

**TINGKAT KONSENTRASI DAN KECERDASAN EMOSI ATLET
RENANG ARTISTIK DI INDONESIA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Ni Putu Ayu Apsari
NIM: 16602241043

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

TINGKAT KONSENTRASI DAN KECERDASAN EMOSI ATLET RENANG ARTISTIK DI INDONESIA

Oleh:
Ni Putu Ayu Apsari
NIM 16602241043

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia.

Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang artistik di Indonesia. Sampel yang diambil dari *total sampling* berjumlah 37 atlet. Instrumen yang digunakan adalah angket yang dibagikan melalui *google form*. Analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia berada pada kategori “sangat baik” sebesar 32.43%, kategori “baik” sebesar 27.03%, kategori “cukup” sebesar 40.54%, kategori “kurang” dan “sangat kurang” sebesar 0%. Sedangkan nilai rata-rata yaitu 68.24, tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia masuk dalam kategori baik. (2) Tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia berada pada kategori “sangat baik” sebesar 45.94%, kategori “baik” sebesar 40.54%, kategori “cukup” sebesar 13.52%, kategori “kurang” dan “sangat kurang” sebesar 0%. Sedangkan nilai rata-rata yaitu 73.22, tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia masuk dalam kategori baik.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Ayu Apsari

NIM : 16602241043

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : Tingkat Konsentrasi dan Kecerdasan Emosi Atlet
Renang Artistik di Indonesia

Dengan ini 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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 4 November 2020

Yang Menyatakan,



Ni Putu Ayu Apsari

NIM. 16602241043

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KONSENTRASI DAN KECERDASAN EMOSI ATLET RENANG ARTISTIK DI INDONESIA

Disusun Oleh:

Ni Putu Ayu Apsari

NIM. 16602241043

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk

Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, November 2020

Mengetahui,

Disetujui,

Ketua Jurusan Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga

Dosen Pembimbing



Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.

Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.

NIP. 19600407 198601 2 001

19800118 200212 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KONSENTRASI DAN KECERDASAN EMOSI ATLET RENANG ARTISTIK DI INDONESIA

Disusun Oleh:

Ni Putu Ayu Apsari
NIM: 16602241043




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 17 November 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si Ketua Penguji/Pembimbing		16 Des '20
Faidillah Kurniawan, S.Pd.Kor.,M. Sekertaris Penguji		16 Des '20
Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd. Penguji 1 (Utama)		16 Des '20

Yogyakarta, 20-1 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP: 196303011990011001

MOTTO

“Jika semua dijalankan dengan ketulusan maka semua akan dilancarkan karena ketulusan itu bagian dari doa.” - Mario MS

“Tersenyumlah jika senyummu bisa memecahkan masalahmu, jalani saja apa yang menjadi kewajibanmu, tuntunlah apa yang menjadi usaha demi keberhasilan tanpa batas.” - Mario MS

“Langkahkan kakimu ke depan dengan kaki yang kuat, jangan perlihatkan langkah kakimu yang lemah, tekadkan diri untuk maju ke depan tanpa melihat teman yang di belakang.” - Mario MS

“Set your goals high, and don't stop till you get there”. - Bo Jackson

“Jangan pernah mengeluh sebelum kamu mencoba, hargailah setiap proses yang kamu lalui, karena suatu hari kamu akan sampai di saat dan di waktu yang tepat.”- Ayu Apsari

.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, penulis persembahkan karya ini untuk orang-orang terpenulisng:

1. Kedua Orang Tua penulis yang penulis cintai, yang tak henti-hentinya memberikan doa, semangat, motivasi, dan membimbing penulis sampai saat ini.
2. Adik penulis, David yang sangat penulis penulisingi, yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk penulis.
3. Teman-teman PKO C 2016 yang telah menemani masa studi penulis selama 4 tahun di kampus FIK tercinta.
4. Saudara-saudaraku yang selalu mendoakan yang terbaik untuk penulis, dan juga memberikan motivasi dan semangat sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Tingkat Konsentrasi dan Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari kontribusi semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan dan dukungan. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Agus Supriyanto, S.Pd.,M.Si. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan dukungan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak, Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan motivasi
5. Kedua orangtuaku tercinta yang senantiasa mendoakan dan memberikan semangat
6. Untuk almamaterku FIK UNY

7. Sahabatku terkasih Michella Arleen Darmawan dan Ayu Dian Pratiwi yang selalu memberi dukungan dan semangat dalam mengerjakan tugas akhir skripsi. Selalu menjadi teman diskusi terbaik bagi penulis, dalam keadaan suka dan duka. Terima kasih untuk waktu, pikiran, tenaga, cinta, dan segalanya yang telah di berikan selama ini.
8. Teman-teman tim renang artistik di Indonesia yang telah bersedia ikut serta dalam pengambilan data.
9. Teman-teman PKO C 2016 yang memberi semangat dan dukungan dalam menyusun skripsi ini terutama Ririz, Novika, Rosa, Ritin, Dhita
10. Teman-teman Kepelatihan Renang, Rosa Sridana dan Dian Dwi Wahyuti yang telah memberi saran dan dukungan demi terselesaikannya skripsi ini.
11. Mario Martua Simamora yang telah memberikan semangat, motivasi dan mendoakan yang terbaik untuk penulis.
12. Skripsi ini yang tidak dapat disampaikan penulis satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih belum sempurna. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kelengkapan isi dan hasil Tugas Akhir Skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 29 Oktober 2020



Penulis

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
1. Secara Teoritis.....	7
2. Secara Praktis.....	7
BAB II.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Konsentrasi.....	8
2. Hakikat Kecerdasan Emosional.....	18
3. Definisi Renang Artistik.....	27
4. Konsentrasi dan Kecerdasan Emosi dalam Olahraga Renang Artistik.....	43
5. Kerangka Berpikir.....	46
6. Pertanyaan Penelitian.....	47
BAB III.....	48
A. Desain Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
D. Definisi Operasional Variabel	49
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	54
1. Expert Judgement	55
2. Uji Validitas	55
3. Uji Reliabilitas Instrumen.....	56
G. Teknik Analisis Data	57
BAB IV	60
A. Hasil Penelitian.....	60
1. Tingkat Konsentrasi Atlet Renang Artistik di Indonesia.....	61
2. Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia.....	65
B. Pembahasan	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	72
C. Saran-Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Poin Peserta Perlombaan.....	34
Tabel 2. Penilaian Masing-masing Panel.....	39
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket.....	51
Tabel 4. Kisi–Kisi Angket.....	53
Tabel 5. Kelas Interval	58
Tabel 6. Konversi Data Kuantitatif ke Kualitatif.....	59
Tabel 7. Deskripsi Statistik	61
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi.....	62
Tabel 9. Perhitungan Presentase Tingkat Konsentrasi.....	63
Tabel 10. Deskripsi Statistik	65
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi.....	65
Tabel 12. Perhitungan Presentase Tingkat Kecerdasan Emosi	67

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Posisi dasar renang artistik.....	31
Gambar 2. Figur kelompok umur 13-15 tahun.....	32
Gambar 3. Figur kelompok umur di bawah 12 tahun	32
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Konsentrasi	61
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi.....	65
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi 5 Faktor.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	77
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	78
Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi.....	79
Lampiran 4. Hasil Validasi Instrumen	80
Lampiran 5. Data Penelitian Tingkat Konsentrasi	81
Lampiran 6. Data Penelitian Tingkat Kecerdasan Emosi	82
Lampiran 7. Hasil Validitas dan Reliabilitas	83
Lampiran 8. Tabel r.....	90
Lampiran 9. Angket Penelitian	91
Lampiran 10. Statistik Data Penelitian.....	100
Lampiran 11. Data Tiap Faktor.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang Artistik atau renang indah adalah salah satu cabang olahraga air atau akuatik. Renang artistik merupakan cabang olahraga yang dilakukan di air dengan perpaduan antara renang, senam, dan tari. Olahraga ini diperlombakan secara beregu, tunggal, duet atau trio. Renang indah memadukan kekuatan dan ketahanan fisik dengan kelentukan, keanggunan, nilai artistik, dan kemampuan menahan nafas selama berada di dalam air. Olahraga ini berkembang pada tahun 1900-an di Kanada dan didominasi oleh wanita. Renang artistik sudah menjadi salah satu cabang eksibisi sejak Olimpiade Helsinki 1952, tetapi baru mulai diperlombakan sejak Olimpiade Los Angeles 1984. Perlombaan renang artistik di olimpiade dan kejuaraan dunia tidak terbuka untuk pria. *USA Synchro Canada* adalah kejuaraan renang di AS dan Kanada yang menerima peserta pria.

Perlombaan renang artistik pertama kali dilaksanakan pada tahun 1890 dan 1891 di Berlin, serta tahun 1892 di London. Pada waktu itu perlombaan renang artistik hanya boleh diikuti oleh peserta pria. Renang artistik berkembang pada tahun 1900-an di Kanada, renang artistik adalah olahraga yang didominasi oleh wanita. Wanita pertama kali mengikuti perlombaan renang artistik pada tahun 1907. Pada zaman dulu renang artistik disebut sebagai *artistic swimming*, *ornamental swimming*, *figure swimming*, *pattern swimming*, atau *scientific swimming*. Kemudian sekarang renang artistik disebut sebagai *synchronized swimming*.

Cabang olahraga renang artistik ini diperlombakan 8 nomor perlombaan yaitu, gerakan dasar (*figure*), gerakan teknis (*solo technical routine*), gerakan bebas (*solo free routine*), dua orang (*duet technical routine*), dua orang (*duet free routine*), delapan orang (*team technical routine*), delapan orang (*team free routine*), delapan orang (*team free combination*). Atlet renang artistik dituntut memiliki kekuatan fisik, kelentukan tubuh, dan kemampuan aerobik yang tinggi dalam melakukan suatu gerakan yang tersinkronisasi. Di hadapan juri perenang artistik melakukan gerakan dua set gerakan wajib yang terdiri dari gerakan teknis dan gerakan bebas.

Renang Artistik diatur oleh Federasi Renang Internasional (FINA). Di Indonesia renang artistik berada di bawah naungan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), dan diperlombakan di Kejuaraan Nasional Renang Indah Kelompok Umur serta Pekan Olahraga Nasional. Renang artistik juga diperlombakan dalam Kejuaraan Renang Asia. Renang artistik memiliki 2 cabang perlombaan, *figure* (Sikap dasar) dan *technical routine* yang masing-masing dibawakan dalam batasan waktu. Nomor perlombaan *figure* membutuhkan kesempurnaan gerakan secara teknis dan tidak menggunakan musik. Sebaliknya, pada nomor perlombaan *technical routine* menggunakan musik. Gerakan renang yang dilakukan atlet harus sesuai dengan urutan yang sudah ditetapkan sebelumnya. Termasuk diantaranya: *boost*, *twirl*, *spinning*, dan, *thrust*. Nomor perlombaan *figure* dan *technical routine* masing-masing bisa diperlombakan secara tunggal, duet, atau beregu. Masing-masing regu terdiri dari 8 perenang.

Dalam setiap perlombaan *figure* atau *technical routine* atlet diminta melakukan 2 set gerakan. *Technical routine* (TR) dan *free routine* (FR). Penilaian untuk gerakan *technical routine* yaitu pelaksanaan *execution* dan kesan keseluruhan *overall impression*. Sedangkan untuk penilaian gerakan *free routine* yaitu keterampilan teknis *technical merit* dan kesan artistik *artistic impression*. Nilai total tertinggi yang bisa dimiliki atlet atau regu adalah 100. Perolehan nilai dihitung dari total yang diperoleh atlet untuk masing-masing set gerakan. Sistem penilaian pada cabang olahraga renang artistik subyektif, yaitu setiap perenang akan dinilai oleh juri. Juri terdiri dari 10 orang.

Konsentrasi merupakan kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg & Gould 2007: 367). Dalam latihan maupun pertandingan renang artistik, diperlukan konsentrasi yang tinggi. Perenang artistik harus memperhatikan teknik, rangkaian gerakan, irama, pola posisi *pattern pool* dan ekspresi. Konsentrasi teknik merupakan hal terpenting karena merupakan aspek inti dari renang artistik. Teknik yang dinilai adalah tingkat kestabilan, ketinggian gerakan atau *high level*, tingkat kesulitan dan sebagainya. Jika konsentrasi perenang terganggu maka sangat berpengaruh terhadap penilaian juri. Kemudian rangkaian gerakan juga diperlukan konsentrasi yang baik. Pada nomor duet atau beregu juri sangat memperhatikan sinkronisasi gerakan, apakah serempak atau tidak dengan perenang satu tim. Sedangkan pada nomor tunggal atau solo juri akan memperhatikan ketegasan pada setiap rangkaian gerakan. Sehingga pada semua nomor perlu adanya konsentrasi yang tinggi.

Konsentrasi merupakan aspek mental yang sangat diperlukan di dalam olahraga. Jika konsentrasi terganggu maka hasil yang diperoleh tidak akan maksimal. Pada dasarnya setiap cabang olahraga ketika dalam perlombaan maka suasana yang ada pada perlombaan saat itu sangatlah berbeda dengan suasana pada saat latihan. Pada saat perlombaan dimulai, biasanya atlet yang akan turun di nomor yang diikuti dipersilahkan untuk menunggu di ruang tunggu atlet. Pada saat itulah terjadi sedikit gangguan konsentrasi terhadap atlet. Sebagai contoh ketika atlet sedang duduk di kursi peserta untuk menunggu giliran, kemudian melihat peserta lain sedang menampilkan gerakan yang kompleks dan mendapatkan nilai tinggi, lalu atlet tersebut merasa tidak percaya diri sehingga mempengaruhi performa atlet itu sendiri. Sehingga konsentrasi pada saat atlet akan tampil menjadi terganggu.

Selain konsentrasi, kecerdasan emosi juga diperlukan dalam cabang olahraga renang artistik. Sukadiyanto (2009), menyatakan bahwa pengaruh emosi dalam olahraga dapat mengubah perilaku seseorang, mengganggu koordinasi gerak yang halus dan gerak yang kompleks, serta menghambat kinerja di lapangan. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau sesuatu. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Dalam renang artistik emosi mempengaruhi keindahan atau artistik setiap gerakan. Hal itu sangat terlihat pada nomor tunggal atau duet karena terlihat sangat jelas. Namun pada nomor beregu atau tim, emosi juga sangat berpengaruh terhadap sinkronisasi gerakan. Alunan musik pada nomor yang diperlombakan juga mempengaruhi emosi atau perasaan perenang artistik sehingga ekspresi

wajah harus sesuai. Ketika gerakan dan alunan musik cenderung sedih maka emosi yang ditampilkan peserta perlombaan juga harus sesuai. Begitu juga ketika berada dalam satu tim, maka harus saling membangun kekompakkan satu sama lain sehingga emosi yang ditampilkan baik.

Daniel Goleman (2000) menyatakan kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati 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.

Dalam cabang olahraga renang artistik sangat memerlukan konsentrasi dan kecerdasan emosi. Tidak hanya pada saat perlombaan, tetapi juga pada saat latihan. Mengetahui bahwa dalam cabang olahraga renang artistik memiliki teknik yang sangat kompleks sehingga perenang artistik harus rutin berlatih sehingga atlet bisa menghafalkan teknik atau gerakan tersebut diluar kepala

Memperhatikan uraian tersebut di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian melalui judul skripsi yaitu “Tingkat Konsentrasi dan Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan penelitian ini diharapkan bisa menjadi tolok ukur keberhasilan prestasi atlet renang artistik di Indonesia dalam kejuaraan nasional maupun internasional.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Belum adanya penelitian mengenai tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi pada atlet renang artistik di Indonesia.
2. Belum diketahui bagaimana tingkat konsentrasi pada atlet renang artistik di Indonesia.
3. Belum diketahui bagaimana tingkat kecerdasan emosi pada atlet renang artistik di Indonesia.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, supaya permasalahan tidak meluas, maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas.

Pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada “tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia”.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Seberapa besar tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia?
2. Seberapa besar tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia.

F. Manfaat Penelitian

Dari kegiatan penelitian ini, akan memberikan manfaat yaitu:

1. Secara Teoritis

Dapat mengembangkan ilmu kepelatihan khususnya pada cabang olahraga renang artistik di Indonesia ini. Tidak hanya aspek fisiologis tetapi terhadap aspek psikologis.

2. Secara Praktis

Memberikan masukan kepada pelatih, atlet, maupun pihak-pihak yang terkait dalam mengembangkan dan memajukan olahraga di Indonesia ini khususnya pada cabang olahraga renang artistik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal (Schmid, Peper dan Wilson, 2001). Selanjutnya, Nideffer (2000) menjelaskan bahwa konsentrasi sebagai perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*).

Berdasarkan dua pengertian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimuli yang bersifat eksternal maupun internal, sedangkan pelaksanaannya mengacu kepada dimensi yang luas (*width*) dan dimensi pemusatan (*focus*) pada tugas-tugas tertentu.

Stimuli eksternal yang mengganggu konsentrasi dalam pernyataan tersebut, seperti sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, dan perilaku tidak sportif dari lawan. Sedangkan stimuli internal seperti perasaan terganggunya tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah”, “jangan *nervous*”, dan sebagainya.

Stimuli eksternal dan internal merupakan kategori terpisah, tetapi secara terus menerus dapat mempengaruhi aspek lainnya. Contoh dalam pertandingan olahraga, aspek kognitif dan emosional cepat terpicu dalam diri atlet. Oleh sebab itu, para pelatih dan ahli psikologi harus melatih atletnya supaya mampu mengatasi masalah-masalah dalam pertandingan.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana atlet mempunyai kesadaran penuh dan tertuju kepada sesuatu (objek tertentu) yang tidak mudah goyah (Gauron, 1984). Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet, apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu, atlet akan mengalami kegagalan dalam setiap pertandingan yang diikutinya.

Cox (1990) menjelaskan beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan atlet yaitu area konsentrasi dan perhatian. Sebagai contoh, dalam olahraga senam ritmik pesenam tidak bersikap tenang dan kurang konsentrasi pada saat melakukan penampilannya, pada waktu itu hadir sekelompok anak muda dengan teriakan dan sorakan keras yang melecehkan, maka penampilan pesenam turun drastis. Contoh tersebut merupakan gambaran bahwa konsentrasi sangat penting dimiliki atlet, sehingga atlet mempunyai kemampuan untuk mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikirannya, sehingga atlet tetap fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukannya.

Pelatih dalam proses pelatihan sangat penting memperhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya konsentrasi, dengan demikian pelatih harus mengetahui karakteristik yang dimiliki atletnya apakah atlet dalam keadaan

konsentrasi atau tidak. Karakteristik tersebut antara lain: 1) tertuju pada suatu objek/benda pada saat itu, 2) perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain. 3) menenangkan dan memperkuat mental. Dari ketiga karakteristik tersebut, pelatih akan semakin mudah mengenali atletnya dalam latihan atau pertandingan, sehingga pelatih akan mudah pula menerapkan strategi untuk mengatasi masalah pada diri atlet. (2) Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan perhatian, pikiran, jiwa, dan fisik pada sebuah objek.

b. Jenis Konsentrasi

Konsentrasi merupakan aspek yang sangat penting dalam setiap kegiatan yang seringkali dilakukan oleh setiap individu atau kelompok. Konsentrasi sangat diperlukan dalam berbagai bidang yaitu pendidikan, pekerjaan, olahraga dan masih banyak lagi. Semua cabang olahraga pasti membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Karena tanpa konsentrasi, atlet tidak bisa terfokus pada titik atau tujuan tertentu. Berikut adalah jenis-jenis konsentrasi dalam olahraga:

1) Konsentrasi Pengamatan Titik

Konsentrasi dalam olahraga yang pertama adalah konsentrasi dalam pengamatan titik. Biasanya ini digunakan pada cabang olahraga seperti panahan atau olahraga lain yang membutuhkan target pada suatu titik objek benda. Konsentrasi ini akan memudahkan seseorang terutama untuk melatih tingkat fokus dan perhatiannya, agar dia bisa secara tepat sasaran menembakkan lembing ataupun anak panahnya kepada target yang ada. Pengamatan ini tentu saja

membutuhkan kemampuan yang cukup jeli supaya proses konsentrasi bisa berjalan dengan baik.

2) Konsentrasi Penulisan Nomor

Konsentrasi jenis ini terutama untuk membuat atlet bisa fokus secara instan. Atlet akan berlatih menggunakan teknik konsentrasi dengan cara menuliskan angka satu hingga sepuluh dengan mata tetap tertutup. Nantinya, atlet akan diminta memutar bagan tersebut searah jarum jam dan mengulanginya dengan gerakan yang lebih cepat. Jenis konsentrasi ini didalam psikologi olahraga akan membantu fokus yang lebih cepat dan akurat. Bisa dibilang, manakala atlet mengalami kegagalan fokus pada saat persiapan bertanding, jenis konsentrasi ini bisa diterapkan supaya atlet menjadi lebih siap.

3) Konsentrasi Pengamatan Jarum Jam

Selain konsentrasi dengan menggunakan tulisan, konsentrasi lain yang ada dalam psikologi olahraga adalah dengan pengamatan jarum jam. Atlet biasanya bisa menggunakan jenis konsentrasi ini untuk menyelaraskan alam perasaannya dengan kondisi lingkungan sekitar. Caranya adalah dengan memperhatikan detik jam bergerak hingga lima hitungan detik, diteruskan dengan tetap menghitung di dalam hati dan memejamkan mata. Proses ini dilakukan supaya konsentrasi bisa tercipta dari sikap tenang atlet. Kira-kira setelah hitungan satu menit, atlet akan membuka mata dan melihat apakah hitungannya sama dengan jam yang berjalan. Bila sama, maka konsentrasi atlet tersebut bisa dibilang baik. Ini bisa digunakan sebagai salah satu cara mengatasi rasa bosan pada atlet sehingga bisa fokus kembali.

4) Konsentrasi Target Peace

Jenis konsentrasi dalam psikologi olahraga ini adalah khusus pada konsentrasi yang dibutuhkan dalam permainan panahan. Atlet akan diminta untuk mengabaikan angka sepuluh yang ada pada *target peace*. Bekas angka kemudian semakin diperjauh sehingga atlet bisa membayangkan kira-kira target yang akan dia capai ada di posisi mana. Latihan ini biasanya baik dilakukan pada saat malam hari dengan penerangan yang cukup terang. Beberapa cara meningkatkan daya ingat mungkin diperlukan agar latihan ini semakin berhasil.

5) Konsentrasi Permainan

Konsentrasi permainan adalah cara bagaimana atlet bisa memahami aturan permainan dengan baik. Fokus olahragawan di sini akan dikembangkan melalui target nilai yang akan dicapai. Sebenarnya, konsentrasi dalam psikologi olahraga ini kurang begitu baik sebab bisa menyebabkan seorang atlet cenderung fokus pada nilai dan melupakan strategi untuk bisa tetap berkonsentrasi. Efek lebih positif bisa terlihat dari bagaimana konsentrasi yang ada pada klien akan tetap stabil dan menggebu untuk mendapatkan nilai yang paling tinggi. Ada cara melatih mental agar berani sehingga seorang atlet bisa lebih gegas dalam permainan atau pertandingan.

6) Konsentrasi Penglihatan

Jenis konsentrasi lain dalam psikologi olahraga adalah konsentrasi penglihatan. Sesuai dengan istilahnya, konsentrasi ini membutuhkan indera penglihatan yang baik untuk menghadapi kondisi sekitar. Umumnya atlet akan berusaha mewujudkan proses ini melalui pendekatan-pendekatan tertentu yang

terkait dengan bagaimana ia bisa meningkatkan konsentrasi melalui penglihatan. Hal ini penting untuk dilakukan supaya atlet bisa mencapai kemenangan dengan baik.

7) Konsentrasi Pendengaran

Hampir mirip dengan konsentrasi penglihatan, konsentrasi pendengaran lebih ditekankan pada kemampuan mendengar atlet. Ini akan sangat berpengaruh juga pada psikologi atlet. Bentuk dukungan dari para *supporter* yang menyuarakan yel-yel tertentu bisa menjadi sumber konsentrasi tersendiri bagi seorang atlet. Biasanya, atlet dengan karakteristik auditori akan menyukai menggunakan teknik pengembangan konsentrasi pendengaran. Bagaimana pun juga, faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi seseorang akan berbeda antara satu sama lain.

8) Konsentrasi Taktis

Konsentrasi taktis lebih cenderung mengarahkan atlet untuk melakukan pengembangan konsentrasi melalui gerakan-gerakan tertentu. Biasanya sikap yang lebih peka akan ditunjukkan oleh atlet dalam rangka menyiapkan gerakan-gerakan tertentu yang ada selama pertandingan atau olahraga berlangsung. Kemampuan ini juga sangat dipengaruhi oleh kondisi psikis seseorang. Seseorang yang tidak bisa berkonsentrasi dengan baik bisa kemudian mengalami kegagalan untuk fokus pada gerakan-gerakan yang akan ia ambil. Kecerdasan kinestetik juga bisa berkembang dengan adanya latihan konsentrasi ini.

Demikianlah gambaran-gambaran ringkas mengenai apa saja bentuk dari konsentrasi yang ada dalam psikologi olahraga. Gambaran tersebut adalah penjabaran dari beberapa macam jenis konsentrasi yang tentunya sangat familiar

untuk diperhatikan. Jenis konsentrasi dalam psikologi olahraga bisa mulai diperhatikan sebagai bagian dari persiapan strategi untuk melakukan pertandingan atau latihan yang lebih baik.

c. Cara Meningkatkan Konsentrasi

Konsentrasi pada saat pertandingan harus tetap dijaga agar penampilan tetap efektif. Cara untuk melakukan konsentrasi, cara yang harus dilakukan adalah menfokuskan terhadap sesuatu yang dilakukan. Bentuk latihan konsentrasi tersebut harus dilakukan oleh semua atlet baik saat latihan maupun saat tidak berlatih menurut Weinberg (1995) sebagai berikut:

1) Latihan dengan menghadirkan gangguan (*distraction*)

Banyak atlet pada cabang olahraga tertentu menggunakan yel – yel sambil melambaikan tangan, menepukkan kaki ke lantai, dan menimbulkan keributan. Atlet harus mempersiapkan diri untuk mengatasi keadaan tersebut dan tetap menfokuskan pada gerakan yang sedang dilakukannya dan mengabaikan suara yang ada. Kasus yang menarik adalah seperti pada saat Asean Games (1990) di Beijing, pemanah Korea Utara akan memenangkan Grand Final pada tambahan terakhir sudah mencapai *score* 27 dan lawannya selesai menembak dengan *score* 30, pemanah sebenarnya masih bisa menang dalam perlombaan tersebut, tetapi kaget dan akibatnya ia gagal pada tembakan terakhir sehingga peringkatnya turun menjadi keempat.

Dalam olahraga perorangan, biasanya penggemar mengikuti beberapa etika, menjaga suasana tenang, dan diam selama pertandingan. Sedangkan pada olahraga beregu, penggemar sering mengganggu dan menyoraki timnya apalagi untuk tim

tuan rumah. Penonton atau penggemar sering mengganggu saat pertandingan apalagi saat timnya kalah.

Dengan demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasinya karena tidak sedikit atlet yang menghindari dari suasana yang tidak menyenangkan yang mereka temui di lapangan. Jika atlet sudah terlatih dengan kondisi tersebut maka atlet akan dapat mengatasi kondisi apapun dalam pertandingan.

2) Menggunakan kata-kata kunci (*use cue word*)

Penggunaan kata kunci bertujuan untuk memberikan instruksi dan motivasi kepada para atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya, agar atlet tetap mampu melakukan tugasnya sebagaimana mestinya. Kata kunci tersebut seperti fokus, kejar, ambil, santai, mudah, dan lain-lain.

3) Menggunakan pikiran bukan untuk menilai (*employ nonjudgement thinking*)

Hambatan atlet untuk mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasikannya baik atau jelek. Mereka menetapkan nilai negatif atau positif terhadap yang mereka lakukan dan cenderung menilai dirinya. Misalnya atlet sepak bola gagal mencetak gol karena gangguan lawan maka ia mengalami ketegangan otot dan kesulitan konsentrasi kemudian gagal maka ia akan berkata “penulis tidak bisa bermain baik”. Menilai penampilan itu perlu tetapi tujuannya hanya untuk belajar melihat penampilan anda bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan penampilannya.

4) Menyusun kegiatan rutin (*establish routine*)

Atlet secara rutin menfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilannya. Efektifitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat. Biasanya pikiran atlet tidak terfokus selama berhenti melakukan aktivitas. Pemain tenis selama pergantian tempat mungkin duduk di kursi melakukan napas dalam, membayangkan strategi yang harus dilakukan pada pertandingan berikutnya. Atlet mengulang dua sampai tiga kali untuk mengembalikan konsentrasinya sebelum masuk ke lapangan.

5) Berlatih mengendalikan mata (*practice eye control*)

Mengendalikan mata merupakan metoda untuk menfokuskan konsentrasi. Terkadang mata kita kemana-mana, seperti halnya pikiran kita. Kunci untuk mengendalikan mata adalah yakinkan bahwa mata anda tidak kemana – mana atau melihat sesuatu yang tidak relevan. Banyak atlet volly, basket, sepakbola, tenis meja mendengar teriakan “lihat Bola” berarti menegaskan bahwa terkadang atlet kurang mengendalikan matanya untuk tetap fokus. Beberapa teknik mengendalikan mata adalah dengan menfokuskan pandangan mata ke dinding dan melihat ke satu titik.

6) Tetap memusatkan perhatian setiap saat (*stay focused in the present*)

Memusatkan perhatian setiap saat adalah penting. Sebab pikiran kita terbuka untuk masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu kita harus tetap memfokuskan perhatian kita pada tugas–tugas yang harus dilakukan.

d. Latihan Meningkatkan Konsentrasi

1) Latihan untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*)

Melakukan kegiatan merelaksasikan diri dalam posisi yang menyenangkan dan melakukan napas dalam–dalam dari dalam diafragma. Kemudian mulailah memberikan perhatian kepada sesuatu yang anda dengar. Kemudian merasakan menjadi sadar terhadap perasaan tubuh anda, merasakan kursi, tempat tidur yang menopang anda. Mengalihkan perhatian anda dan emosi anda. Buka mata anda dan arahkan mata anda kepada suatu objek di depan anda.

2) Belajar memelihara fokus (*learning to maintain focus*)

Cari suatu tempat yang aman. Pilih objek untuk memfokuskan diri pada sesuatu yang berhubungan dengan olahraga seperti baseball, volleyball, dan sebagainya. Pegang objek di tangan anda, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, perbedaan karakteristiknya. Letakkan objek di bawah, fokuskan pikiran anda, jika pikiran anda kesana kemari alihkan kembali perhatian pada objek.

3) Mencari kunci-kunci yang relevan (*searching for relevans cues*)

Seseorang yang konsentrasinya kuat akan dapat menscan angka–angka dengan menggunakan kunci – kunci yang relevan, sehingga dapat mencatat *score* – *score* dan menentukan berapa banyak angka dapat ditemukan dalam satu detik.

4) Latihan konsentrasi melalui game (*reheasing game concentration*)

Menggunakan latihan *imagery* atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi

2. Hakikat Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an. Sebelumnya Gardner (Goleman, 2009:51-53) mengemukakan 8 kecerdasan pada manusia (kecerdasan majemuk). Menurut Goleman (2009:50) menyatakan bahwa kecerdasan majemuk yang dikemukakan oleh Gardner adalah manifestasi dari penolakan akan pandangan *intelektual quotient* (IQ). Salovey (Goleman, 2009:57), menempatkan kecerdasan pribadi dari Gardner sebagai definisi dasar dari kecerdasan emosional. Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intrapribadi. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik.

Goleman (2009:45) menyatakan “Kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain”

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Mayer dan Salovey (Makmun Mubayidh 2006:15) mendefinisikan bahwa: “Kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya”.

Sejalan dengan itu, Robert dan Cooper (Ary Ginanjar Agustian, 2001:44) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Individu yang mampu memahami emosi individu lain dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru.

Menurut Shapiro (2001:5) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan kemampuan memantau intensitas perasaan atau emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Individu memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki keyakinan tentang dirinya sendiri, penuh antusias, pandai memilah semuanya dan menggunakan informasi sehingga dapat membimbing pikiran dan tindakan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan dan memahami secara lebih efektif terhadap daya kepekaan emosi yang mencakup kemampuan memotivasi diri sendiri atau orang lain, pengendalian diri, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

b. Aspek-aspek kecerdasan emosi

Sampai sekarang belum ada alat ukur untuk mengukur kecerdasan emosi seseorang. Walaupun demikian, ada beberapa ciri-ciri yang mengindikasikan seseorang memiliki kecerdasan emosional. Goleman (2009: 45) menyatakan bahwa secara umum ciri-ciri seseorang memiliki kecerdasan emosi adalah mampu memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta berempati dan berdoa. Lebih lanjut Goleman (2009: 58) merinci lagi aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus sebagai berikut:

- 1) Mengenali emosi diri, yaitu kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.
- 2) Mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul

karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.

3) Memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.

4) Mengenali emosi orang lain, kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.

5) Membina hubungan. Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan sosial yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi. Sedikit berbeda dengan pendapat Goleman, menurut Tridhonanto (2009: 5) aspek kecerdasan emosi adalah:

- a. Kecakapan pribadi, yakni kemampuan mengelola diri sendiri.
- b. Kecakapan sosial, yakni kemampuan menangani suatu hubungan.
- c. Keterampilan sosial, yakni kemampuan menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain.

Aspek aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan Goleman setelah peneliti kaji lebih merupakan jabaran dari pendapat Al Tridhonanto. Dalam kecakapan pribadi menurut Al Tridhonanto terdapat aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Goleman yaitu; mengenali emosi diri, mengelola emosi diri dan memotivasi diri sendiri. Kemudian dalam kecakapan sosial menurut Al Tridhonanto juga terdapat aspek kecerdasan emosi menurut Goleman yaitu mengenali emosi orang lain. Sedangkan ketrampilan social menurut Al Tridhonanto terdapat aspek kecerdasan emosi menurut Goleman yaitu membina hubungan.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini menggunakan aspek-aspek dalam kecerdasan emosi dari Goleman yang meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dikarenakan aspek-aspek menurut Goleman mencakup keseluruhan dan lebih terperinci.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2009: 267-282), yaitu:

1) Lingkungan keluarga.

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

2) Lingkungan non keluarga.

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya. Menurut Le Dove (Goleman 2002:20-32) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

a) Fisik.

Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu konteks (kadang kadang disebut juga limbik, tetapi sesungguhnya antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang.

b) Psikis.

Kecerdasan emosi selain dipengaruhi oleh kepribadian individu, juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik terletak dibagian otak yaitu konteks dan sistem limbik, secara psikis diantaranya meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

Dalam cabang olahraga renang artistik sangat diperlukan konsentrasi yang tinggi. Goleman (2002: 58-59) menempatkan menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

c) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan 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 dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita (Goleman, 2002:

77-78). 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.

d) Memotivasi Diri Sendiri

Presatasi harus dilalui dengan 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.

e) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2002: 57) 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 nonverbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah beraul, dan lebih peka (Goleman, 2002: 136). Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi (Goleman, 2002: 172). 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.

3) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2002: 59). 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 ketrampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Goleman, 2002: 59). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis mengambil komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional.

3. Definisi Renang Artistik

a. Pengertian Olahraga Renang Artistik

Renang Artistik atau yang lebih dikenal dengan renang indah adalah salah satu cabang olahraga air atau akuatik yang terdapat unsur renang, senam dan tari. Renang artistik didominasi oleh wanita. Seluruh kejuaraan internasional renang artistik diselenggarakan berdasarkan peraturan *federation Internationale De Natation* (FINA). Nomor perlombaan dalam kejuaraan renang artistik yaitu *Solos* (tunggal), *Duets*, *Mixed duet* (pria dan wanita), *Teams*, *Free Combination*, dan *Highlight Routine*. Pada nomor perlombaan *Solos* (tunggal) dibagi menjadi dua nomor yaitu *Solo Free Routine* dan *Solo Technical Routine*, lalu pada nomor perlombaan *Duets* dibagi menjadi dua yaitu nomor *Duet Free Routine* dan *Duet Technical Routine*. Ada nomor perlombaan yang wajib diikuti untuk atlet *age group* atau kelompok umur, yaitu *Figure*. *Figure* adalah nomor perlombaan yang berupa gerakan-gerakan dasar yang sudah ditentukan dalam peraturan FINA. Gerakan-gerakan dasar tersebut dikelompokkan menjadi dua yaitu gerakan dasar wajib dan gerakan dasar pilihan. Setiap gerakan *Figure* kelompok umur memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda.

b. Sejarah Olahraga Renang Artistik

Sejarah renang artistik sebagai olahraga yang dipertandingkan dan memiliki organisasi dimulai sejak awal abad ke-20, walaupun ditemukan bukti-bukti bahwa orang pada zaman kuno sudah melakukan gerakan-gerakan seperti balet di dalam air. Pertandingan renang artistik pertama kali dilakukan tahun 1890 dan 1891 di Berlin, serta tahun 1892 di London. Pada waktu itu, pertandingan renang artistik

hanya boleh diikuti peserta pria. Wanita pertama kali mengikuti pertandingan renang artistik pada tahun 1907. Pada awalnya, renang artistik (synchronized swimming) disebut sebagai *artistic swimming*, *ornamental swimming*, *figure swimming*, *pattern swimming*, atau *scientific swimming*. Sekelompok wanita Kanada pimpinan atlet polo air sekaligus penyelam bernama Margaret Sellers mengembangkan olahraga *ornamental swimming* yang teknik dasar renang dengan teknik untuk menyelamatkan orang tenggelam.

Pada tahun 1907, pebalet Annette Kellerman dari Australia menari balet di dalam akuarium di New York Hippodrome dan mendapat perhatian luas dari publik Amerika Serikat. Selanjutnya pada tahun 1915, mahasiswa Universitas Wisconsin, Katherine Curtis mengembangkan renang artistik dengan mencampur gerakan sulit di dalam air dengan gerakan selam. Pada tahun 1923, Katherine Curtis mendirikan klub balet air bernama Modern Mermaids di Universitas Chicago, dan menjadikan balet air sebagai salah satu atraksi dalam pameran dagang Century of Progress World's Fair tahun 1934 di Chicago. Pebalet air Annette Kellerman menjadi inspirasi bagi film *Million Dollar Mermaid*. Film tersebut dibintangi Esther Williams yang juga juara AS renang gaya bebas dan atlet renang olimpiade mewakili AS. Gadis muda mulai menggemari renang artistik setelah MGM membuat serangkaian film musikal bertemakan olahraga renang sepanjang tahun 1940-an dan 1950-an. Pada tahun 1970-an dan 1980-an, juara renang asal Ft. Lauderdale, Charkie Phillips menghidupkan kembali "balet air" di televisi dalam acara "The Brady Bunch Variety Hour", "The Big Show", dan bersama Miss Piggy dalam film *The Great Muppet Caper*.

Setelah melakukan pertunjukan keliling dunia, perenang AS yang mempertontonkan eksibisi renang artistik di Olimpiade Roma 1960. Namun baru pada Olimpiade Los Angeles 1984, renang artistik dijadikan salah satu cabang pertandingan di olimpiade. Pada waktu itu, cabang renang artistik di olimpiade memiliki dua jenis pertandingan, duet dan tunggal. Sekarang, cabang renang artistik di olimpiade hanya mempertandingkan kategori duet (2 perenang) dan beregu (satu regu 8 perenang). Kejuaraan nasional renang artistik di Amerika Serikat merupakan satu-satunya kejuaraan di dunia yang mempertandingkan kategori trio (3 perenang).

Berkembang awal tahun 1900 di Kanada, renang artistik adalah olahraga yang didominasi wanita. Renang artistik sudah menjadi salah satu cabang eksibisi sejak Olimpiade Helsinki 1952, tetapi baru mulai dipertandingkan sejak Olimpiade Los Angeles 1984. Pertandingan renang artistik di olimpiade dan kejuaraan dunia renang artistik tidak terbuka untuk pria. USA Synchro dan Synchro Canada adalah kejuaraan nasional di AS dan Kanada yang menerima peserta pria.

Atlet renang artistik dituntut memiliki kekuatan fisik, kelenturan tubuh, dan kemampuan aerobik yang tinggi dalam melakukan gerakan yang tersinkronisasi. Di hadapan juri, perenang artistik melakukan dua set gerakan wajib yang terdiri dari gerakan teknis dan gerakan bebas.

Renang artistik diatur Federasi Renang Internasional (FINA). Di Indonesia, renang artistik berada di bawah naungan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI), dan dipertandingkan di Kejuaraan Nasional Renang Indah Kelompok

Umur serta Pekan Olahraga Nasional. Renang artistik antara lain juga dipertandingkan dalam Kejuaraan Renang Asia.

c. Peraturan dan Penilaian

Berdasarkan peraturan FINA renang artistik 2017 – 2021 berikut peraturan dan penilaian renang artistik:

AS 4.1 Figures setiap peserta pertandingan pada nomor Solo, Duet dan Tim wajib menampilkan 4 figures sesuai peraturan Appendix V. Setiap peserta

AS 4.2 Technical Routine: Preliminaries / Finals In the Technical Routine each Solo, Duet, Mixed Duet and Team must perform the required elements described in the Appendix VI of these rules. The required elements are selected by the TASC every four (4) years, subject to approval by the FINA Bureau.

AS 4.3 Free Routine: Preliminaries / Finals Each Solo, Duet, Mixed Duet and Team must perform the Free Routine, which may consist of any listed figures, strokes and / or parts thereof to music. Free Routines have no restrictions as to the choice of music, content or choreography. Free Team Routines have a maximum of six acrobatic movements. This does not include partner (2 swimmers) lifts.

AS 4.4 Free Combination: Preliminary / Final Free Combination has eight (8) to ten (10) competitors who make a combination of routines (See Appendix VII).

AS 4.5 Highlight Routine: Preliminary / Final Highlight Routine has eight (8) to ten (10) competitors to perform the required elements described in the Appendix VIII of these rules. The required elements are selected by the TASC every four (4) years, subject to approval by the FINA Bureau

4) Figures

Dalam setiap atlet yang mengikuti nomor perlombaan *Solo, Duet* dan *Team* wajib mengikuti *Figures*. *Figures* adalah gerakan wajib sesuai peraturan FINA yang harus dilakukan oleh atlet pada hari perlombaan. Gerakan yang dilakukan pada saat perlombaan ada 2 macam yaitu, figure wajib dan figure pilihan. Jumlah figure yang dilakukan pada saat perlombaan adalah 4, yaitu 2 figure wajib dan 2

figure pilihan. Pada peraturan FINA banyak sekali gerakan figure yang diberikan, namun pada saat perlombaan hanya ada 4 gerakan figure yang dilakukan berdasarkan technical meeting sebelum perlombaan berlangsung. Gerakan figure yang diberikan berdasarkan kelompok umur. Semakin bertambahnya usia maka semakin rumit gerakan yang dilakukan. Berikut pembagian kelompok umur pada renang artistik berdasarkan peraturan FINA:

Age Groupings for Artistic Swimming are:

12 years of age and under

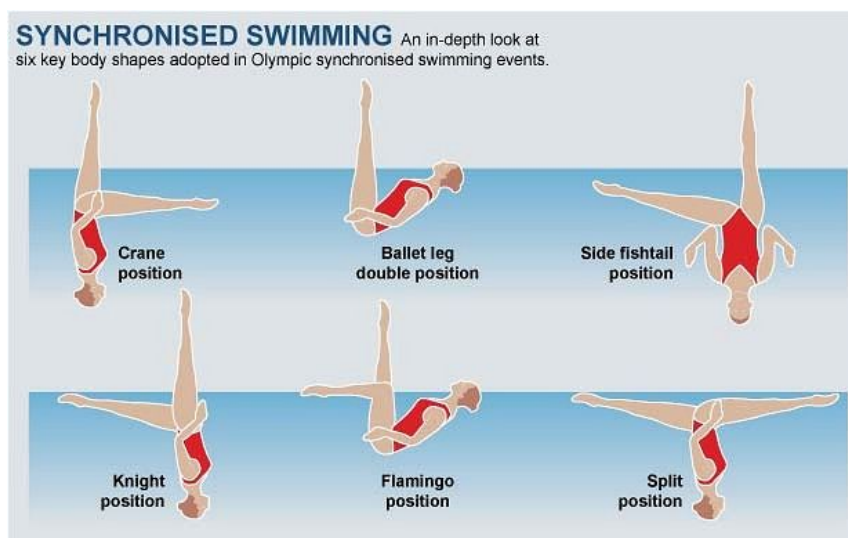
13 – 15 years of age

Junior: *15-18 years of age*

Berikut beberapa contoh gerakan figures:

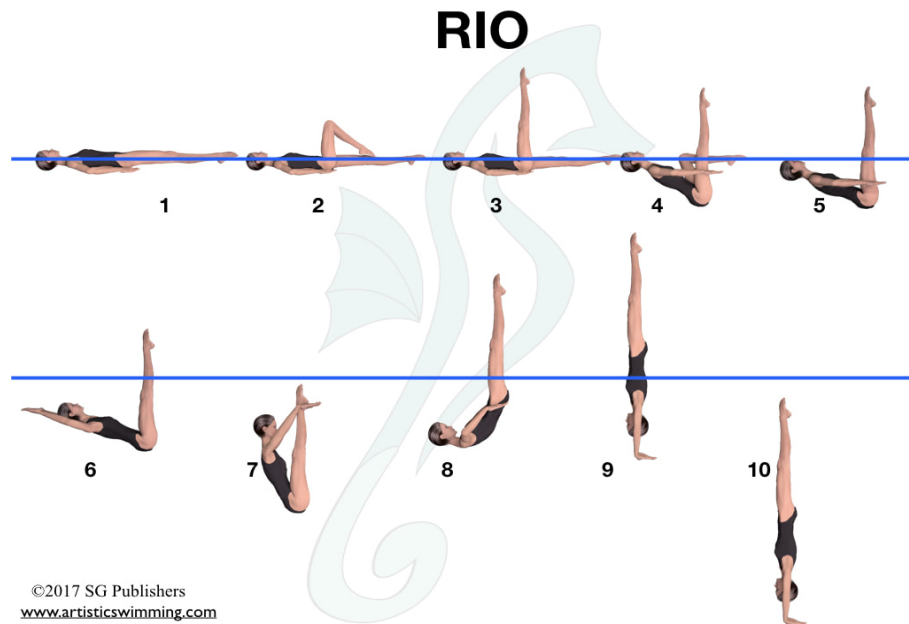
BASIC POSITIONS *In all basic positions (FINA 2017 – 2021):*

- a) arm positions are optional,*
- b) toes must be pointed,*
- c) the legs, trunk and neck fully extended unless otherwise specified, and*
- d) diagrams show the usual water levels.*

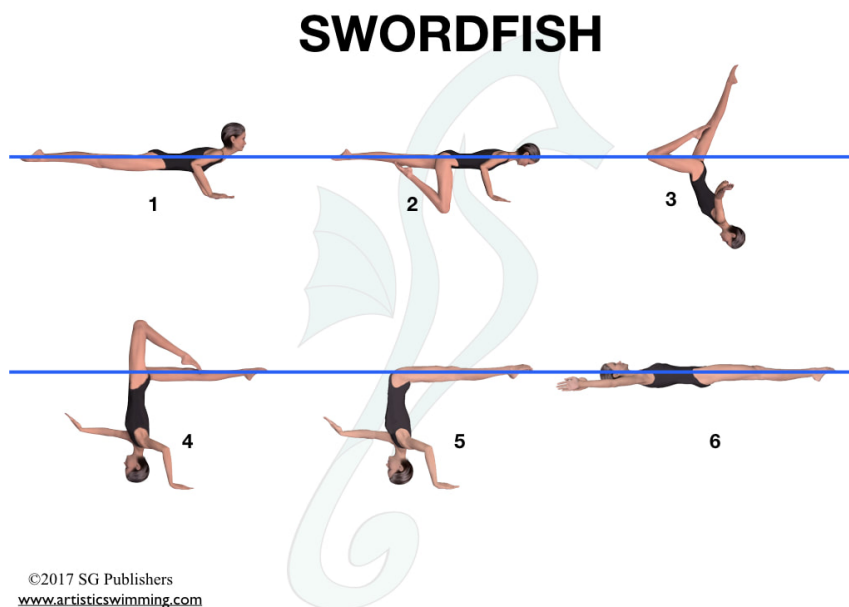


Gambar 1. Posisi dasar renang artistik

Sumber: (<https://images.app.goo.gl/G2sEq8dh6dQHD8dq6>)



Gambar 2. Figur kelompok umur 13-15 tahun
Sumber: (<https://images.app.goo.gl/zkBzkpfGgX3HRjwr8>)



Gambar 3. Figur kelompok umur di bawah 12 tahun
Sumber: (<https://images.app.goo.gl/KZneV3W8iVHYEF1B7>)

Dalam pelombaan figures penilaian berdasarkan ketepatan gerakan seperti yang tertera pada peraturan FINA. Yaitu bagaimana peserta dapat mengontrol gerakan dengan sangat baik.

FIGURE PANELS

AS 9.1 When qualified judges are available in sufficient numbers one (1), two (2) or four (4)

panels of six (6) or seven (7) judges may officiate.

AS 9.1.1 When one (1) panel of judges is officiating, all competitors shall perform the four (4) figures one by one in the listed order.

AS 9.1.2 When two (2) panels of judges are officiating, each panel shall judge two (2) figures.

AS 9.1.3 When four (4) panels of judges are officiating, each panel shall judge one (1) figure. During the Figure session, the judges shall be placed in such elevated positions as to have a profile view of the competitors.

AS9.2.1 All figures and judging shall commence at a signal from the referee or assistant referee.

AS9.2.2 On a signal from the referee or assistant referee all judges shall simultaneously flash their score.

AS9.2.3 Judge's scores may only be flashed on the score board or sent to the computer after approval by the referee or the appointed official.

Berdasarkan peraturan FINA diatas, maka pada nomor perlombaan figure ada 7 panel juri. Yang setiap juri memberikan nilai secara bersamaan. Nilai tertinggi dan

nilai terendah yang diberikan juri dari semua panel dicoret, hanya nilai tengah yang diambil kemudian di kalkulasikan.

AS 10.1 All judgements are made from the standpoint of perfection

DESIGN

Consider: the accuracy of positions and transitions as specified in figure description.

CONTROL

Consider: extension, height, stability, clarity, uniform motion, unless otherwise specified in the figure description. Figures are executed in a stationary position (unless otherwise specified in the figure description). (FINA RULES 2017 – 2021)

Berikut poin yang diperoleh peserta perlombaan:

Tabel 1. Poin Peserta Perlombaan

<i>Perfect</i>	10
<i>Near perfect</i>	9.9 to 9.5
<i>Excellent</i>	9.4 - 9.0
<i>Very Good</i>	8.9 - 8.0
<i>Good</i>	7.9 – 7.0
<i>Competent</i>	6.9 – 6.0
<i>Satisfactory</i>	5.9 – 5.0
<i>Deficient</i>	4.9 – 4.0
<i>Weak</i>	3.9 – 3.0

<i>Very Weak</i>	2.9 – 2.0
<i>Hardly Recognizable</i>	1.9 – 0.1
<i>Completely Failed</i>	0

Pada nomor perlombaan figure semua peserta wajib menggunakan baju renang berwarna hitam, topi renang putih dan kacamata renang berwarna gelap. Peserta diharapkan sudah siap berada di dekat kursi juri sesuai nomorurut berdasarkan undian pada *technical meeting* sebelumnya. Pada nomor ini, tidak menggunakan musik. Musik hanya digunakan untuk nomor perlombaan *solo*, *duet* dan *team* saja.

Untuk mendapatkan nilai yang tinggi peserta harus memiliki kontrol gerak yang stabil, ekstensi, *water level* tinggi, kejelasan dalam melakukan tiap gerakan, dan setiap gerakan sesuai dengan peraturan yang ada. Peserta perlombaan figure akan mendapatkan penalti jika gerakan tidak sesuai dengan ketentuan yang tertera pada peraturan FINA, dan akan mendapatkan nilai 0.

Untuk perhitungan nilai pada nomor perlombaan *figure* adalah sebagai berikut:

CALCULATION OF THE FIGURE RESULT

(FINA Rules 2017-2021)

AS 12.1 *The highest and the lowest awards are cancelled (one of each). The four (4) or five (5) awards are added, the sum divided by four (4) or five (5). The result is multiplied by the degree of difficulty, to obtain the score for each of the four figures.*

AS 12.2 The sum of the four figures shall be divided by the total of the degree of difficulty of the group and multiplied by 10, and then the penalties shall be deducted.

The figure result shall be:

AS 12.3.1 For Solo the result shall be obtained according to AS 12.2.

AS 12.3.2 For Duets – for each competitor the result shall be obtained according to AS 12.2. These results shall be added and divided by two (2) to find the average score (round off to four decimal places).

AS 12.3.3 For Teams – for each competitor who swims a team routine the result shall be obtained according to AS 12.2. These results shall be added and the total divided by the number of competitors on the team to find out the average score (round off to four decimal places).

AS 12.3.4 If a competitor after the preliminaries in Duet or Team is not able to swim figures (due to illness or injury), in Duet the figure score of the reserve is used to determine the total score for the duet: in Team, the higher figure score of the two reserves is used to determine the total score for the team.

Pada intinya pada nomor perlombaan figure ini wajib diikuti oleh semua peserta yang akan mengikuti nomor perlombaan Solo, Duet dan Team. Nomor perlombaan figure sangat menentukan nilai akhir pada nomor Solo, Duet, dan Team. Perlombaan figure dikelompokkan berdasarkan kelompok umur, gerakan pada setiap kelompok umur berbeda-beda tingkat kesulitannya. Perlu konsentrasi

yang sangat tinggi serta kontrol badan yang baik agar mendapatkan nilai yang sempurna.

1) Solo, Duet, dan Team (*routine sessions*)

Routine adalah keseluruhan rangkaian gerakan. Dilakukan pada nomor perlombaan Solo, Duet dan Team. Dalam nomor perlombaan tersebut, diwajibkan menggunakan iringan musik dengan durasi waktu sesuai dengan peraturan *FINA Artistic Swimming*. Peserta pada nomor perlombaan ini, tidak menggunakan kacamata renang namun menggunakan kostum dan riasan wajah atau *make up* agar terlihat menawan.

Sebelum perlombaan dimulai, semua peserta diberikan waktu untuk menguji coba nomor perlombaan yang akan diikuti, sesi ini biasa disebut dengan *running music*. *Running music* dilakukan sesuai dengan nomor urut peserta perlombaan. Setelah *running music* selesai kemudian kolam dikosongkan. Para peserta diberikan waktu beberapa menit untuk menata ulang kembali riasan wajah dan mempersiapkan kostum yang akan dikenakan. Nomor perlombaan solo, duet dan team diawali dengan parade atlet. Setelah itu para juri memasuki arena perlombaan dan menempatkan kursi di masing-masing panel.

Nomor pertandingan Solo, diikuti oleh satu peserta. Lalu Duet, diikuti oleh dua peserta. Kemudian Team diikuti minimal empat peserta dan maksimal 8 peserta. Dan untuk Free Combination diikuti delapan sampai sepuluh peserta. Sistem final berlaku untuk kejuaraan dunia dengan ketentuan yaitu masuk dalam 12 besar pada nomor pertandingan Technical, Free Routine, Free

Combination. Peserta tidak diperbolehkan menggunakan make up theatrical dan perhiasan.

Berikut durasi waktu pada setiap nomor pertandingan (*FINA rules 2017-2021*):

TIME LIMITS FOR ROUTINES

AS 14.1 Time limits for Technical Routines, Free Routines, Free Combination and Highlight Routine including ten (10) seconds for deck movement:

AS 14.1.6 Technical Routine Solos: 2 minutes 00 seconds

Free Routine Solos: 2 minutes 30 seconds

Technical Routine Duets: 2 minutes 20 seconds

Free Routine Duets: 3 minutes 00 seconds

Technical Routine Mixed Duets: 2 minutes 20 seconds

Free Routine Mixed Duets: 3 minutes 00 seconds

Technical Routine Teams: 2 minutes 50 seconds

Free Routine Teams: 4 minutes 00 seconds

Free Combination: 4 minutes 00 seconds

Highlight Routine: 2 minutes 30 seconds

AS 14.1.7 There shall be an allowance of fifteen (15) seconds less or plus the allotted time for Technical Routines, Free Routines, Free Combination and Highlight Routine.

Ada 3 panel juri yaitu:

In Free Routines, Free Combination and Highlight Routine

Panel One – Execution

Panel Two - Artistic Impression

Panel Three - Difficulty

In Technical Routines

Panel One - Execution

Panel Two - Impression

Panel Three - Elements

Berikut sistem penilaian pada masing-masing panel

Tabel 2. Penilaian Masing-masing Panel
First panel – EXECUTION Score - 30%

	<i>Free Solo</i>	<i>Free Duet</i> <i>Mixed Duet</i>	<i>Free Team</i> <i>Free Combination</i> <i>Highlight Routine</i>
EXECUTION – the level of excellence in performing highly specialised skills. Execution of all movements.	90%	50%	50%
SYNCHRONISATION the precision of movements in unison, one with the other, and the accompaniment above, at and below the surface. Synchronisation of timing of one with another and with music.	10%	50%	50%

Second panel – ARTISTIC IMPRESSION Score - 40%

	<i>Free Solo</i>	<i>Free Duet</i> <i>Mixed Duet</i>	<i>Free Team</i> <i>Free Combination</i> <i>Highlight Routine</i>
CHOREOGRAPHY - the creative skill of composing a routine that combines artistic and technical elements. The design and weaving together of variety and creativity of all movements.	100%	100%	100%
MUSIC INTERPRETATION - expressing the mood of the music, use of the music's structure.	100%	100%	100%
MANNER OF PRESENTATION - the manner in which the swimmer(s) present(s) the routine to the viewers. The total command do the performance the routine.	100%	100%	100%

Third panel – DIFFICULTY Score - 30%

	<i>Free Solo</i>	<i>Mixed Duet</i>	<i>Free Duet</i>	<i>Free Team Free Combination Highlight Routine</i>
DIFFICULTY – the quality of being hard to achieve. Difficulty of all movements and of synchronization.	100%		100%	100%

First panel – EXECUTION Score - 30%

	<i>Technical Solo</i>	<i>Technical Duet Mixed Duet</i>	<i>Technical Team</i>
EXECUTION – the level of excellence in performing highly specialised skills. Execution of all movements that do not have an assigned degree of difficulty.	90%	50%	50%

Second panel – IMPRESSION Score - 30%

	<i>Technical Solo</i>	<i>Technical Duet</i> <i>Mixed Duet</i>	<i>Technical Team</i>
DIFFICULTY – the quality of being hard to achieve. Difficulty of all movements that do not have an assigned degree of difficulty and of synchronisation.	50%	50%	50%
CHOREOGRAPHY - the creative skill of composing a routine that combines artistic and technical elements. The design and weaving together of variety and creativity of all movements.	50%	50%	50%
MUSIC INTERPRETATION - expressing the mood of the music, use of the music's structure.	50%	50%	50%
MANNER OF PRESENTATION - the manner in which the swimmer(s) present(s) the routine to the viewers. The total command of the performance of the routine.	50%	50%	50%

Third panel – ELEMENTS Score – 40%

	<i>Technical Solo</i>	<i>Technical Duet, Mixed Duet, Team</i>
EXECUTION – <i>the level of excellence in performing highly specialised skills. Execution of each required element with an assigned degree of difficulty.</i>	90%	50%
SYNCHRONISATION – <i>Synchronisation of each required element with an assigned degree of difficulty. The precision of movements in unison, one with the other, and the accompaniment above, at and below the surface. Synchronisation of timing of one with another and with music.</i>	10%	50%

4. Konsentrasi dan Kecerdasan Emosi dalam Olahraga Renang Artistik

a. Konsentrasi

Pada cabang olahraga renang artistik pastinya sangat membutuhkan konsentrasi dan kecerdasan emosi yang baik. Renang artistik adalah satu-satunya olahraga akuatik yang terdapat unsur senam dan tari. Pada dasarnya renang artistik harus memiliki basic berenang yaitu kecepatan dan daya tahan yang baik. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap performa atlet pada saat latihan maupun perlombaan. Tidak hanya kecepatan dan daya tahan renang saja, tetapi juga latihan fisik yang cukup berat. Yang paling utama dalam renang artistik adalah bagaimana atlet dituntut untuk memiliki teknik yang sempurna, menghafalkan koreo atau rangkaian gerakan sesuai hitungan secara serempak dengan tidak melupakan detail atau part penting pada *figure* atau *highlight* supaya mendapatkan

target nilai yang sempurna. Semua itu tentunya membutuhkan konsentrasi yang tinggi agar dapat menghasilkan nilai yang memuaskan.

Konsentrasi sangatlah dibutuhkan dalam semua cabang olahraga terutama renang artistik. Ada berbagai macam hal yang dapat mempengaruhi konsentrasi atlet renang artistik pada saat latihan maupun pertandingan. yaitu stimuli eksternal dan internal. Stimuli eksternal adalah stimuli yang berasal dari luar diri atlet itu sendiri, yaitu misalkan dukungan dari teman-teman, sorak-sorai penonton, suara tepuk tangan atau hasil penampilan dari lawan yang mendapatkan nilai sangat baik. Sedangkan stimuli internal adalah stimuli yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri. Misalkan, pada saat pertandingan akan dimulai atlet menjadi *nervous*, kemudian tidak percaya diri setelah melihat penampilan dari lawan sehingga konsentrasi terganggu dan hasil tidak maksimal.

b. Kecerdasan Emosi

Cabang olahraga renang artistik merupakan olahraga yang memiliki nomor perlombaan beregu dan individu, keduanya membutuhkan kecerdasan emosi yang baik terutama pada nomor perlombaan beregu atau duet. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Jadi, kecerdasan emosi yang dimaksud dalam olahraga renang artistik adalah bagaimana individu dapat mengatur atau menempatkan suasana hatinya pada saat yang tepat dalam setiap nomor perlombaan yang akan diikuti. Misalkan dalam nomor solo, individu harus bisa mengontrol emosi ketika sedang berlomba, dimulai dari awal *deck* hingga selesainya nomor perlombaan yang diikuti. Begitu

pula dengan nomor perlombaan duet dan tim, maka setiap individu harus mampu mengendalikan emosi dengan baik dan tepat serta menyatukan perasaan atau *chemistry* dengan rekan satu tim. *Chemistry* yang dimaksud adalah ketika setiap individu bisa menyatukan hati dan pikiran antar rekan satu tim agar gerakan bisa serempak dan sinkron. Kecerdasan emosi juga diperlukan pada saat

c. Penelitian yang Relevan

Para ahli banyak melakukan penelitian yang erat kaitannya dengan aspek psikologi, salah satunya adalah kecerdasan emosional (EQ). Kecerdasan ini dianggap memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan seseorang. Namun sejauh ini masih sedikit yang meneliti tentang konsentrasi dan kecerdasan emosional atlet renang artistik.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Erik Istrada (2009) yang berjudul “hubungan antara kecerdasan emosi terhadap kecemasan pada atlet sebelum menghadapi pertandingan bulutangkis”. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hubungan antara emosi terhadap kecemasan sebesar 0.458. setelah dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t, menunjukkan antara kedua variabel tersebut, bahwa ada hubungan yang berarti: semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang semakin rendah tingkat kecemasan yang dihadapi sebelum menghadapi pertandingan bulutangkis. Adapun besarnya pengaruh yang diberikan atlet sebesar 20,9% sedangkan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yaitu sebesar 79,1%.

Kemudian yang kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Mario Saputra (2013) yang berjudul “tingkat kecerdasan emosi atlet polo air yogyakarta”.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta berada pada kategori “kurang sekali” sebesar 3.33%, kategori “kurang” sebesar 26.67%, kategori “sedang” sebesar 43.33% , kategori “baik” sebesar 20%, dan kategori “baik sekali” sebesar 6.67%. sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 144.16, tingkat kecerdasan emosi atlet Polo Air Yogyakarta masuk dalam kategori sedang dan tidak ada perbedaan tingkat kecerdasan emosional atlet putra dan putri Polo Air Yogyakarta.

5. Kerangka Berpikir

Keberhasilan atlet untuk mencapai prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberikan dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Olahraga memungkinkan melakukan body contact yang mudah memancing munculnya perasaan emosional dan menurunnya tingkat konsentrasi karena atlet yang bersinggungan lawan. gejala emosi yang muncul seperti: kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikofisiologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti jantung berdebar-debar, ekskresi air mata, dan kekejangan otot dalam batas-batas tertentu. Munculnya perasaan emosi pada atlet saat bertanding dapat berakibat pada aspek psikisnya, atlet menjadi gelisah, gejala emosi naik turun, keragu-raguan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan olahraganya menurun.

Kemampuan atlet saat berlomba dapat dioptimalkan bila seorang atlet dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat

kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya, untuk itu, diperlukan kecerdasan emosional dan konsentrasi yang baik pada setiap atlet agar dapat mengelola perasaan emosional dan konsentrasi selama perlombaan berlangsung.

6. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan penelitian yang dapat diajukan adalah:

1. Seberapa besar tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia?
2. Seberapa besar tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2002) penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada club atau perkumpulan renang artistik di Indonesia. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 – 16 Oktober 2020. Penelitian ini dilakukan secara online menggunakan *google form*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Hal yang menjadi perhatian dalam pelaksanaan kegiatan penelitian adalah data. Data yang diperoleh hanya ada dan di dapat pada sumbernya, dalam hal ini di istilahkan sebagai populasi dan sampel. Menurut Sugiyono (2013: 117) mengemukakan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan

paparan tersebut, maka populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang ingin diteliti. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet renang artistik di Indonesia.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2013: 118) bahwa “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik pengambilan sampel penelitian yang akan digunakan yaitu *Sampling Purposive*. Menurut Sugiyono (2013: 124) mengemukakan bahwa “*sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Dengan demikian, *sampling purposive* dapat diartikan sebagai sampel yang bertujuan atau sampel yang menjadi sumber data sesuai dengan karakteristiknya. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 37 atlet renang artistik di Indonesia yang sudah memiliki pengalaman mengikuti perlombaan renang artistik selama lebih dari 3 tahun.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah konsentrasi dan kecerdasan emosi. Konsentrasi yaitu pemusatan perhatian, pikiran, jiwa, dan fisik pada sebuah objek sedangkan kecerdasan emosi yaitu suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak, yang diukur menggunakan angket.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2006) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian ini menggunakan angket.

Menurut Sudjana (2002) angket adalah cara mengumpulkan data dengan menggunakan daftar isian atau daftar pertanyaan yang telah dipersiapkan dan disusun dengan sedemikian rupa sehingga calon responden tinggal mengisi atau menandai dengan mudah dan cepat. Selanjutnya, Suharsimi Arikunto (2009) membagi angket menjadi dua jenis, yaitu angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban yaitu, sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dalam angket ini disediakan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Dalam angket penelitian tersebut disajikan dengan empat alternatif jawaban, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket

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

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 19-20) modifikasi terhadap skala *likert* dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang terkandung oleh skala lima tingkat, dengan alasan-alasan seperti yang dikemukakan di bawah ini:

Modifikasi skala *likert* meniadakan kategori jawaban yang ditengah berdasarkan tiga alasan: pertama kategori *Undeciden* itu mempunyai arti ganda, bisa diartikan belum dapat memutuskan atau memberi jawaban (menurut konsep aslinya), bisa juga diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. Kategori jawaban yang ganda arti (*multi interpretable*) ini tentu saja tidak diharapkan dalam suatu instrumen. Kedua, tersedianya jawaban yang ditengah itu menimbulkan kecenderungan jawaban ke tengah (*central tendency effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas arah kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju. Jika disediakan kategori jawaban itu akan menghilangkan banyak data penelitian sehingga mengurangi banyaknya informasi yang dapat dijangar para responden.

Sutrisno Hadi (1992) menyatakan bahwa dalam menyusun instrumen ada tiga langkah yang perlu diperhatikan, yaitu: (a) Mendefinisikan konstruk; Konstrak atau konsep yang ingin diteliti atau diukur dalam penelitian ini adalah konsentrasi dan kecerdasan emosi. Konsentrasi yaitu pemusatan perhatian, pikiran, jiwa, dan fisik pada sebuah objek. Kecerdasan emosi, yaitu suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain

yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak; (b) Menyidik faktor; kedua adalah menyidik unsur-unsur atau faktor-faktor yang menyusun konsep. Dari ubahan di atas dijabarkan menjadi faktor yang diukur antara lain: konsentrasi diri, fokus objek, mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan. Faktor-faktor ini akan dijadikan titik tolak untuk menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada responden; (c) Menyusun butir-butir pertanyaan; ketiga yaitu menyusun butir-butir pertanyaan yang berdasarkan faktor-faktor yang menyusun

Validator dalam penyusunan angket yaitu FX. Sugiyanto. Komponen-komponen angket dalam penelitian ini mengacu pada teori dari Daniel Goleman (2002: 58-59), sedangkan validator di sini hanya sebagai *expert judgement* dari butir-butir angket agar angket yang dihasilkan lebih baik dan gampang dicerna oleh responden. Angket sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrumen penelitian, sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi–Kisi Angket

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Butir Soal	
			favorable	unfavorable
Tingkat Konsentrasi	1.Mengenali tingkat konsentrasi pada diri sendiri	a. Mengenal konsentrasi pada diri sendiri	1, 2	6, 8
		b. Mampu memusatkan perhatian pada sesuatu yang sedang dikerjakan	3, 4, 5, 7	
	2. Konsentrasi Internal	a. mengenali konsentrasi sendiri	10, 12	9, 11
		b. mengelola konsentrasi berdasarkan keadaan diri sendiri	15	13, 14
		c. sikap atau respon terhadap keadaan		16, 17
	3.Konsentrasi Eksternal	a. Merngenali konsentrasi dari pengaruh luar	19	18
		b.Mengelola konsentrasi berdasarkan keadaan lingkungan sekitar	21, 23	20
		c. Sikap atau respon terhadap keadaan		22, 24, 25
Tingkat Kecerdasan Emosi	4.Mengenali Emosi Diri Sendiri	a. Mengenal dan merasakan emosi sendiri	26, 27	29
		b. Memahami sebab perasaan yang timbul	28	
		c. Mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan	30	31
	5.Mengelola Emosi	a. Bersikap toleran terhadap frustasi	32	36
		b. Mampu mengungkapkan amarah dengan tepat	33	
		c. Mampu mengendalikan perilaku agresif yang dapat merusak diri dan oranglain	34	
			35	

		d. Memiliki perasaan positif dengan diri sendiri dan lingkungan e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi <i>stress</i>	37	38
	6. Memotivasi Diri Sendiri	a. Mampu mengendalikan diri b. Bersikap optimis dalam menghadapi masalah c. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan	39 40 41	42
	7. Mengenali Emosi Orang Lain	d. Mampu menerima sudut pandang orang lain e. Memiliki sifat empati atau kepekaan terhadap orang lain f. Mampu mendengarkan orang lain	43 44 46	45
	8. Membina hubungan	g. Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain h. Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain i. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain	47 49	48 50

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Penelitian ini tidak menggunakan uji coba instrumen, karena penelitian ini menggunakan teknik one shoot. Menurut Ghazali (2013: 48). “One shoot merupakan pengukuran hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pertanyaan lain atau mengukur jawaban antara pertanyaan”.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:211), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Baik

buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya data yang diperoleh, sedangkan benar tidaknya data sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian.

1. Expert Judgement

Pembuktian validitas untuk mengetahui apakah instrumen ini mampu mengukur apa yang hendak diukur dan selanjutnya dikonsultasikan dengan Expert.

2. Uji Validitas

Sutrisno Hadi (1992: 1) validitas suatu instrument perlu diketahui untuk melihat seberapa jauh alat pengukur mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa saja yang hendak diukurnya, dan dapat menembak dengan jitu gejala-gejala atau bagian-bagian yang hendak diukur. Instrumen dikatakan sah apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan mampu mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto,2006: 145).

Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Dalam menguji validitas setiap butir, maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Satu butir dikatakan valid apabila memperoleh indeks korelasi yang lebih dari r tabel dengan taraf signifikan 5% atau 0.05, yaitu 0.316. Dari hasil ditemukan 4 butir pernyataan tidak valid. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer seri program statistik (SPSS-2000). Rumus uji validitas adalah sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2012: 145).

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma Y)(\Sigma X)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi momen tangkar

N = Jumlah responden

ΣXY = Jumlah perkalian antara skor X dan Y

Σx^2 = Jumlah X kuadrat

Σy^2 = Jumlah Y kuadrat

ΣX = Jumlah X (jumlah skor item)

ΣY = Jumlah Y (jumlah skor total)

Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program SPSS 20.0 For Windows Evaluation Version. Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ table (0,316) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05.

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas diperlukan untuk mengetahui tingkat keajegan atau keandalan instrumen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 154) suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila instrumen tersebut dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Uji keandalan instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* menurut Suharsimi Arikunto (2006: 195-196) berikut ini:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma^2 b^2}{\sigma^2 t} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pernyataan

$\sum \sigma^2 b$ = jumlah varians total

$\sigma^2 t$ = varians total

Untuk mengetahui keandalan instrument ini menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan komputer program SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version. Hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,881 dan 0,865

G. Teknik Analisis Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2006) analisis data meliputi tiga tahap yaitu: (1) Persiapan, (2) Tabulasi, dan (3) Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan suatu objek/subjek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif. Menurut Pangestu (1998) statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang berfungsi untuk mengumpulkan data, menentukan nilai-nilai statistik dan pembuatan diagram atau grafik mengenai suatu hal agar dapat dipahami.

Suharsimi Arikunto (2006) rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi. Menurut Slameto (2003: 186) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup Baik
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang Baik
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (Mean)

X: Skor

S: Standar Deviasi

Untuk menentukan kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian skoring atau penilain dengan kriteria konversi menurut Suharsimi Arikunto (2006: 244) penelitian ini dapat menggunakan skala sebagai berikut:

Tabel 6. Konversi Data Kuantitatif ke Kualitatif

Presentase (Kuantitatif)	Kriteria (Kualitatif)
81% - 100%	Sangat Baik
61% – 80%	Baik
41% – 60%	Cukup Baik
21% – 40%	Kurang Baik
0% - 20%	Sangat Kurang

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia yang mana data penelitian ini didasarkan pada pendapat dari atlet sendiri. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet renang indah di Indonesia yang berjumlah 37 orang yaitu dari Provinsi DKI Jakarta, DI Yogyakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, Jawa Barat, Sulawesi Selatan, Kalimantan Timur, Bali, dan Papua. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12-16 Oktober 2020.

Deskripsi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data, yaitu tentang jawaban responden untuk mengukur tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia. Data untuk mengidentifikasi tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia diungkapkan dengan angket yang terdiri atas 46 pernyataan, yang terbagi menjadi 2 yaitu 23 pernyataan mengenai tingkat konsentrasi dan 23 pernyataan mengenai tingkat kecerdasan emosi. Pernyataan mengenai tingkat konsentrasi terbagi menjadi 3 aspek yaitu mengenali tingkat konsentrasi pada diri sendiri, konsentrasi internal, dan konsentrasi eksternal. Sedangkan pernyataan mengenai tingkat kecerdasan emosi terbagi menjadi 5 aspek yaitu, mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 20.0 for windows Evaluation Version. Hasil deskripsi penelitian tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat Konsentrasi Atlet Renang Artistik di Indonesia

Dari analisis data tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia diperoleh skor terendah (*minimum*) 52, skor tertinggi (*maksimum*) 85, rerata (*mean*) 68.24, nilai tengah (*median*) 67.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 63 standar deviasi (SD) 9.075. Hasil selengkapnya dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Konsentrasi Atlet Renang Artistik di Indonesia.

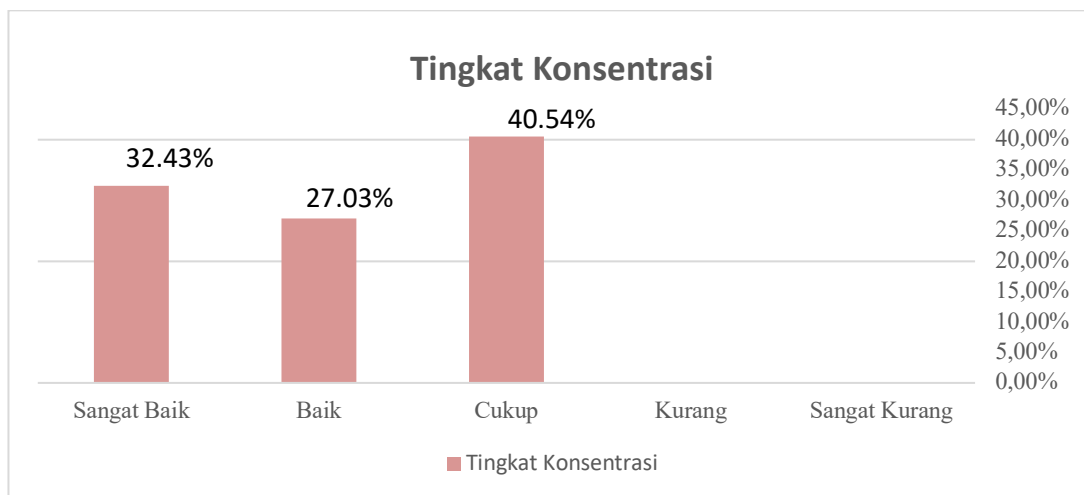
Statistik	
<i>N</i>	37
<i>Mean</i>	68.24
<i>Median</i>	67.00
<i>Mode</i>	63
<i>Std. Deviation</i>	9.075
<i>Minimum</i>	52
<i>Maximum</i>	85

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Atlet Renang Artistik di Indonesia

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 74.75$	Sangat Baik	12	32.43%
2	$63.25 < X \leq 74.75$	Baik	10	27.03%
3	$51.75 < X \leq 63.25$	Cukup	15	40.54%
4	$40.25 < X \leq 51.75$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 40.25$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			37	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia tampak pada gambar berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Konsentrasi Atlet Renang Artistik di Indonesia

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia berada pada kategori “sangat baik” sebesar 32.43%, kategori “baik” sebesar 27.03%, kategori “cukup” sebesar 40.54%, kategori “kurang” dan “sangat kurang” sebesar 0%. Sedangkan

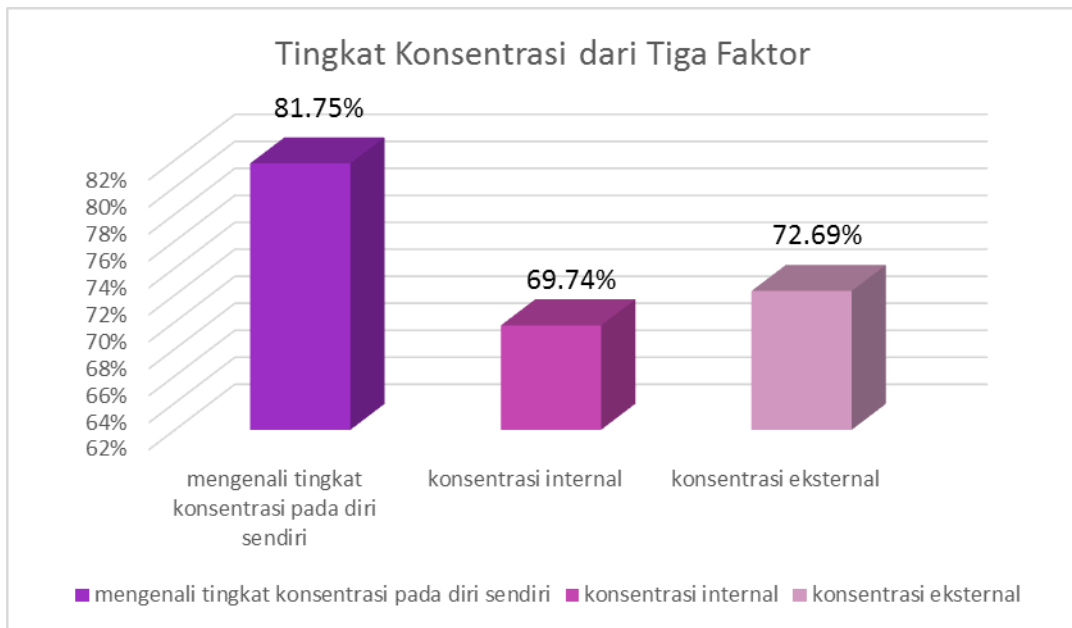
berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 68.24, tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia masuk dalam kategori baik.

Rincian mengenai presentase tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia berdasarkan faktor; mengenali tingkat konsentrasi pada diri sendiri, konsentrasi internal, dan konsentrasi eksternal adalah sebagai berikut.

Tabel 9. Perhitungan Presentase Tingkat Konsentrasi Atlet Renang Artistik di Indonesia Ditinjau dari 3 Faktor

Faktor	Jumlah Butir	Skor Rill	Skor Max	%	Kategori
Mengenali Tingkat Konsentrasi Pada Diri Sendiri	7	847	1036	81.75%	Sangat Baik
Konsentrasi Internal	9	929	1332	69.74%	Baik
Konsentrasi Eksternal	7	749	1036	72.29%	Baik
Jumlah	23	2525	3404	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data presentase tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia ditinjau dari 3 faktor, tampak pada gambar berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Konsentrasi Atlet Renang Artistik di Indonesia Ditinjau dari 3 Faktor

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa presentase tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia berdasarkan faktor; mengenali tingkat konsentrasi pada diri sendiri, konsentrasi internal, konsentrasi eksternal, yaitu dari faktor mengenali tingkat konsentrasi pada diri sendiri dengan presentase sebesar 81.75% dan masuk dalam kategori “sangat baik”, faktor konsentrasi internal dengan presentase sebesar 69.74% dan masuk dalam kategori “baik”, kemudian faktor konsentrasi eksternal dengan presentase sebesar 72.69% dan masuk dalam kategori “baik”.

2. Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia

Dari analisis data tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia diperoleh skor terendah (*minimum*) 59, skor tertinggi (*maksimum*) 88, rerata (*mean*) 73.22, nilai tengah (*median*) 73.00, nilai yang sering muncul (*mode*) 70, *standar deviasi* (SD) 7.9. Hasil selengkapnya dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia

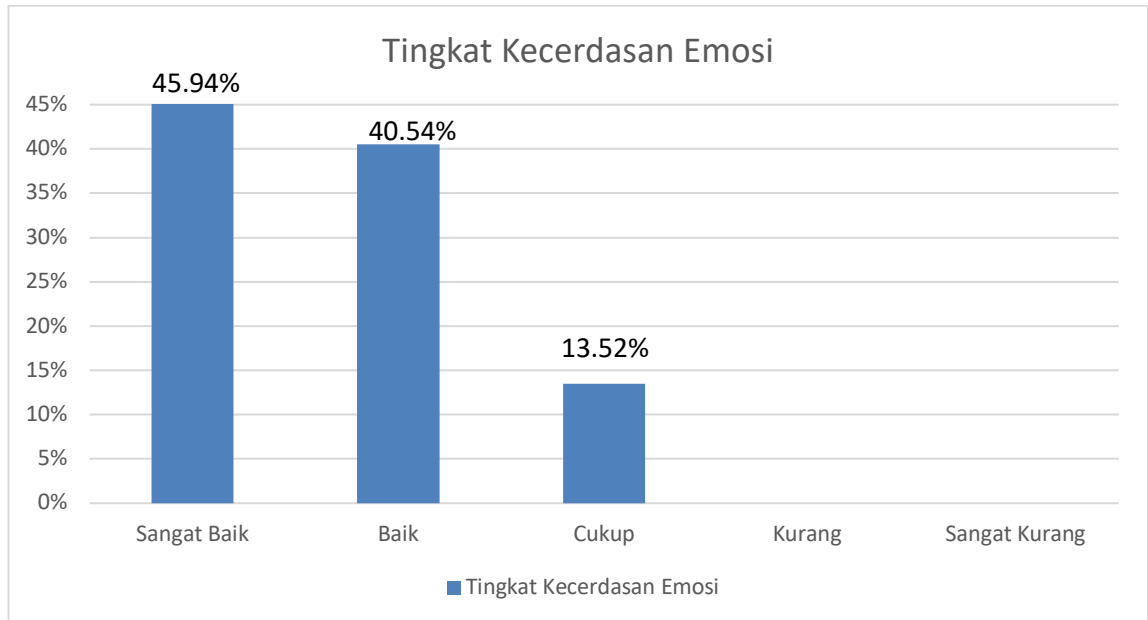
Statistik	
<i>N</i>	37
<i>Mean</i>	73.22
<i>Median</i>	73.00
<i>Mode</i>	70
<i>Std. Deviation</i>	7.903
<i>Minimum</i>	59
<i>Maximum</i>	88

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$X > 74.75$	Sangat Baik	17	45.94%
2	$63.25 < X \leq 74.75$	Baik	15	40.54%
3	$51.75 < X \leq 63.25$	Cukup	5	13.52%
4	$40.25 < X \leq 51.75$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 40.25$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			37	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia tampak pada gambar berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia

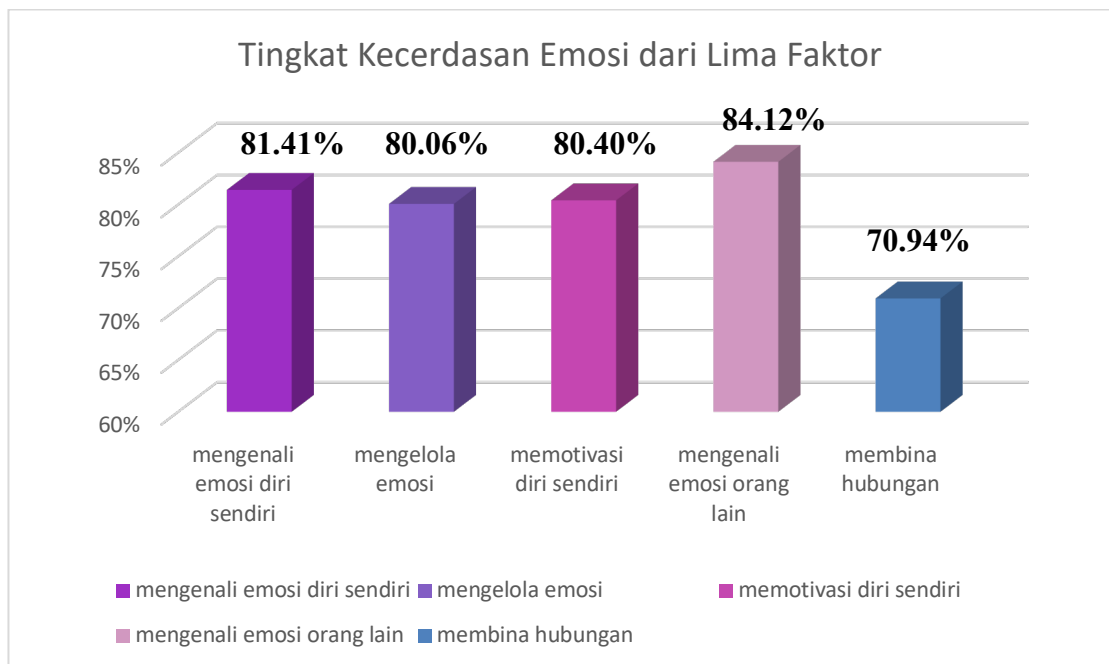
Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia berada pada kategori “sangat baik” sebesar 45.94%, kategori “baik” sebesar 40.54%, kategori “cukup” sebesar 13.52%, kategori “kurang” dan “sangat kurang” sebesar 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 73.22, tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia masuk dalam kategori baik.

Rincian mengenai presentase tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia berdasarkan faktor; mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan adalah sebagai berikut.

Tabel 12. Perhitungan Presentase Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia Ditinjau dari 5 Faktor

Faktor	Jumlah Butir	Skor Rill	Skor Max	%	Kategori
Mengenal Emosi Diri Sendiri	6	723	888	81.41%	Sangat Baik
Mengelola Emosi	6	711	888	80.06%	Sangat Baik
Memotivasi Diri sendiri	3	357	444	80.40%	Sangat Baik
Mengenal Emosi Orang Lain	4	498	592	84.12%	Sangat Baik
Membina Hubungan	4	420	592	70.94%	Baik
Jumlah	23	2709	3404	100%	

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data presentase tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia ditinjau dari 5 faktor, tampak pada gambar berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia Ditinjau dari 5 Faktor

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa presentase tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia berdasarkan faktor; mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, yaitu dari faktor mengenali emosi diri sendiri dengan presentase sebesar 81.41% dan masuk dalam kategori “sangat baik”, faktor mengelola emosi dengan presentase sebesar 80.06% dan masuk dalam kategori “sangat baik”, faktor memotivasi diri sendiri dengan presentase sebesar 80.40% dan masuk dalam kategori “sangat baik”, faktor mengenali emosi orang lain dengan presentase sebesar 84.12% dan masuk dalam kategori “sangat baik”, kemudian faktor membina hubungan dengan presentase sebesar 70.94% dan masuk dalam kategori “baik”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia. Tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia berdasarkan faktor; mengenali tingkat konsentrasi pada diri sendiri, konsentrasi internal, dan konsentrasi eksternal. Kemudian tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia berdasarkan faktor; mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia berada pada kategori “sangat baik” sebesar 32.43%, kategori “baik” sebesar 27.03%, kategori “cukup” sebesar 40.54%, kategori “kurang” dan “sangat kurang” sebesar 0%. Sedangkan nilai rata-rata yaitu 68.24, tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia masuk dalam kategori baik.

Tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia berada pada kategori “sangat baik” sebesar 45.94%, kategori “baik” sebesar 40.54%, kategori “cukup” sebesar 13.52%, kategori “kurang” dan “sangat kurang” sebesar 0%. Sedangkan nilai rata-rata yaitu 73.22, tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia masuk dalam kategori baik.

Tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia berada dalam kategori baik. Keberhasilan atlet untuk mencapai puncak prestasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental dapat memberikan dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Olahraga

memungkinkan *eye contact* yang dapat mengganggu konsentrasi dan juga *body contact* yang mudah memancing munculnya perasaan emosional.

Konsentrasi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda. Menurut Sukadiyanto (2006: 161), perhatian merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons). Sedangkan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu.

Dalam perlombaan renang artistik konsentrasi dan kecerdasan emosi sangat berpengaruh terhadap teknik rangkaian suatu gerakan yang dilakukan. Untuk dapat memperoleh nilai yang tinggi dalam perlombaan selain penguasaan teknik dan keselarasan gerakan juga didukung oleh tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet tersebut.

Emosi yang muncul seperti: kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikofisiologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti jantung berdebar-debar, eksresi air mata, dan kekejangan otot dalam batas-batas tertentu. Munculnya perasaan emosi pada saat berlomba dapat berakibat pada aspek psikisnya, atlet menjadi gelisah, emosi yang naik turun, keragu-raguan ketika akan melakukan sesuatu. Hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan olahraganya menurun.

Kemampuan atlet saat berlomba dapat dioptimalkan bila seorang atlet dapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya, untuk itu diperlukan kecerdasan emosional pada setiap atlet agar dapat mengelola perasaan emosional selama perlombaan berlangsung.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan waktu peneliti mengambil data dari angket, sehingga data penelitian hanya berdasarkan dari hasil penelitian angket.
2. Keterbatasan waktu, menjadikan peneliti tidak mengetahui kebenaran responden dalam mengisi angket penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia berada pada kategori “sangat baik” sebesar 32.43%, kategori “baik” sebesar 27.03%, kategori “cukup” sebesar 40.54%, kategori “kurang” dan “sangat kurang” sebesar 0%. Sedangkan nilai rata-rata yaitu 68.24, tingkat konsentrasi atlet renang artistik di Indonesia masuk dalam kategori baik.
2. Tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia berada pada kategori “sangat baik” sebesar 45.94%, kategori “baik” sebesar 40.54%, kategori “cukup” sebesar 13.52%, kategori “kurang” dan “sangat kurang” sebesar 0%. Sedangkan nilai rata-rata yaitu 73.22, tingkat kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia masuk dalam kategori baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi di tiap-tiap provinsi.

2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia, perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia.
3. Atlet, pelatih, pengurus, dapat, menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitas pada tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atletnya.

C. Saran-Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat konsentrasi dan kecerdasan emosi atlet renang artistik di Indonesia dengan menggunakan metode lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agency, B. & Tridhonanto, A. (2009). *Melejitkan Kecerdasan Emosi Buah Hati*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Agustian, Ary Ginanjar. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual-ESQ*, Jakarta: Penerbit Arga.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cox, R.H. (1990). *Sport Psychology: Concept and Application*. Dubuque, Iowa: Brown.
- Erik Istrada. (2009). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Sebelum Menghadapi Pertandingan Bulutangkis. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- FINA. (2017). *FINA ARTISTIC SWIMMING RULES 2017-2021*. Diunduh pada tanggal 15 Juli 2020 dari https://www.fina.org/sites/default/files/as_rules_-_2017-2021_-_15092017_full_1.pdf
- Gauron, Eugene F. (1984). *Mental Training for Peak Performance, Sport Science*. Association: New York.
- Ghozali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 21 Update PLS Regresi I*, edisi 7. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, Daniel. (2000). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting dari IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2002). *Working with Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional: Mengapa El lebih penting daripada IQ*. Terjemahan: Hermaya, T. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Makmun Mubayidh. (2006). *Kecerdasan dan Kesehatan Emosional Anak*, terj. Muhammad Muchson, cet. 1, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006.

- Mario Saputra. (2013). *Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Polo Air Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nideffer, R.M. (2000). *The Ethics and Practice of Applied Sport Psychology*. Ithaca, N.Y: Movement Publications.
- Peper, E and Schmid, A.B. (2001). *Mental Preparation for Optimal Performance in Rhythmic Gymnastics*. Peper Presented at the Western Society for Physical Education of College Conference, Asilomar, Calif.
- Saphiro. (2001). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subagyo Pangestu. (1998). *Statistik Induktif*. Jakarta: BPFE.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeda.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2009). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1992). *Metode Research, Jilid I*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Weinberg (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Weinberg, Robert S. And Gould, Daniel. (2007). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wikipedia. Renang Indah. Diunduh pada tanggal 10 Juli 2020 dari https://id.m.wikipedia.org/wiki/Renang_indah.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 415/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

12 Oktober 2020

Yth . Pengurus PRSI Renang Artistik
Fitrah Utami
Jakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ni Putu Ayu Apsari
NIM : 16602241043
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Konsentrasi dan Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik Di Indonesia
Waktu Penelitian : Senin - Jumat, 12 - 16 Oktober 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Kartu Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Ni Putu Apsari
 NIM : 16602241043
 Pembimbing : Agus Supriyanto, M.Si

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	6/7/2020	Konsultasi Judul dan Permasalahan	A
2.	7/7/2020	Koreksi Bab I	A
3.	14/9/2020	Revisi Bab II dan III	A
4.	17/9/2020	Validasi Instrumen Penelitian	A
5.	19/10/2020	Hasil Validasi dan Reliabilitas Instrumen	A
6.	24/10/2020	Konsultasi Bab IV dan V	A
7.	2/11/2020	Koreksi dan menyerahkan Bab IV dan V	A
8.	4/11/2020	Format dan Penulisan	A

Kajur PKL,

Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
 NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd.
NIP : 195603151979031006
Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Ni Putu Ayu Apsari
NIM : 16602241043
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TA : Tingkat Konsentrasi dan Kecerdasan Emosi Atlet
Renang Artistik di Indonesia

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

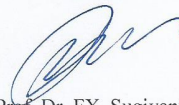
- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,

Validator,



Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd.
NIP. 195603151979031006

Lampiran 4. Hasil Validasi Instrumen

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Ni Putu Ayu Apsari
NIM : 16602241043
Judul TA : Tingkat Konsentrasi dan Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Sub variabel 1, 4, 7, 8	Beberapa pertanyaan yg unfavorable
	Komentar Umum/Lain-lain:	

Yogyakarta,
Validator,



Prof. Dr. FX. Sugiyanto, M.Pd.
NIP. 195603151979031006

Lampiran 5. Data Penelitian Tingkat Konsentrasi

TINGKAT KONSENTRASI		DATA ANGIKET PENELITIAN																											Score X3				
		Mengenali Tingkat Konsentrasi Pada Diri Sendiri													Konsentrasi Internal													Konsentrasi Eksternal					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25							
Responden		1	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	25				
		2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	19				
		3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	22				
		4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	20				
		5	3	2	4	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	20					
		6	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21					
		7	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	1	2	4	3	4	3	3	18					
		8	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	25					
		9	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	4	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	19					
		10	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	19					
		11	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	13					
		12	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	23					
		13	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	16					
		14	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	18					
		15	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	17					
		16	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	23					
		17	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	18					
		18	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	25					
		19	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	23					
		20	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	17					
		21	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	1	1	4	3	3	2	1	4	3	3	2	18					
		22	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	19					
		23	3	3	4	3	3	3	2	3	1	3	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	16					
		24	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	21					
		25	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	23					
		26	4	3	4	3	4	4	2	2	2	4	2	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	23				
		27	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	20					
		28	4	3	4	4	4	3	1	4	2	4	3	1	1	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	21					
		29	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	18					
		30	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	28					
		31	3	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24					
		32	4	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	20					
		33	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	19					
		34	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2	18					
		35	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2	21					
		36	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	23				
		37	3	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	1	2	3	1	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	16				

Lampiran 6. Data Penelitian Tingkat Kecerdasan Emosi

Responden	TINGKAT KECERDASAN EMOSI										Total Score																				
	Mengenal Emosi Diri Sendiri					Mengelola Emosi						Total V2	Mengotivasi Diri Sendiri	Total V3	Mengenal Emosi Orang Lain			Total V4	Membina Hubungan			Total V5									
	26	27	28	29	30	31	Total V1	32	33	34					35	36	37		38	39	40		41	42	43	44	45	46	47	48	49
1	4	4	3	4	3	4	22	3	4	4	4	3	3	2	21	3	3	3	2	8	3	4	3	4	14	4	2	3	2	11	141
2	3	3	3	3	3	4	19	3	4	4	2	3	2	18	2	3	2	7	7	3	3	3	3	12	2	2	3	3	10	122	
3	3	3	4	3	3	3	19	3	4	4	4	3	3	21	3	3	3	9	4	3	4	4	15	4	3	3	3	13	141		
4	3	3	3	2	2	3	16	3	2	4	3	3	2	17	3	3	2	8	3	2	3	3	11	3	2	2	3	10	114		
5	4	3	3	2	4	3	19	3	2	3	4	3	2	17	3	3	3	9	3	4	2	4	13	4	1	3	3	11	127		
6	3	3	3	2	3	3	17	3	4	3	3	2	2	17	3	3	3	9	3	2	3	3	11	3	3	3	3	4	13	121	
7	4	3	3	4	3	3	20	3	4	3	4	3	3	20	2	4	3	9	4	3	4	4	15	1	1	2	2	6	134		
8	4	3	3	3	4	3	20	4	3	4	4	3	3	21	4	3	4	11	4	3	4	4	15	4	3	3	2	12	146		
9	3	4	3	2	3	3	18	4	4	3	3	3	2	19	4	4	4	12	3	4	3	3	13	4	2	3	2	11	135		
10	3	3	3	3	2	3	17	3	3	3	4	2	2	17	3	3	2	8	3	1	3	3	10	2	1	3	1	7	111		
11	4	3	3	2	3	3	18	2	3	3	3	2	1	14	3	3	3	9	4	1	4	4	13	3	1	2	1	7	115		
12	3	3	3	3	3	3	18	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	12	4	3	4	4	15	3	2	3	4	12	146		
13	4	3	3	3	3	3	19	2	4	3	2	2	2	16	3	4	3	10	4	3	4	3	4	15	4	1	3	2	10	130	
14	4	3	3	3	4	3	20	3	4	3	4	3	2	19	4	3	3	10	3	3	3	4	13	3	2	3	4	12	136		
15	3	3	3	3	4	3	19	3	3	4	3	3	2	18	3	3	2	8	3	4	3	3	13	3	3	3	3	12	128		
16	4	3	3	4	3	3	20	4	4	4	4	3	3	22	3	3	3	9	3	2	4	4	13	4	2	2	3	11	139		
17	4	4	3	4	3	3	21	3	4	4	3	3	2	19	4	3	3	10	3	4	3	4	14	3	3	3	3	12	140		
18	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	3	22	3	4	4	11	4	4	4	4	16	4	1	3	2	10	156		
19	4	4	3	4	4	3	22	4	3	4	4	3	3	21	4	3	3	10	3	4	3	4	14	4	2	4	3	13	147		
20	3	3	3	3	3	3	18	2	3	3	3	3	3	17	3	3	3	9	2	2	3	3	10	3	2	2	3	10	118		
21	4	4	4	2	3	3	20	4	3	4	4	3	3	21	4	3	2	9	4	3	3	4	14	4	4	3	3	14	142		
22	3	3	4	3	3	3	19	3	3	4	4	2	2	18	3	4	3	10	4	3	3	4	14	4	4	2	2	12	134		
23	4	3	3	2	3	3	18	3	3	3	3	3	2	17	3	3	2	8	3	2	2	4	11	3	1	2	4	10	118		
24	3	4	3	2	3	3	18	3	3	4	4	3	3	20	4	4	4	12	3	3	4	3	13	3	3	3	4	13	139		
25	4	4	4	3	4	3	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	12	4	4	4	4	16	4	4	3	3	14	162		
26	4	4	3	4	4	4	23	4	4	4	4	2	2	20	3	4	1	8	4	4	4	4	16	4	4	4	4	16	150		
27	4	3	3	3	3	3	19	3	3	3	3	3	3	18	3	3	4	10	3	3	3	3	12	3	2	3	2	10	128		
28	4	3	3	1	4	4	19	4	4	4	4	3	3	22	4	4	4	12	3	3	4	4	14	4	4	4	1	13	147		
29	3	3	3	3	3	3	18	3	3	4	3	2	2	17	4	4	2	10	3	2	4	3	12	3	2	3	3	11	125		
30	4	2	3	4	4	4	21	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	12	4	4	4	4	16	4	4	3	4	15	159		
31	4	3	3	3	4	4	21	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	12	4	4	4	4	16	4	2	4	4	14	158		
32	4	3	4	3	4	3	21	3	4	3	3	2	2	17	3	3	3	9	4	2	4	4	14	3	2	3	3	11	133		
33	3	3	3	3	3	3	18	2	2	3	2	2	3	14	3	3	2	8	3	3	3	3	12	2	2	2	3	1	8	112	
34	4	4	4	2	3	3	20	3	3	4	4	2	2	18	3	3	2	8	3	3	3	4	13	4	2	2	3	11	129		
35	4	4	4	4	4	3	23	4	3	4	4	4	3	22	4	4	3	11	4	4	3	4	15	3	3	4	3	13	155		
36	4	3	3	4	3	3	20	4	4	3	4	3	3	21	4	3	3	10	3	3	4	4	14	4	2	3	4	13	143		
37	3	3	3	2	3	3	17	3	3	3	3	3	3	18	3	3	2	8	3	3	2	3	11	3	1	3	2	9	117		

Lampiran 7. Hasil Validitas dan Reliabilitas

a) Tingkat Konsentrasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	37	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	37	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	71.30	77.381	.634	.873
Item_2	71.70	78.492	.500	.875
Item_3	71.14	79.787	.442	.877
Item_4	71.68	77.725	.512	.875
Item_5	71.62	83.520	-.027	.892
Item_6	71.57	76.141	.637	.872
Item_7	71.46	79.033	.449	.876

Item_8	71.57	77.086	.596	.873
Item_9	71.76	75.300	.623	.871
Item_10	71.97	79.471	.333	.879
Item_11	72.16	77.029	.446	.876
Item_12	71.51	76.257	.647	.872
Item_13	72.05	78.830	.368	.878
Item_14	71.97	75.416	.481	.876
Item_15	71.81	74.880	.594	.872
Item_16	71.73	74.425	.676	.870
Item_17	72.73	77.369	.399	.878
Item_18	72.00	79.000	.321	.880
Item_19	71.51	76.257	.647	.872
Item_20	71.86	76.842	.505	.875
Item_21	71.38	82.908	.037	.887
Item_22	71.41	80.414	.233	.882
Item_23	71.89	75.821	.575	.873
Item_24	71.97	75.416	.481	.876
Item_25	72.41	78.137	.480	.876

b) Tingkat Kecerdasan Emosi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	37	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	37	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_26	75.05	58.941	.425	.861
Item_27	75.41	59.970	.275	.864
Item_28	75.46	60.422	.277	.864
Item_29	75.73	58.203	.284	.866
Item_30	75.38	56.742	.619	.855
Item_31	75.49	59.923	.376	.862
Item_32	75.43	55.141	.718	.851
Item_33	75.27	57.980	.408	.861
Item_34	75.16	61.917	.027	.870
Item_35	75.08	57.910	.559	.858
Item_36	75.14	56.565	.600	.855
Item_37	75.78	56.119	.593	.855
Item_38	76.14	57.287	.517	.858
Item_39	75.32	56.947	.575	.856
Item_40	76.73	63.036	-.103	.876
Item_41	75.32	58.281	.465	.859
Item_42	75.73	56.480	.429	.861
Item_43	75.30	58.326	.453	.860
Item_44	75.62	53.964	.592	.854

Item_45	75.32	57.781	.437	.860
Item_46	75.00	58.278	.537	.858
Item_47	75.32	55.947	.521	.857
Item_48	76.38	54.131	.496	.859
Item_49	75.76	57.356	.519	.858
Item_50	75.89	57.932	.247	.869

Butir	r tabel	r hitung	Keterangan
1	0,316	0,664	Valid
2	0,316	0,531	Valid
3	0,316	0,490	Valid
4	0,316	0,536	Valid
5	0,316	0,066	Tidak Valid
6	0,316	0,683	Valid
7	0,316	0,492	Valid
8	0,316	0,636	Valid
9	0,316	0,643	Valid
10	0,316	0,438	Valid
11	0,316	0,504	Valid
12	0,316	0,649	Valid
13	0,316	0,428	Valid

14	0,316	0,445	Valid
15	0,316	0,615	Valid
16	0,316	0,730	Valid
17	0,316	0,481	Valid
18	0,316	0,440	Valid
19	0,316	0,649	Valid
20	0,316	0,598	Valid
21	0,316	0,128	Tidak Valid
22	0,316	0,358	Valid
23	0,316	0,666	Valid
24	0,316	0,445	Valid
25	0,316	0,528	Valid
26	0,316	0,406	Valid
27	0,316	0,354	Valid
28	0,316	0,338	Valid
29	0,316	0,337	Valid
30	0,316	0,615	Valid
31	0,316	0,440	Valid
32	0,316	0,722	Valid
33	0,316	0,496	Valid
34	0,316	0,098	Tidak Valid
35	0,316	0,635	Valid

36	0,316	0,589	Valid
37	0,316	0,635	Valid
38	0,316	0,577	Valid
39	0,316	0,625	Valid
40	0,316	0,015	Tidak Valid
41	0,316	0,556	Valid
42	0,316	0,514	Valid
43	0,316	0,494	Valid
44	0,316	0,633	Valid
45	0,316	0,544	Valid
46	0,316	0,535	Valid
47	0,316	0,558	Valid
48	0,316	0,614	Valid
49	0,316	0,569	Valid
50	0,316	0,322	Valid

Lampiran 8. Tabel r

TABLE 15 r TABEL PRODUCT MOMENT

SIGNIFIKASI ALPHA 5%

DF	t tabel satu sisi	t tabel dua sisi	r tabel satu sisi	r tabel dua sisi
1	6,314	12,706		
2	2,920	4,303	0,988	0,997
3	2,353	3,182	0,900	0,950
4	2,132	2,776	0,805	0,878
5	2,015	2,571	0,729	0,811
6	1,943	2,447	0,669	0,755
7	1,895	2,365	0,622	0,707
8	1,860	2,306	0,582	0,666
9	1,833	2,282	0,549	0,632
10	1,813	2,228	0,521	0,602
11	1,796	2,201	0,497	0,576
12	1,782	2,179	0,476	0,553
13	1,771	2,160	0,458	0,532
14	1,761	2,145	0,441	0,514
15	1,573	2,131	0,426	0,497
16	1,746	2,120	0,412	0,482
17	1,740	2,110	0,400	0,468
18	1,734	2,101	0,389	0,456
19	1,729	2,093	0,378	0,444
20	1,725	2,086	0,369	0,433
21	1,721	2,080	0,360	0,423
22	1,717	2,074	0,352	0,413
23	1,714	2,074	0,344	0,404
24	1,711	2,069	0,337	0,396
25	1,708	2,064	0,330	0,388
26	1,706	2,060	0,323	0,381
27	1,703	3,056	0,317	0,374
28	1,703	2,052	0,312	0,367
29	1,701	2,048	0,306	0,361
30	1,699	2,045	0,301	0,355
31	1,697	2,042	0,296	0,349
32	1,696	2,040	0,291	0,344
33	1,694	2,037	0,287	0,339
34	1,692	2,035	0,283	0,334
35	1,691	2,032	0,279	0,329
36	1,690	2,030	0,275	0,325
37	1,688	2,028	0,271	0,320
38	1,687	2,026	0,267	0,316
39	1,686	2,024	0,264	0,312
40	1,685	2,023	0,261	0,308
41	1,684	2,021	0,257	0,304
42	1,683	2,020	0,254	0,301
43	1,682	2,018	0,251	0,297
44	1,681	2,017	0,248	0,294
45	1,680	2,015	0,246	0,291
46	1,679	2,014	0,243	0,288
47	1,679	2,013	0,240	0,285
48	1,678	2,012	0,238	0,282
49	1,677	2,011	0,235	0,279
49	1,677	2,010	0,233	0,276
50	1,676	2,009	0,231	0,273

Lampiran 9. Tabel Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Butir Soal	
			favorable	unfavorable
Tingkat Konsentrasi	1.Mengenali tingkat konsentrasi pada diri sendiri	a. Mengenal konsentrasi pada diri sendiri c. Mampu memusatkan perhatian pada sesuatu yang sedang dikerjakan	1, 2 3, 4, 5, 7	6, 8
	2. Konsentrasi Internal	d. mengenali konsentrasi sendiri e. mengelola konsentrasi berdasarkan keadaan diri sendiri f. sikap atau respon terhadap keadaan	10, 12 15	9, 11 13, 14 16, 17
	3.Konsentrasi Eksternal	j. Merngenali konsentrasi dari pengaruh luar k.Mengelola konsentrasi berdasarkan keadaan lingkungan sekitar l. Sikap atau respon terhadap keadaan	19 21, 23	18 20 22, 24, 25
Tingkat Kecerdasan Emosi	4.Mengenali Emosi Diri Sendiri	d. Mengenal dan merasakan emosi sendiri e. Memahami sebab perasaan yang timbul f. Mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan	26, 27 28 30	29 31
	5.Mengelola Emosi	f. Bersikap toleran terhadap frustasi g. Mampu mengungkapkan amarah dengan tepat h. Mampu mengendalikan perilaku agresif yang	32 33 34	

		dapat merusak diri dan oranglain	35	36
		i. Memiliki perasaan positif dengan diri sendiri dan lingkungan		38
		j. Memiliki kemampuan untuk mengatasi <i>stress</i>	37	
	6.Memotivasi Diri Sendiri	d. Mampu mengendalikan diri	39	
		e. Bersikap optimis dalam menghadapi masalah	40	
		f. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan	41	42
	7.Mengenali Emosi Orang Lain	m. Mampu menerima sudut pandang orang lain	43	45
		n. Memiliki sifat empati atau kepekaan terhadap orang lain	44	
		o. Mampu mendengarkan orang lain	46	
	8.Membina hubungan	p. Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain	47	48
		q. Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain	49	
		r. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain		50

Lampiran 9. Angket Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN

“TINGKAT KONSENTRASI DAN KECERDASAN EMOSI ATLET RENANG ARTISTIK DI INDONESIA”

Angket ini tidak bermaksud untuk menilai diri anda, melainkan untuk memperoleh gambaran mengenai “Tingkat Konsentrasi dan Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia”

I. Identitas Responden

Nama :

Umur :

Club asal :

II. Petunjuk pengisian angket

Klik pada salah satu pilihan alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri anda, pada:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Tidak Setuju (TS)
- d. Sangat Tidak Setuju (STS)

SKALA TINGKAT KONSENTRASI DAN KECERDASAN EMOSI

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Penulis yakin pada diri penulis bahwa penulis mampu berkonsentrasi dengan baik pada saat latihan maupun dalam perlombaan				
2	Ketika penulis gagal penulis dengan cepat dapat fokus kembali				
3	Penulis selalu memperhatikan arahan pelatih pada saat latihan				
4	Penulis selalu melakukan <i>routine</i> dengan baik				
5	Penulis suka bermain <i>games</i> ketika penulis ada waktu luang				
6	Penulis sulit berkonsentrasi pada saat perlombaan				

7	Penulis selalu memiliki strategi agar tetap fokus				
8	Penulis sulit mengingat apa yang dikatakan pelatih kepada penulis				
9	Penulis mudah lupa ketika mempelajari gerakan baru				
10	Selama perlombaan penulis tidak pernah lupa gerakan				
11	Penulis menyadari bahwa penulis paling sering melakukan kesalahan gerakan				
12	Penulis yakin penulis bisa menyelesaikan perlombaan dengan sempurna				
13	Penulis sering melakukan kesalahan pada beberapa rangkaian gerakan pada nomor solo, duet maupun tim				
14	Penulis kesulitan menangkap materi ketika pelatih memberikan gerakan baru kemudian mempraktekkannya				
15	Penulis dapat dengan cepat menangkap serangkaian gerakan baru yang diberikan oleh pelatih				
16	Penulis seringkali lupa gerakan pada saat berlangsungnya latihan <i>routine</i>				
17	Pikiran penulis terganggu ketika <i>noseclip</i>				

	penulis copot pada saat berlomba				
18	Penulis tidak dapat fokus berlatih ketika ada permasalahan diluar latihan				
19	Penulis termasuk orang yang tidak mudah terganggu oleh keadaan sekitar penulis				
20	Konsentrasi penulis terganggu ketika penulis melihat penampilan peserta lain pada saat perlombaan				
21	Penulis perlu latihan berkali-kali supaya gerakan dapat sinkron dengan teman satu tim				
22	Penulis tidak mudah terganggu ketika mendengar teriakan atau suara bising dari penonton				
23	Penulis etidak mudah terganggu ketika melihat lawan melakukan <i>running music</i>				
24	Suara bising saat perlombaan sangat mengganggu konsentrasi penulis				
25	Penulis sangat terganggu ketika keadaan lingkungan sekitar tidak mendukung				
26	Penulis mengetahui permasalahan yang membuat penulis marah				
27	Penulis tahu ketika penulis sedang emosi karena tidak siap saat latihan				

28	Penulis merasa sedih melihat tim penulis kalah				
29	Penulis mudah marah ketika penulis sedang lelah				
30	Penulis sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan dalam berlatih				
31	Penulis merasa canggung bila di depan harus memimpin latihan teman-teman satu tim				
32	Penulis akan memaklumi ketika keinginan penulis tidak terpenuhi				
33	Penulis dapat mengekspresikan diri penulis melalui latihan renang artistik				
34	Ketika penulis marah penulis memilih diam daripada melampiaskannya				
35	Penulis yakin dengan kemampuan yang penulis miliki, penulis mampu meraih cita-cita penulis				
36	Penulis menyadari kekurangan penulis dan berusaha mengimbangnya dengan latihan rutin				
37	Penulis tetap tenang menghadapi permasalahan yang sulit				
38	Penulis tidak bisa tenang ketika ada permasalahan yang penulis alami				
39	Penulis segera bangkit ketika penulis gagal				

40	Penulis tidak akan pergi berlatih sebelum pekerjaan rumah terselesaikan				
41	Penulis mampu menerima pendapat oranglain walaupun berbeda dengan pendapat penulis				
42	Penulis senang menunda-nunda pekerjaan				
43	Penulis menerima kritik yang diberikan kepada penulis				
44	Penulis mampu mengetahui bagaimana perasaan orang lain terhadap penulis				
45	Penulis tidak suka dikritik				
46	Penulis selalu mendengarkan arahan pelatih pada saat latihan				
47	Penulis selalu menyapa ketika berjumpa dengan teman penulis				
48	Penulis sungkan memulai pembicaraan dengan orang yang baru penulis kenal				
49	Penulis mampu memberikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi antara penulis dengan teman penulis				
50	Penulis adalah pribadi yang suka menyendiri sehingga tidak mempunyai banyak teman				

Lampiran 10. Statistik Data Penelitian

		Mengenal Tingkat Konsentrasi Pada Diri Sendiri	Konsentrasi Internal	Konsentrasi Eksternal
N	Valid	37	37	37
	Missing	0	0	0
Mean		22.89	25.11	20.24
Median		23.00	25.00	20.00
Mode		22 ^a	25	18 ^a
Std. Deviation		2.846	4.267	3.157
Variance		8.099	18.210	9.967
Minimum		18	17	13
Maximum		28	32	28
Sum		847	929	749

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistic

s

		Mengena li Emosi Diri Sendiri	Mengelol a Emosi	Memotiva si Diri Sendiri	Mengena li Emosi Orang Lain	Membin a Hubunga n
N	Valid	37	37	37	37	37
	Missin g	0	0	0	0	0
Mean		19.54	19.22	9.65	13.46	11.35
Median		19.00	19.00	9.00	14.00	11.00
Mode		18 ^a	17	8 ^a	13 ^a	10 ^a
Std. Deviation		1.865	2.496	1.495	1.726	2.201
Variance		3.477	6.230	2.234	2.977	4.845
Minimum		16	14	7	10	6
Maximum		24	24	12	16	16
Sum		723	711	357	498	420

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tingkat konsentrasi Atlet Renang Artistik di Indonesia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	52	1	2.7	2.7	2.7
	53	1	2.7	2.7	5.4
	56	1	2.7	2.7	8.1
	58	1	2.7	2.7	10.8
	59	2	5.4	5.4	16.2
	60	3	8.1	8.1	24.3
	62	1	2.7	2.7	27.0
	63	5	13.5	13.5	40.5
	65	2	5.4	5.4	45.9
	66	1	2.7	2.7	48.6
	67	2	5.4	5.4	54.1
	68	2	5.4	5.4	59.5
	69	1	2.7	2.7	62.2
	71	1	2.7	2.7	64.9
	74	1	2.7	2.7	67.6
	75	1	2.7	2.7	70.3
	76	2	5.4	5.4	75.7

77	2	5.4	5.4	81.1
78	2	5.4	5.4	86.5
79	1	2.7	2.7	89.2
82	1	2.7	2.7	91.9
84	2	5.4	5.4	97.3
85	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Statistics

Tingkat konsentrasi Atlet Renang Artistik di Indonesia

N	Valid	37
	Missing	0
Mean		68.24
Median		67.00
Mode		63
Std. Deviation		9.075
Minimum		52
Maximum		85

Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	59	1	2.7	2.7	2.7
	60	1	2.7	2.7	5.4
	61	1	2.7	2.7	8.1
	62	1	2.7	2.7	10.8
	63	1	2.7	2.7	13.5
	64	2	5.4	5.4	18.9
	66	1	2.7	2.7	21.6
	67	1	2.7	2.7	24.3
	68	1	2.7	2.7	27.0
	69	2	5.4	5.4	32.4
	70	4	10.8	10.8	43.2
	72	1	2.7	2.7	45.9
	73	2	5.4	5.4	51.4
	74	1	2.7	2.7	54.1
	75	1	2.7	2.7	56.8
	76	3	8.1	8.1	64.9
	77	1	2.7	2.7	67.6
	78	2	5.4	5.4	73.0
	79	2	5.4	5.4	78.4
	80	2	5.4	5.4	83.8

83	2	5.4	5.4	89.2
84	1	2.7	2.7	91.9
86	1	2.7	2.7	94.6
87	1	2.7	2.7	97.3
88	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Statistics

Tingkat Kecerdasan Emosi Atlet Renang Artistik di Indonesia

N	Valid	37
	Missing	0
Mean		73.22
Median		73.00
Mode		70
Std. Deviation		7.903
Minimum		59
Maximum		88

Lampiran 11. Data Tiap Faktor

Mengenali Tingkat Konsentrasi Pada Diri

Sendiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	2	5.4	5.4	5.4
	19	4	10.8	10.8	16.2
	20	3	8.1	8.1	24.3
	21	3	8.1	8.1	32.4
	22	6	16.2	16.2	48.6
	23	3	8.1	8.1	56.8
	24	2	5.4	5.4	62.2
	25	5	13.5	13.5	75.7
	26	6	16.2	16.2	91.9
	27	2	5.4	5.4	97.3
	28	1	2.7	2.7	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Konsentrasi

Internal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	2.7	2.7	2.7
	18	3	8.1	8.1	10.8
	20	1	2.7	2.7	13.5
	21	4	10.8	10.8	24.3
	22	2	5.4	5.4	29.7
	23	2	5.4	5.4	35.1
	24	2	5.4	5.4	40.5
	25	5	13.5	13.5	54.1
	26	3	8.1	8.1	62.2
	27	2	5.4	5.4	67.6
	28	3	8.1	8.1	75.7
	29	2	5.4	5.4	81.1
	30	3	8.1	8.1	89.2
	31	1	2.7	2.7	91.9
	32	3	8.1	8.1	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Konsentrasi

Eksternal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	2.7	2.7	2.7
	16	3	8.1	8.1	10.8
	17	2	5.4	5.4	16.2
	18	6	16.2	16.2	32.4
	19	5	13.5	13.5	45.9
	20	4	10.8	10.8	56.8
	21	4	10.8	10.8	67.6
	22	1	2.7	2.7	70.3
	23	6	16.2	16.2	86.5
	24	1	2.7	2.7	89.2
	25	3	8.1	8.1	97.3
	28	1	2.7	2.7	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Mengenali Emosi Diri Sendiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	2.7	2.7	2.7
	17	3	8.1	8.1	10.8
	18	8	21.6	21.6	32.4
	19	8	21.6	21.6	54.1
	20	7	18.9	18.9	73.0
	21	4	10.8	10.8	83.8
	22	3	8.1	8.1	91.9
	23	2	5.4	5.4	97.3
	24	1	2.7	2.7	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Mengelola Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	2	5.4	5.4	5.4
	16	1	2.7	2.7	8.1
	17	8	21.6	21.6	29.7
	18	6	16.2	16.2	45.9
	19	3	8.1	8.1	54.1

20	3	8.1	8.1	62.2
21	6	16.2	16.2	78.4
22	5	13.5	13.5	91.9
23	2	5.4	5.4	97.3
24	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Memotivasi Diri

Sendiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	1	2.7	2.7	2.7
	8	9	24.3	24.3	27.0
	9	9	24.3	24.3	51.4
	10	8	21.6	21.6	73.0
	11	3	8.1	8.1	81.1
	12	7	18.9	18.9	100.0
Total		37	100.0	100.0	

Mengenal Emosi Orang Lain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	5.4	5.4	5.4
	11	4	10.8	10.8	16.2
	12	4	10.8	10.8	27.0
	13	8	21.6	21.6	48.6
	14	8	21.6	21.6	70.3
	15	6	16.2	16.2	86.5
	16	5	13.5	13.5	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Membina

Hubungan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	2.7	2.7	2.7
	7	2	5.4	5.4	8.1
	8	1	2.7	2.7	10.8
	9	1	2.7	2.7	13.5
	10	7	18.9	18.9	32.4

11	7	18.9	18.9	51.4
12	6	16.2	16.2	67.6
13	7	18.9	18.9	86.5
14	3	8.1	8.1	94.6
15	1	2.7	2.7	97.3
16	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	