

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PRESTASI PADA  
ATLET KARATE KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Sebagai salah satu persyaratan Guna  
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh :

**HARI KURNIAWAN**

**NIM. 72502**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PRESTASI PADA ATLET**

**KARATE KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : Hari Kurniawan  
NIM : 72502  
Program Studi : Psikologi  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 2 Februari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Indra Ibrahim, M.Si, Kons  
NIP. 19540603 198110 1 001

Nurmina, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP. 19741110 200112 2 001

**PENGESAHAN**

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi**

**Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling**

**Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prestasi Pada Atlet Karate  
Kabupaten Tanah Datar**

Nama : Hari Kurniawan

NIM : 72502

Program Studi : Psikologi

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 2 Februari 2010

**Tim Penguji**

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Indra Ibrahim, M.Si., Kons.	1. _____
2. Sekretaris	: Nurmina, S.Psi., M.A., Psikolog.	2. _____
3. Anggota	: Drs. Taufik, M.Pd., Kons.	3. _____
4. Anggota	: Dra. Marwisni Hasan, M.Pd., Kons.	4. _____
5. Anggota	: Mardianto, S.Ag., M.Si.	5. _____

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 2 Februari 2011

Yang menyatakan,

Hari Kurniawan

## ABSTRAK

**Nama** : Hari Kurniawan  
**Judul** : Hubungan Regulasi Emosi dengan Prestasi pada Atlet Karate Kabupaten Tanah Datar

**Pembimbing 1** : Drs. Indra Ibrahim, M,Si. Kons  
**Pembimbing II** : Nurmina S,Psi, M.A, Psi

Penelitian ini berawal dari pengamatan tentang prestasi yang diperoleh atlet karate di Kabupaten Tanah Datar. Prestasi atlet karate tidak terlalu menonjol di tingkat provinsi Sumatera Barat. Sedangkan untuk masalah fasilitas baik tempat, alat latihan dan pelatih sudah mencukupi. Bahkan pelatih merupakan orang yang telah menorehkan prestasi baik di tingkat daerah maupun tingkat nasional. Dari hasil observasi ternyata faktor psikologis menjadi salah satu hal yang mempengaruhi prestasi. Sesuai dengan olahraga beladiri karate yang membutuhkan pengaturan emosi untuk tidak mencederai lawan dalam pertandingan, peneliti tertarik untuk melihat hubungan regulasi emosi dengan prestasi pada atlet karate. Dari hal tersebut, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan prestasi pada atlet karate Kabupaten Tanah Datar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi dan gambaran hubungan antara regulasi emosi dengan prestasi pada atlet karate Kabupaten Tanah Datar. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate dari empat perguruan karate yang berada di Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 100 orang.. Sampel penelitian diambil dengan menggunakan metode *purposif sampling* yaitu atlet yang telah bertanding minimal tiga kali, umur 13-25 tahun, dan tahun masuk antara 2000-2009 sebanyak 35 orang. Pengumpulan data untuk variabel regulasi emosi menggunakan skala regulasi emosi yang terdiri dari 31 item. Sedangkan pengumpulan data untuk variabel prestasi atlet dengan menggunakan analisis dokumen dengan melihat data-data prestasi serta wawancara dengan para pelatih. Pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik korelasi *product moment* Pearson yang dianalisis dengan menggunakan *SPSS 16.0 for Windows*.

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan prestasi atlet karate Kabupaten Tanah Datar dengan koefisien korelasi sebesar 0,668, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi prestasi yang diraih atlet karate Kabupaten Tanah Datar.

Setelah penelitian ini diharapkan kepada Federasi Olahraga Karate Kabupaten Tanah Datar untuk dapat mempertahankan tingkat regulasi emosi atlet karatenya dengan cara memberikan teknik-teknik yang mampu untuk meminimalisir emosi negatif yang muncul saat pertandingan agar atlet dapat mengerahkan kemampuan terbaiknya untuk mencapai prestasi puncak

**Kata Kunci** : Regulasi emosi , Prestasi

## ABSTRACT

**Name** : Hari Kurniawan  
**Title** : Relationship Regulation Emotion with Achievement of Karate Athlete in Tanah Datar District

**Advisors I** : Drs. Indra Ibrahim, M,Si. Kons  
**Advisors II** : Nurmina S, Psi, M.A, Psi

This study originated from observations about the achievements obtained by karate athletes in Tanah Datar. Achievements karate athletes are not too prominent in the provinces of West Sumatra. As for the problem of whether the facilities, equipment and coach training is adequate. Even the coach is a person who has been incised achievement at both the regional and national level. From the observation of psychological factors turned out to be one of the things that affect performance. In accordance with karate martial sport that requires emotional adjustment not to hurt the opponent in the match, researchers interested in emotion regulation fatherly look at the relationship with performance in karate athletes From this, the problem formulated in this study is whether there is a relationship between emotion regulation with achievement in karate athletes Tanah Datar District.

The purpose of this study was to determine the regulation of emotion and image picture of the relationship between emotion regulation with performance in karate athletes Plains District. The research design used in this study is correlational. The population in this study are all athletes karate karate from four universities located in Tanah Datar, amounting to 100 people .The research sample was taken using the method of purposive sampling that athletes who have played at least three times, aged 13-25 years, and the tender enter as many as 35 people between 2000-2009. The collection of data for variable emotion regulation using emotion regulation scale consisting of 31 items. While collecting data for the variable performance of athletes by using analysis of documents dengn saw achievement data and the interviews with the coaches. Testing research hypotheses using Pearson product moment correlation technique is analyzed by using SPSS 16.0 forWindows.

The results support the hypothesis that there is a positive relationship between emotion regulation with karate athlete achievement Kabupaten Tanah Datar with correlation coefficient of 0.668 means the higher the regulation of emotion hence the higher the achievement that won the karate athlete Tanah Datar District.

After the study is expected to Karate Sport Federation in Tanah datar District keep its regulation emotion rate of karate athlete by giving the teqniques that can minimize negative emotion during the match for athlete to get the higher achievement.

**Key Word:** *Regulation Emotion, Achievement*

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, karena izin dan ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prestasi pada Atlet Karate Kabupaten Tanah Datar”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Penulisan skripsi ini dibantu oleh berbagai pihak yang tidak lepas dari dukungan moral maupun materi. Oleh sebab itu penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu seluruh proses penulisan skripsi ini dengan memberi dukungan dan semangat hingga akhirnya karya ini dapat terselesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Indra Ibrahim M.Si. Kons dan ibu Nurmina S.Psi, M.A, Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan selama proses penulisan skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. H. Firman, M.S. Kons., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., sebagai Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Afif Zamzami, M. Psi dan Mardianto S,Ag, M,Si. selaku ketua dan sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Taufik M.Pd, Kons, ibu Dra. Marwisni Hasan M.Pd, Kons, ibu Amalia Roza Brilianty S.Psi, M.Si, Psi dan ibu Tuti Rahmi, S.Psi, M.Si, Psi, terima kasih atas masukan dan sarannya
6. Bapak/Ibu Dosen serta seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan pengarahan serta bimbingan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.

Terima kasih kepada teman-teman dan pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan dan dukungan selama proses penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membutuhkan. Dan mohon maaf jika ada kesalahan, baik dalam karya tulis ini maupun selama proses penulisan.

Bukittinggi, Januari 2010

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Asumsi .....	11
F. Tujuan Penelitian .....	11
G. Kegunaan Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A.Regulasi Emosi .....	13
1. Pengertian Emosi .....	13
2. Komponen-komponen dan ciri-ciri emosi .....	16
3. Pengertian Regulasi Emosi .....	18
4. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	21

B. Prestasi Atlet .....	23
1. Pengertian Prestasi Atlet .....	23
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet .....	24
C. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prestasi .....	25
D. Kerangka Konseptual.....	27
E. Hipotesis .....	27

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional .....	29
1. Regulasi Emosi .....	29
2. Prestasi Atlet .....	29
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Instrumen Penelitian .....	32
1. Teknik Pengumpulan Data.....	32
2. Penyusunan Instrumen .....	34
F. Uji Coba Skala Penelitian .....	36
1. Validitas .....	37
2. Reliabilitas .....	43
G. Prosedur Pengambilan Data.....	44
H. Teknik Analisis Data.....	46

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Penelitian.....	47
B. Analisis Data.....	50
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Linearitas .....	51
3. Uji Hipotesis .....	51
C. Pembahasan.....	52

## **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Komponen Emosi.....	13
2. Populasi dan Sampel .....	31
3. Rentang Kategori Prestasi Atlet.....	34
4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	36
5. Koefisien Korelasi Item.....	39
6. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi .....	41
7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	44
8. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik Regulasi Emosi .....	47
9. Kriteria Kategori Regulasi Emosi dan Distribusi .....	48
10. Kategori Prestasi Atlet Karate .....	49
11. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel Regulasi Emosi dan Prestasi .....	50
12. Hasil Uji Hipotesis Regulasi Emosi dengan Prestasi Atlet.....	51
13. Korelasi Aspek-Aspek Regulasi Emosi dengan Prestasi Atlet.....	53

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi.....	64
2. Skala Regulasi Emosi Uji Coba .....	66
3. Skala Regulasi Emosi .....	71
4. Data tabulasi ujicoba terpakai skala regulasi emosi .....	73
5. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi .....	76
6. Hasil Analisis Deskriptif.....	79
7. Hasil Uji Normalitas Skala Regulasi Emosi Dan Prestasi Atlet .....	80
8. Hasil Uji Linieritas Skala Regulasi Emosi Dan Prestasi Atlet .....	81
9. Hasil Uji Hipotesis Hubungan Regulasi Emosi Dan Prestasi Atlet.....	82
10. Korelasi Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	83
11. Frekuensi Regulasi Emosi.....	86
12. Peringkat Atlet Karate Pada Kejuaraan Yang Diikuti .....	87
13. Surat Izin Penelitian .....	89

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LatarBelakang**

Dewasa ini olahraga bukan lagi hanya sekedar salah satu cara untuk membuat tubuh sehat dan bugar tetapi sekarang sudah menjadi ajang yang bergengsi bagi individu atau kelompok untuk meraih prestasi puncak. Berbagai iven digelar baik tingkat daerah, tingkat wilayah, tingkat nasional ataupun tingkat internasional. Semuanya tersebut bertujuan untuk mendapatkan *prestise* bagi para pemenang dari grup atau negara yang dibelanya. Semakin tinggi tingkatan iven tersebut maka semakin tinggi *prestise* bagi atlet yang memperoleh prestasi.

Proses yang dilakukan seorang atlet dalam mencapai prestasi puncak tentu saja tidak dicapai dengan mudah. Berbagai faktor harus diperhatikan untuk mewujudkan itu semua. Faktor fisik, teknik, dan psikologis merupakan 3 faktor penting dalam mencapai prestasi puncak (Sudarwati, 2007:9). Ketiga factor tesebut harus disinergikan agar atlet mampu mengerahkan usaha maksimal mencapai prestasi optimal

Menurut Lilik Sudarwati (2007:4), 80 % faktor kemenangan atlet professional ditentukan oleh faktor psikologis. Hal ini diantaranya adalah emosi. Banyak hal yang dapat dipengaruhi oleh aspek emosi ini terhadap performansi atlet. Seorang atlet yang berhasil atau memperoleh prestasi yang gemilang biasanya memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya. Kematangan mental atlet berprestasi dapat ditunjukkan bagaimana ia dapat mengatur ritme emosinya

saat bertanding menjadi energi positif yang konstruktif. Hal ini tampak dari konsentrasi yang penuh dan fokus terhadap pertandingan, ketenangan, serta dapat mengurangi dampak negatif dari stress dan kecemasan sebelum bertanding.

Dalam dunia olahraga emosi memegang peranan penting pada atlet yang sedang bertanding atau berkompetisi. Dalam pertandingan untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal biasanya diperlukan pengendalian emosi yang baik. Pengendalian emosi dalam pertandingan olahraga seringkali menjadi faktor kemenangan (Sudarwati, 2007:16). Dibutuhkannya pengaturan emosi bertujuan untuk mengefektifkan energi dari emosi agar tercapainya suatu kemenangan dalam pertandingan. Selain itu juga dapat mengurangi resiko kehilangan konsentrasi akibat terlalu mengeluarkan emosi negatif atau pengurangan stamina atlet saat bertanding.

Emosi menurut Lilik Sudarwati (2007:20), seorang mantan atlet sekaligus psikolog olahraga bahwa emosi merupakan suatu energi yang mendorong atlet untuk berprestasi. Namun dibutuhkan pengaturan agar penggunaan energi tersebut tidak terbuang percuma dan bisa digunakan untuk mencapai prestasi atlet.

Salah satu olahraga yang membutuhkan regulasi emosi adalah olahraga beladiri. Ilmu bela diri sebenarnya sudah dikenal semenjak manusia ada. Salah satu ilmu bela diri yang terus berkembang hingga saat ini adalah karate. Perkembangan karate sebagai salah satu bentuk ilmu bela diri diawali dengan penyebaran para pendeta pengikut Sidharta Gautama ke seluruh dunia untuk

menyebarkan ajarannya. Para pendeta tersebut dibekali dengan ilmu bela diri untuk dapat melalui sulitnya medan yang akan dilalui (Suji Pratiwi, 2009:2)

Pelopor beladiri karate di Indonesia yaitu Drs. Baud A.D (Alm), seorang karateka yang mendapatkan sabuk hitam dari M. Nakayama, JKA *Shotokan*. Setelah menyelesaikan kuliahnya, pulang ke Indonesia pada tahun 1964 beliau mulai mengajarkan karate kemudian mendirikan Indonesia Karate-Do (INKADO). Tokoh lainnya yaitu sabet Mukhsin dari aliran *shotokan*, pendiri Institut Karate\_do Indonesia (INKAI) dan Federasi Karate Tradisional Indonesia (FKTI). Selain itu dari aliran *shotokan* ada Anton Lesiangi (Pendiri Lembaga Karate-Do Indonesia/LEMKARI). Tahun 2005 beberapa mantan anggota Lemkari mendirikan Institut Karate-Do Nasional (INKANAS) (Lia, 2009:5).

Sesuai dengan perkembangan latihan karate di seluruh dunia, di Indonesia juga menerapkan tiga dasar latihan karate, yaitu *kihon*, *kata*, dan *kumite*. *Kihon* adalah istilah untuk latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, dan menangkis. *Kata* adalah istilah untuk latihan jurus-jurus atau bunga karate, dan yang terakhir adalah *kumite* yang merupakan istilah untuk latihan bela diri atau tempur.

Menurut Apris Hamid (2007:3), karate adalah olahraga yang keras dan jika menguasai teknik-teknik karate dengan baik dan benar, teknik tersebut merupakan senjata berbahaya bila digunakan sembarangan tanpa rambu-rambu pembatas. *Kumite* sebagai salah satu metode latihan dalam bela diri karate, merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang dan bertahan dari serangan

musuh (Nakayama, 1989:56). Hal ini jugalah yang membuat karate disebut sebagai salah satu aktivitas olahraga *body contact*, karena selama dalam suatu pertarungan (*sparring*) atau pertandingan akan selalu terjadi sentuhan fisik secara langsung antar karateka yang bertarung. Penguasaan reaksi emosi pun harus dimiliki oleh tiap atlet agar tidak ada pihak-pihak yang dirugikan atau yang terluka atas aktivitas fisik yang dilakukannya (Sukadiyanto, 2006:33).

Olahraga karate selain sebagai olahraga *body contact*, juga merupakan olahraga beladiri yang lebih mengutamakan teknik daripada menjatuhkan lawan. Dalam pertandingan *kumite* setiap karateka diwajibkan untuk tidak mencederai lawan, sehingga untuk pengaplikasian teknik, fisik, stamina serta kontrol emosi yang baik dibutuhkan latihan serta bimbingan baik secara fisik ataupun psikologis.

Emosi yang biasanya dirasakan oleh seorang atlet sebelum bertanding adalah munculnya rasa gugup dan takut. Rasa takut yang muncul biasanya disebabkan adanya ketakutan akan cedera pada saat bertanding, takut mengalami kekalahan, takut tidak dapat bermain maksimal dan memberikan yang terbaik bagi orang-orang yang mendukungnya. Rasa gugup atau ketakutan yang dirasakan sebelum bertanding, biasanya akan hilang pada saat seorang atlet memasuki arena pertandingan. Sebelum masuk arena, untuk menghadapi rasa takut maupun gugup yang dirasakan, tiap-tiap atlet memiliki cara masing-masing untuk mensiasatinya. Misalnya dengan mendengarkan musik, membaca, relaksasi, atau berbincang-bincang dengan teman-teman atau sesama atlet. Setiap

atlet memang sangat dianjurkan untuk dapat menghilangkan kegugupan yang dirasakannya sebelum pertandingan, karena apabila hal tersebut tidak dilakukan maka akan dapat mempengaruhi konsentrasi pada saat bertanding. Apabila konsentrasi terganggu, maka strategi yang telah dipersiapkan tidak dapat dijalankan dengan baik, dan akhirnya atlet tersebut tidak dapat mencapai prestasi yang maksimal (PB-PBSI, 2006:10).

Emosi negatif yang muncul pada seorang atlet ketika bertanding dapat mempengaruhi gerakan dan serangannya. Emosi dianggap mempengaruhi faktor fisiologis pada diri atlet. Gerakan atau serangan atlet tersebut dapat menjadi tidak akurat dan tidak sesuai dengan teknik yang sebenarnya ingin dikeluarkan atau digunakannya. Goleman (2002:71) menyatakan bahwa bila emosi telah mengalahkan konsentrasi atau kemampuan berpikir seseorang, semua informasi atau pengalaman yang telah dimilikinya akan menjadi lumpuh atau tidak berfungsi dengan baik. Dalam hal ini, informasi atau pengalaman yang dimiliki oleh seorang atlet didapat dari latihan yang telah dilakukannya sebagai persiapan selama jangka waktu tertentu sebelum mengikuti pertandingan.

Emosi negatif sebagai salah satu gejala yang muncul pada suatu pertandingan dapat berubah menjadi emosi positif. Emosi positif seperti senang dan bersemangat merupakan gejala lain yang dapat muncul pada seorang atlet apabila atlet tersebut memiliki kemampuan mengatur emosi, atau kemampuan menstabilkan emosi yang muncul pada dirinya (Suji Pratiwi, 2009:11)

Olahraga beladiri karate pertama kali masuk ke Kabupaten Tanah Datar pada tahun 1990 dimana dibawa oleh seorang guru besar sabuk hitam dari perguruan Lembaga Karate-Do Indonesia (Lemkari). Pada awalnya peminat olahraga karate sangat banyak sekitar lebih dari 200 orang. Namun setelah perkembangan hingga sekarang jumlah peminat terus menurun hingga 100 orang. Semuanya berasal dari perguruan karate yang berbeda dimana di Tanah Datar terdapat 4 perguruan yang aktif yaitu Lemkari, Inkanas, Inkado, dan Gojukai.

Tingkatan pada olahraga karate dapat dilihat dari warna sabuk. Urutannya adalah putih, kuning, hijau, biru, coklat dan terakhir hitam. Untuk mencapai tahapan tersebut terlebih dulu diadakan ujian naik sabuk (ujian turun *kyu*) untuk melihat kematangan gerakan dasar (*kihon*), gerakan keindahan (*kata*), dan gerakan *kumite* dasar. Biasanya dalam proses latihan pun akan diseleksi para *kohai* (murid) yang menunjukkan perkembangan yang progresif di bidang *kumite* ataupun *kata*. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan atlet pada even-even kejuaraan yang diadakan.

Menentukan atlet yang akan diturunkan dalam pertandingan, biasanya terlebih dahulu dilakukan seleksi. Seleksi ini dilakukan beberapa minggu sebelum pertandingan. Menurut Yessi Mariance, karateka *DAN I* selaku pelatih bahwa proses seleksi dimulai pada saat latihan dengan mengamati kesiapan baik secara fisik, teknik, dan mental karateka. Selanjutnya dilakukan ujicoba tanding sesama karateka untuk menentukan pemenangnya dan biasanya bagi yang menang maka ia yang diturunkan dalam pertandingan. Bagi karateka yang terpilih akan

diberikan proporsi latihan yang lebih dari biasanya baik secara kualitas ataupun kuantitas. Latihan disini berupa latihan fisik dan latihan teknik. Tidak hanya itu, pelatih juga memberikan semacam motivasi agar karateka berusaha untuk meraih prestasi yang terbaik. Hal itu juga tidak terlepas dari peran Federasi Olahraga Karate Indonesia Kabupaten Tanah Datar sebagai lembaga yang menaungi olahraga karate di Tanah Datar.

Sejak federasi olahraga karate Indonesia Kabupaten Tanah Datar berganti kepengurusan pada 7 Maret 2010 lalu, para pelatih mengaku ada kemajuan yang dicapai baik dari segi management organisasi maupun prestasi atlet khususnya. Dari 3 kejuaraan yang pernah diikuti baru-baru ini yaitu di Pasaman, Solok Selatan, dan di Padang, karateka Tanah Datar selalu menyumbangkan medali. Hal ini menurut Altri Suandi selaku ketua Forki Tanah Datar tidak terlepas dari dukungan masyarakat Tanah Datar dan seluruh pihak yang ikut berpartisipasi khususnya pelatih.

Menurut Bupati Tanah Datar, M, pada saat pelantikan pengurus FORKI Tanah Datar yang baru bahwa selama empat tahun kepemimpinannya di Tanah Datar fokus pembinaan olahraga dan pemuda diakuinya kurang mendapat prioritas. Kemudian Tanah Datar dihadapkan pada implementasi UU-SKN Tahun 2005. Sekarang Tanah Datar telah memiliki Dinas Pemuda dan Olahraga. Adanya Dispora Tanah Datar adalah upaya peningkatan SDM, disamping juga memberikan kemudahan generasi Luhak Nan Tuo untuk berkeaktivitas yang positif.

Altri Suandi selaku ketua Forki Tanah Datar melaporkan reputasi karateka Tanah Datar diberbagai iven yang diikuti, yang hasilnya cukup membanggakan. Lebih lanjut Altri Suandi dalam perbincangannya dengan wartawan mengungkapkan organisasi yang baik dengan struktur dan mekanisme yang kompak merupakan cerminan keberhasilan suatu organisasi dalam berprestasi. Memang prestasi karateka Luhak Nan Tuo telah didapat pada dua iven selama tahun 2009 melalui Kejuaraan Karate yang di gelar di Pasaman dan Solok Selatan, namun tantangan Forki Tanah Datar ke depan adalah Porprov. Mampukah kepengurusan Forki Tanah Datar mendorong atletnya berprestasi pada Porprov mendatang, jawabnya mampu jika seluruh jajaran pengurus bertanggungjawab terhadap keberadaan atlet.

Olahraga karate di Kabupaten Tanah Datar merupakan olahraga yang selalu menyumbangkan medali emas bagi kontingen atlet Tanah Datar pada Pekan Olahraga Propinsi (Porprof). Pada penyelenggaraan terakhir Porprof di Kabupaten Sawahlunto/Sijunjung tahun 2006, karateka Tanah Datar berhasil mempersembahkan 2 emas, 2 perak, dan 3 perunggu. Meskipun demikian dari data yang diperoleh dari Federasi Olahraga Karate Tanah Datar, prestasi atlet karate Tanah Datar dari tahun ke tahun mengalami penurunan. Faktor-faktor non teknis menjadi kendala tersendiri mengingat faktor-faktor lain seperti pelatih dan proses latihan yang sudah cukup kompeten dan sesuai dengan standar nasional. Namun hal ini berbanding terbalik dengan hasil yang diperoleh. Menurut Altrisuadi selaku ketua Federasi Olahraga Karate(FORKI) Tanah Datar bahwa

faktor-faktor psikologis menjadi kendala tersendiri seperti kecanggungan saat menghadapi lawan di atas matras, kecemasan sebelum bertanding, dan pengontrolan emosi yang kurang dari atlet. Menurut beliau hal tersebut coba diatasi dengan pemberian motivasi secara lisan dari para pelatih kepada atlet tersebut.

Altrisuadi juga mengatakan bahwa karateka-karateka Tanah Datar memiliki potensi untuk berprestasi di tingkat daerah ataupun propinsi. Selama ini dalam Pekan olahraga propinsi, prestasi yang diperoleh tidak sepenuhnya dipersembahkan oleh putra-putri asli kelahiran Tanah Datar tetapi juga atlet asal kota Padang yang turun membela Tanah Datar. Untuk pihak pelatih sendiri diharapkan untuk dapat tidak hanya sekedar mengutamakan proporsi latihan fisik dan teknik saja tetapi juga mampu menjadi pembimbing, pengarah, motivator, serta juga mampu melatih atlet untuk dapat mengatur emosinya saat bertanding.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dalam pertandingan beladiri khususnya beladiri karate, faktor psikologis menjadi salah satu faktor kunci dalam mencapai suatu prestasi selain dari faktor fisik dan teknik. Diantara faktor psikologis tersebut yang menjadi perhatian adalah faktor emosi atlet. Seorang atlet yang mampu mengatur emosinya saat bertanding biasanya cenderung memperoleh prestasi yang lebih baik daripada atlet yang tidak bisa mengontrol atau mengatur emosinya dalam pertandingan.

Untuk itu peneliti tertarik meneliti hubungan antara regulasi emosi dengan prestasi pada atlet karate.

### **C. Batasan Masalah**

Faktor psikologis merupakan faktor yang paling penting dalam menentukan prestasi seorang atlet. Motivasi berprestasi, kecemasan sebelum bertanding, serta gejala emosi yang timbul dalam suatu pertandingan olahraga menjadi beberapa hal dari aspek psikologis yang dapat menentukan performansi atlet dalam mencapai prestasi.

Khusus untuk olahraga beladiri karate yang bersifat *body contact* tentu saja akan terjadi benturan-benturan fisik yang akan memicu sikap agresif serta emosi atlet dalam bertanding. Apalagi dalam pertandingan olahraga karate diwajibkan pada setiap atletnya untuk tidak mencederai lawannya sehingga dibutuhkan pengelolaan emosi yang baik dari atlet karate tersebut.

Dari uraian diatas peneliti lebih menekankan atau membatasi permasalahan pada faktor regulasi emosi terhadap prestasi atlet karate sebagai determinan yang penting dalam melatarbelakangi pencapaian prestasi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada atlet karate Kabupaten Tanah Datar?
2. Bagaimana hubungan antara prestasi dengan regulasi emosi pada atlet karate Kabupaten Tanah Datar?

#### **E. Asumsi**

Asumsi merupakan anggapan dasar yang tak perlu dibuktikan lagi.

Asumsi dari penelitian ini adalah:

1. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda
2. Emosi memegang peranan penting dalam kehidupan individu

#### **F. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada atlet karate Kabupaten Tanah Datar
2. Untuk mengetahui hubungan antara prestasi dengan regulasi emosi pada atlet karate Kabupaten Tanah Datar

**G. Kegunaan Penelitian**

1. Secara teoritis dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi olahraga
2. Secara praktis dapat menjadi masukan bagi pembinaan atlet karate terutama bagi pelatih dan Federasi Olahraga Karate Indonesia Kabupaten Tanah Datar.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Regulasi Emosi**

##### **1. Pengertian Emosi**

Emosi merupakan perasaan yang memiliki 3 unsur komponen yaitu fisiologikal, kognitif, dan prilaku. Untuk ketiga komponen tersebut dapat dilihat dari tabel berikut (Spencer Rathus,2007: 52)

**Tabel 1**  
**Komponen Emosi**

Emotion	Fisiologikal	Kognitif	Perilaku
Ketakutan	Pembangkit simpathetic	Kepercayaan bahwa seseorang dalam bahaya	Kecenderungan menghindar
Marah	Pembangkit sympathetik dan parasimpatetik	Frustasi atau percaya bahwa seseorang dalam keadaan terancam	Kecenderungan menyerang
Depresi	Pembangkit parasimpatetic	Keputusan, ketidakterdayaan	Pasif, kemungkinan untuk merusak diri sendiri

Sedangkan menurut teori James-Lange,2002(dalam Benjamin, 2007: 46) emosi merupakan bentuk hasil dari tahapan fisiologis yang dipicu oleh stimulus dari lingkungan. Emosi ini biasanya diikuti oleh reaksi fisik. Persepsi kita terhadap reaksi itu adalah dasar untuk emosi yang kita alami. Sehingga pengalaman emosi-emosi yang dirasakan-terjadi

setelah perubahan tubuh perubahan tubuh (perubahan internal dalam sistem syaraf otomatis atau gerakan dari tubuh) memunculkan pengalaman emosional.

Sedangkan teori Cannon-Bard menyatakan bahwa reaksi tubuh dan emosi yang dirasakan berdiri sendiri dalam arti reaksi tubuh tidak berdasarkan pada emosi yang dirasakan. (Dwi Riyanti dan Hendro Prabowo,1998). Selain itu menurut Lilik Sudarwati, emosi adalah keadaan internal subjektif yang sering disebut “*mood*” atau “*feeling*” (Lilik Sudarwati,2007:76).

Definisi emosi menurut Santrock (2002: 205) yaitu perasaan atau afeksi yang melibatkan suatu campuran antara gejala fisiologis dan perilaku yang tampak. Dari beberapa pendapat tersebut, Pennebaker, 1992 (dalam Santrock,2002: 205) membagi emosi menjadi dua karakteristik yaitu:

- a. Afektivitas positif, mengacu kepada derajat emosi yang positif, dari energi yang tinggi, antusiasme, dan kegembiraan hingga perasaan sabar, tenang, dan menarik diri. Sukacita, kegembiraan, dan tertawa termasuk perasaan yang positif
- b. Afektivitas negatif, mengacu kepada emosi yang sifatnya negatif, seperti kecemasan, kemarahan, perasaan bersalah, dan kesedihan.

Tahap-tahap proses terjadinya emosi yang melatari pengalaman dan perilaku emosional menurut Frijda (1986) adalah sebagai berikut :

- a. Stimulus: stimulus diterima dan dikodekan
- b. Komparator: terjadi penilaian relevansi stimulus, yang dinamakan penilaian primer dan merupakan hasil perbandingan antara peristiwa sebagaimana dipersepsi oleh individu dengan kepedulian individu.
- c. Pendiagnosis: melakukan evaluasi selanjutnya dari stimulus sebagai keseluruhan dalam kaitannya dengan apa yang dapat atau tidak dapat dilakukan individu, yang disebut evaluasi konteks atau penilaian sekunder.
- d. Evaluator: melakukan evaluasi atas semua masukan dibandingkan dengan informasi yang telah ada sebelumnya. Perbandingan tersebut menjadi isyarat untuk terjadinya interupsi perilaku yang sedang berlangsung atau terpecahnyaperhatian individu dari perilaku tersebut, yang disebut juga *control precedence*.
- e. Perubahan Kesiapan Aksi: merupakan ciri utama dari *control precedence*, yang dapat terjadi suatu rencana tindakan atau terjadi modus aktivasi tertentu.
- f. Timbulnya Perubahan Faali: masukan dari tahap perubahan kesiapan aksi menimbulkan perubahan faal dan seleksi aksi yang dapat dilakukan, yang ditentukan oleh modus aktivasi dan regulasi

## 2. Komponen-Komponen dan Ciri-Ciri Emosi

Menurut Lilik (2007: 78) ada beberapa komponen emosi yaitu:

- a. Ekspresi yaitu hal yang biasanya dapat kita lihat dari ekspresi muka
- b. Perubahan fisiologis yaitu emosi yang menimbulkan perubahan fisiologis yang permanen
- c. Tahap subjektif yaitu emosi yang biasanya diikuti dengan perasaan takut, cemas, atau bergairah.

Kemampuan individu dalam menginterpretasi emosi sebagian dipelajari dan sebagian lagi telah dimiliki secara biologis. Misalnya bayi bisa membaca ekspresi ibunya. Melalui sosialisasi kita mempelajari ekspresi tingkah laku yang perlu diamati dan yang tidak perlu dipelajari. Biasanya emosi yang sangat kuat diasosiasikan dengan kegiatan-kegiatan fisiologis.

Selain itu menurut Lilik (2007:80) ada beberapa ciri-ciri dari emosi yaitu:

- a. Pengalaman emosional yang bersifat pribadi
- b. Adanya perubahan aspek jasmaniah
- c. Emosi diekspresikan dalam perilaku
- d. Emosi sebagai suatu motif

Setyobroto (2002: 81) menyebutkan bahwa salah satu gejala yang muncul pada seorang atlet adalah adanya stabilitas emosi. Stabilitas emosi akan dipengaruhi oleh adanya kematangan emosi, ketahanan mental, dan *mental training*. Salah satu temuan penelitian ini menyebutkan

bahwa seorang atlet dapat melatih kestabilan emosinya melalui latihan *sparring partner* yang berfungsi untuk mempelajari dan mengenali bentuk-bentuk reaksi emosi yang mungkin muncul dari lawan yang dihadapinya.

Emosi atlet sangat besar pengaruhnya terhadap mental atlet. Emosi menurut James Drever (1971 dalam Setyobroto, 2005: 91) ditandai dengan adanya perasaan (*feeling*) yang kuat, biasanya merupakan dorongan terhadap bentuk-bentuk tingkah laku tertentu.

Menurut Eugene F. Gauron (1984) ada 7 sasaran program latihan mental yaitu:

- a. Mengontrol perhatian; ini perlu untuk dapat mengkonsentrasikan kemampuan dan perhatian pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dikerjakan
- b. Mengontrol emosi; menguasai perasaan marah, benci, kegembiraan, gugup, dan sebagainya sehingga dapat menguasai ketegangan dan bermain dengan tenang
- c. "*Energization*"; dimaksudkan untuk dapat mengembalikan kekuatan sesudah bermain "*all out*"; sehingga pemain dapat mengerahkan kekuatannya seperti biasa
- d. "*Body awareness*"; dengan penguasaan *body awareness* atlet akan lebih memahami dan menyadari keadaan tubuhnya, dapat melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya

- e. Mengembangkan percaya diri; faktor yang sangat menentukan dalam penampilan puncak seorang atlet adalah kepercayaan terhadap diri sendiri. Dengan percaya diri atlet akan dapat bermain dengan baik dan mencapai hasil yang lebih baik.
  - f. Membuat perencanaan faktor bawah sadar; badan adalah pesuruhdari apa yang kita inginkan. Dengan menggunakan “*mental imagery*” sebagai salah satu cara latihan mental, maka apa yang difikirkan atau dibayangkan akan dapat dilakukan
- Restrukturisasi pemikiran; apa yang akan berpengaruh dalam penampilan. Dengan merubah pemikiran juga akan merubah perasaan (missal perasaan pasti kalah); karena itu dengan merubah pemikiran juga dapat menghasilkan tingkah laku dan penampilan yang berbeda (Sudibyo Setyobroto, 2005:94)

### **3. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi dapat dilakukan dengan 2 pendekatan yaitu pendekatan kognitif dan pendekatan perilaku (Gross, 1998, dalam John & Gross, dalam Salovey & Barret, 2002)

- a. Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian terhadap situasi yang dihadapinya. Individu yang menilai situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif akan mengembangkan respon emosi yang positif pula, sebaliknya individu yang memberikan penilaian negatif terhadap

situasi yang dihadapi akan mengembangkan emosi negatif pula. Strategi *antecedent-focused* menggunakan pendekatan kognitif. *Antecedent-focused* merupakan strategi yang dipilih sebelum respon emosi aktif secara penuh dalam mengubah perilaku dan kondisi fisiologis. Pada proses *antecedent-focused* terjadi proses menilai kembali (*cognitive reappraisal*) terhadap situasi yang akan berdampak pada emosi. Proses ini bersifat evaluatif terhadap situasi yang dihadapi individu. Jika individu menilai situasi yang dihadapi bersifat negatif maka emosi yang dikembangkan oleh individu lebih bersifat negatif, sebaliknya bila individu menilai situasi yang dihadapi bersifat positif maka emosi yang dikembangkan cenderung bersifat positif pula.

- b. Pendekatan perilaku menjelaskan bahwa ekspresi emosi dapat ditekan terutama pada ekspresi emosi negatif dengan melakukan perubahan fisiologis (Gross dan John, 2003). Strategi *response-focused* menggunakan pendekatan perilaku. Pada proses *response-focused*, berlangsung usaha untuk menekan ekspresi emosi (*suppression*). Strategi ini efektif untuk menurunkan ekspresi emosi negatif tetapi memberikan efek samping yaitu menekan ekspresi positif dan tidak membantu mengurangi pengalaman negatif. Proses ini membutuhkan usaha yang lebih untuk mengatur ekspresi emosi (Gross dan John, 2003)

Menurut Cole,2004 (dalam Tracy,2009:1), regulasi emosi adalah strategi yang digunakan individu untuk memodifikasi pengalaman emosionalnya. Ada 2 strategi dalam meregulasi emosi menurut Gross dan John (2002,2003) yaitu:

a. *Cognitive Reappraisal*

*Cognitive Reappraisal* adalah perubahan kognitif untuk menetralsir dampak emosi yang negatif atau menguatkan aspek emosi yang positif dari hasil atau kejadian masa depan.

b. *Expressive Suppression*

*Expressive Suppression* adalah bentuk dari modulasi respon. Menghambat perilaku ekspresi emosi yang akan muncul

Menurut Reivich dan Shatté (2002) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Menurut Greenberg, (2004:9), regulasi emosi adalah

*Emotion regulate involve such things as identifying and labeling emotions, allowing and tolerating emotions, establishing a workin distance, increasing positive emotions, reducing vulnerability to negative emotions, self-soothing, breathing, and distraction.*

Jadi regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional.

Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memampukan individu untuk segera bangkit dari keterpurukan kehidupannya.

#### **4. Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi-emosi negatif maladaptif menjadi emosi yang positif dan adaptif, serta menggunakan konsep ketrampilan regulasi emosi dari Greenberg,2002 (dalam Gross,2007:11) yaitu :

##### **1. Kemampuan mengenali emosi**

Ketrampilan mengenali emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengidentifikasi, menjelaskan dan memberikan label dari emosi yang dialami, tidak hanya sebatas mengenai adanya perasaan positif maupun negatif saja. Individu yang memiliki kemampuan mengenal emosi yang baik, akan dapat memberikan reaksi emosi yang baik dan tepat dan pada akhirnya dapat terhindar dari keadaan distress psikologis.

##### **2. Kemampuan mengekspresikan emosi**

Keterampilan mengekspresikan emosi adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaan atau emosinya, baik positif ataupun negatif kepada orang lain (Greenberg, 2002). Kemampuan mengekspresikan emosi baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya, juga dapat meningkatkan proses penyembuhan dan

kesehatan mental, membantu mengatasi distress psikologis, mengurangi emosi-emosi negatif dan menurunkan simptom-simptom depresi. Keterampilan mengekspresikan emosi dalam pelatihan ini ditekankan pada pentingnya membagi perasaan (katarsis) kepada orang lain dan mencari penyelesaian permasalahan sehingga beban-beban psikologis yang dirasakan dapat berkurang.

### 3. Kemampuan mengelola emosi

Keterampilan mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk menjaga emosi di dalam dirinya dan mencoba mengendalikan serta merasionalisasikan emosi tersebut, terutama pada saat diekspresikan. Salah satu teknik untuk mengelola emosi adalah dengan melakukan relaksasi. Teknik relaksasi yang akan dilakukan adalah relaksasi pernafasan yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi pernafasan terbukti dapat mengatasi stres, kecemasan dan depresi. Relaksasi pernafasan bekerja dengan cara memberikan cukup oksigen pada tubuh sehingga tubuh bekerja secara teratur dan relaks/tenang. Relaksasi otot progresif digunakan sebagai upaya untuk melepaskan beban ketegangan-ketegangan otot tubuh yang merupakan manifestasi dari stres.

### 4. Kemampuan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif

Keterampilan mengubah emosi positif menjadi emosi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggungjawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya sehingga individu tersebut dapat

membuat keputusan-keputusan yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari. Emosi positif baik berupa optimisme, kebahagiaan, perilaku memaafkan, harapan, cinta maupun rasa syukur, terbukti dapat mengatasi dan mengurangi kecenderungan stres dan depresi, meningkatkan kemampuan religiusitas, serta mereduksi munculnya penyakit dan mempercepat proses penyembuhan akibat peristiwa yang menekan. Individu yang memiliki emosi positif lebih dapat bersikap adaptif terhadap berbagai stressor kehidupan.

## **B. Prestasi Atlet**

### **1. Pengertian Prestasi**

Prestasi merupakan perwujudan dari bakat (*aptitude*) dan kemampuan (*ability*) seseorang. Prestasi yang menonjol dalam suatu bidang akan mencerminkan bakat yang unggul dalam bidang tersebut. Tetapi sebaliknya belum tentu orang berbakat akan mencapai prestasi yang tinggi, karena adanya faktor-faktor lain yang menentukan sejauhmana bakat seseorang dapat terwujud antara lain menyangkut motivasi, minat, kesempatan dan lain-lain (Semiawan, dkk, 1984:7)

Prestasi olahraga menurut M. Furqan adalah puncak penampilan atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan/perlombaan setelah melalui berbagai macam latihan maupun ujicoba. Sedangkan prestasi atlet menurut Lilik Sudarwati (2007: 8) merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya.

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet

Hal tersebut bisa terjadi apabila memperhatikan 3 buah faktor yaitu:

### a. Faktor fisik

Faktor fisik merupakan semua hal yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik atlet yang diaktualisasikan dalam prestasi. Selain dari postur tubuh faktor fisik juga berkaitan dengan kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kebugaran (*fitness*), dan reaksi (*reaction*) (R. Ketot Slamet Hariyadi, 2003:3).

### b. Faktor teknik

Merupakan hal yang berhubungan dengan keterampilan khusus yang dimiliki oleh atlet dan bisa ditingkatkan untuk menghasilkan prestasi maksimal. Menurut Engkos Kosasih (2005) teknik merupakan suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas.

### c. Faktor psikologis

Fungsi disini adalah sebagai penggerak dan pengarah penampilan atlet. Tampak seperti kecemasan sebelum pertandingan, adu taktik, determinasi, gejala emosi, hilang konsentrasi dan tidak percaya diri.

Hal yang biasa memancing emosi atlet diantaranya adalah:

- 1) Perilaku lawan, biasanya dilakukan lawan yang terkadang tidak sportif dengan menyulut emosi atlet seperti mengacungkan tangan
- 2) Wasit, keputusan wasit yang dinilai berat sebelah serta tidak adil dapat memancing emosi atlet yang biasanya menyebabkan konsentrasi atlet jadi terganggu dan tidak terkontrol
- 3) Penonton, sikap provokatif dari penonton biasanya dapat memancing emosi atlet
- 4) Pelatih, disini pelatih sangat berperan untuk membangkitkan emosi atlet demi mencapai suatu prestasi yang baik. Biasanya dalam membangkitkan gairah serta memotivasi
- 5) Masalah pribadi, hal ini terkait dengan masalah pribadi dengan istri, teman ataupun rekan satu tim
- 6) Kesal terhadap diri sendiri, perasaan tidak mampu atau takut tidak memberikan hasil maksimal membuat emosi atlet menjadi tidak terkendali.

### **C. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prestasi**

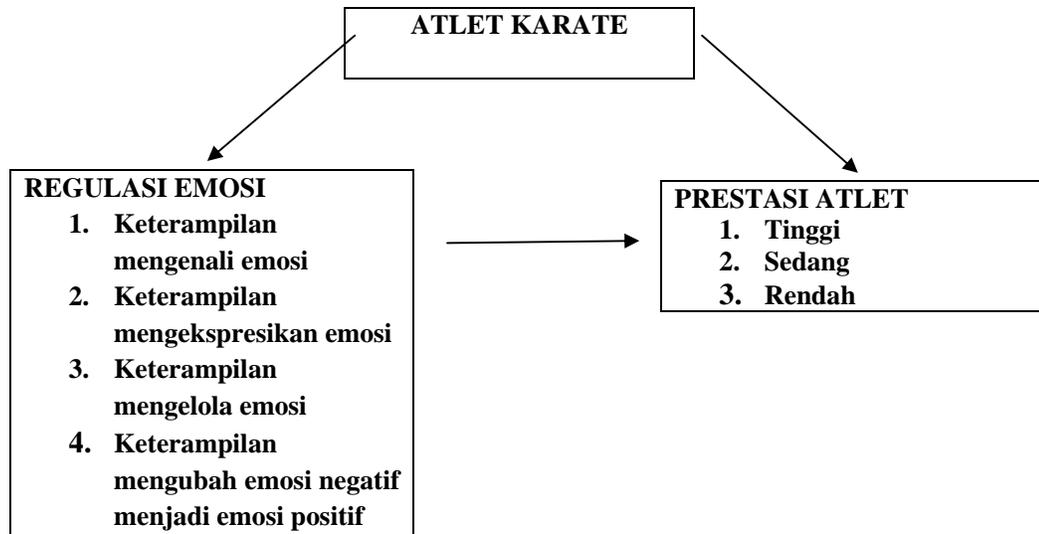
Menurut Lilik (2007: 9), 80 % faktor kemenangan atlet professional ditentukan oleh faktor psikologis. Bakat, motivasi, emosi, persepsi, konsep diri, kepercayaan diri dan keyakinan diri menjadi faktor penting bagi atlet dalam menunjukkan performansi puncak guna mencapai prestasi yang tinggi.

Menurut Setyobroto (2005: 81) gejala psikis akan mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Dalam hubungan ini pengaruh gangguan emosional perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat mempengaruhi “*psychological stability*” atau keseimbangan psikis secara keseluruhan, dan ini berakibat besar terhadap pencapaian prestasi atlet

Dalam melakukan kegiatan olahraga, lebih-lebih untuk mencapai prestasi yang tinggi, diperlukan berfungsinya aspek-aspek kejiwaan tertentu: misalnya mencapai prestasi yang tinggi dalam cabang olahraga panahan atau menembak, maka atlet harus dapat memusatkan perhatian dengan baik, penuh percaya diri, tenang, dapat berkonsentrasi penuh meski ada gangguan angina tau suara dan lain-lain. Untuk menjadi peloncat indah yang berprestasi tinggi, atlet yang bersangkutan harus memiliki percaya diri, keberanian, daya konsentrasi, kemauan keras, koordinasi gerak yang baik, dan rasa keindahan; ini semua akan dapat terganggu apabila atlet yang bersangkutan mengalami gangguan emosional.

Emosi atau perasaan atlet perlu mendapat perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang lain (akal dan kehendak), juga mempengaruhi aspek-aspek fisiologisnya sehingga jelas akan berpengaruh terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi atlet.

#### D. Kerangka Konseptual



**Gambar 1**  
**Kerangka Konseptual**

Dari kerangka di atas dapat dilihat bahwa regulasi emosi yang dilakukan atlet karate meliputi keterampilan mengenai emosi, keterampilan mengekspresikan emosi, keterampilan mengelola emosi, dan keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif memiliki hubungan dengan prestasi atlet.

#### E. Hipotesis

Berdasarkan keterangan di atas peneliti memiliki hipotesis bahwa terdapat hubungan yang positif antara prestasi atlet dengan regulasi emosi dimana semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada atlet karate maka semakin tinggi juga prestasi yang dicapainya

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan prestasi atlet karate di Kabupaten Tanah Datar dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara umum tingkat regulasi emosi pada atlet karate di Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa sebanyak 30 orang subjek (85,7%) mendapatkan regulasi emosi kategori tinggi.
2. Secara umum prestasi pada atlet karate Kabupaten Tanah Datar berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dikatakan bahwa sebanyak 20 orang subjek (57,1%) memiliki prestasi yang sedang.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan prestasi pada atlet Kabupaten Tanah datar, dengan korelasi yang cukup kuat yaitu 0,668. Dengan demikian, semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi prestasi yang diraih atlet karate. Jadi dapat dikatakan bahwa atlet karate yang memiliki regulasi emosi tinggi lebih mampu meraih prestasi. Secara khusus kelima aspek dari regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi yang diraih atlet kecuali aspek mengenal emosi orang lain yang memiliki nilai korelasi yang sangat lemah yaitu 0,270.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak Federasi Olahraga Karate (FORKI) cabang Kabupaten Tanah Datar agar dapat mengarahkan atlet karate untuk mempertahankan tingkat regulasi emosinya dengan cara menggunakan teknik-teknik yang bisa meminimalisir emosi negatif yang muncul saat pertandingan. Tujuannya agar atlet dapat meraih prestasi puncak tanpa terkendala masalah-masalah psikologis saat pertandingan
2. Bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa diharapkan dapat menyempurnakan alat pengumpulan data seperti wawancara dan observasi agar dapat lebih memahami kondisi psikologis atlet dengan lebih mendalam dan hal-hal yang belum terungkap dalam skala.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian. Penelitian*. Padang: UNP Press
- Antonio Dio Martin. 2007. *Smart Emotion Volume 1: Membangun Kecerdasan Emosi*. Jakarta: Pustaka Utama
- Andrew M. Lane , Barbara B. Meyer , Tracey J. Devonport , Kevin A. Davies , Richard Thelwell, Gobinder S. Gill , Caren D.P. Diehl, Mat Wilson and Neil Weston. 2009. Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. *Journal of Sport Science and Medicine* 8, 289-295. University of Wolverhampton, Walsall, UK, University of Wisconsin-Milwaukee , Milwaukee WI, USA, University of Portsmouth, UK
- Apris Hamid. 2007. *Teknik Dasar (kihon) dalam karate*. Sumatra Barat: Institut Karate Nasional
- Benjamin B. Lahey. 2007. *Psychology an Introduction*. New York: The McGraw-Hills companies
- Claudio Robazza, Mellinda Pellizzari, Yuri Hanin. 2004. Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Journal of Sport and Exercise* 5, 379-404. Italy: Associazione Italiana Psicologia dello Sport
- Daniel Goleman. 2006. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Halimatul Azhar. 2009. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan prestasi atlet tarung drajat kota Bukittinggi. *Skripsi*. UNP
- Iris B. Maus, Crystal L. Cook, James J. Gross. 2005. Automatic Emotion Regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology* 43, 698-711. USA: Stanford University
- James J. Gross. 2007. *Handbook of Regulation Emotion*. New York: The Guilford Press
- Jarmo Liukkonen, Yves Vanden Aumeelle, Beatrix Vereijken, Dorothy Alferman, Yannis Theodorakis. 2007. *Psychological for Pysical Educators*. USA: FEPSAC
- John W. Santrock. 2002. *Life Span Development edisi kelima*. Jakarta: Erlangga
- Laura A. King. 2008. *The Science of Psychology*. New York: The Mc Graw-Hills Companies