuai dengan arahan pelatih.

Pemain tidak bisa mengontrol emosi sehingga terjadi pertengkaran sesama tim, pemain tidak merasa malu atas emosi negatif yang di lakukannya. Ini menunjukkan bahwa aspek emosional peserta didik yang mengikuti latihan masih perlu ditingkatkan lagi.

Dari aspek teknik berdasarkan wawancara dengan guru penjas dan dari

pelatih ekstrakurikuler olahraga sepaktakraw bahwa teknik servis yang kurang baik. Servis sering gagal mendapatkan point karena laju bola kurang keras terlalu mudah di terima lawan, bola sering menyangkut di net, dan saat melakukan servis kurang tepat sasaran atau bola keluar diduga dikarenakan oleh teknik servis yang kurang baik. Teknik sepak sila bahwa kurangnya penguasaan bola ketika mengupan menggunakan teknik sepak sila yang sering tidak tepat sasaran, dan terkadang bola jauh dari posisi smasher, sehingga serangan yang di lakukan smasher tidak efektif dan mudah di hadang oleh pihak lawan, hal ini disebabkan kurangnya kondisi fisik atlet pada saat melakukan servis dan sepak sila seperti kelincahan untuk mengarahkan bola sesuai situasi serta menangkap bola-bola liar dari lawan, kelentukan togok dibutuhkan dalam gerakan servis dan sepak sila ketika badan sedikit dibungkukkan.

Kondisi fisik atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang dapat dikatakan sudah termasuk cukup baik, tapi masih perlu di tingkatkan lagi untuk bersaing dengan sekolah lainnya di daerah Kota Padang dan Kabupaten lain. Untuk dapat mencapai kondisi fisik yang baik perlu adanya pembinaan kondisi fisik dari usia ini, tujuannya untuk menyiapkan atlet untuk masuk jenjang berikutnya, dengan mempunyai kondisi fisik yang baik maka atlet akan dengan mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Maka dari itu pelatih perlu menyiapkan program latihan kondisi fisik untuk peserta didik dengan porsi yang baik dan benar untuk menyiapkan atlet sebelum bertanding maupun kejuaraan.

Berdasarkan penjelasan masalah diatas dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional menjadi masalah serius bagi atlet SMP 16 Kota Padang dalam upaya meningkatkan prestasi. Hal ini yang menjadi motivasi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai kecerdasan emosional atlet sepak takraw di SMP Negeri 16 Kota Padang. Diharapkan dengan adanya penelitian ini akan bisa menjadi konseling, evaluasi dan pendamping bagi peneliti, atlet dan pelatih.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat ditemukan masalah sebagai berikut :

1. Kondisi fisik atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang
2. Teknik atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang.
3. Taktik atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang.
4. Mental (karakter) atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang.
5. Motivasi atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang.
6. Gizi seimbang atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang.
7. Kecerdasan emosional atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Kota Padang
8. Keterbatasan sarana dan prasarana di SMP Negeri 16 Kota Padang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada “Tingkat kecerdasan emosional atlet sepak takraw SMP Negeri 16

Padang”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu seberapa tinggi tingkat kecerdasan emosional atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional atlet sepak takraw SMP Negeri 16 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dapat memberi manfaat dan memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan kecerdasan emosi (EQ) atlet SMP Negeri 16 Padang.
3. Sebagai masukan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi olahraga dengan cara memberi tambahan data empiris yang sudah teruji secara ilmiah dan merangsang kepada penelitian selanjutnya untuk mengadakan penelitian pada bidang psikologi olahraga.