

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
KECEMASAN PADA PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA
KECAMATAN WELERI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH:
Hanif Kusuma Yuda
NIM. 19602244023

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN PADA PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA KECAMATAN WELERI

Disusun Oleh:

Hanif Kusuma Yuda
NIM. 19602244023

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 15 Mei 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanif Kusuma Yuda

NIM : 19602244023

Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan pada Pemain di Sekolah Sepakbola Kecamatan Weleri

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, 15 Mei 2023



Hanif Kusuma Yuda
NIM. 19602244023

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN PADA PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA KECAMATAN WELERI

Disusun Oleh:
Hanif Kusuma Yuda
NIM. 19602244023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga


Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 30 Mei 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		05/07-2023
Dr. Danang Wicaksono, M.Or. Sekretaris		05/07 2023
Dr. Lismadiana, M.Pd. Penguji		05/07 2023

Yogyakarta, Juli 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Plt. Dekan,


Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP. 198208152005011002

MOTTO

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang.”
(Imam Syafi’i)

Jangan terlalu ambil hati dengan ucapan seseorang, kadang manusia punya mulut tapi belum tentu punya pikiran.
(Albert Einstein)

“Menjadi rendah hati tak membuat seseorang berkurang, justru mengisi. Kembali ke diri yang lebih sederhana akan memberi kebijaksanaan”
(Hanif Kusuma Yuda)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Sunarno dan Ibu Darsi yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagaimana anaknya selama ini.
2. Kakak dan Keluarga saya yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Pacar saya Dani Rahma Harfiani yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN PADA PEMAIN DI SEKOLAH SEPAKBOLA KECAMATAN WELERI

Oleh:
Hanif Kusuma Yuda
NIM. 19602244023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pemain sepakbola di SSB Kecamatan Weleri yang terdiri atas SSB Dikpora dan SSB R19.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri yang berjumlah 96 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 10-14 tahun, (3) pernah mengikuti turnamen, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 63 pemain. Instrumen kecerdasan emosional dengan kecemasan menggunakan angket. Analisis data menggunakan *Correlation Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri sebesar -0,390. Koefisien korelasi bernilai negatif, artinya jika kecerdasan emosional yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka kecemasan akan semakin rendah. Sumbangan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri sebesar 15,21%.

Kata kunci: *kecerdasan emosional, kecemasan, pemain sepakbola*

KATA PENGANTAR

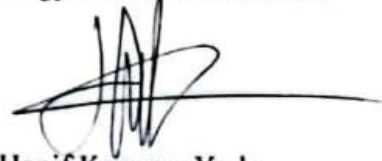
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Pemain Sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Herwin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan atlet SSB R19 Kecamatan Weleri yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Teman teman PKO FIK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 15 Mei 2023



Hanif Kusuma Yuda
NIM. 19602244023

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Sepakbola	11
a. Pengertian Sepakbola.....	11
b. Teknik Dasar Sepakbola	13
c. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Sepakbola.....	14
2. <i>Emotional Quotient</i> (Kecerdasan Emosi).....	15
a. Pengertian Emosi	15
b. Pengertian Kecerdasan Emosional	17
c. Faktor Kecerdasan Emosional	22

3.	Kecemasan	24
a.	Pengertian Kecemasan	24
b.	Tingkatan Kecemasan	30
c.	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	34
4.	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan	40
B.	Penelitian yang Relevan	42
C.	Kerangka Berpikir	46
D.	Pertanyaan Penelitian	48
BAB III. METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian	49
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	49
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	49
D.	Definisi Operasional Variabel	50
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	51
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
G.	Teknik Analisis Data	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	58
1.	Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas.....	58
2.	Hasil Analisis Deskriptif	61
3.	Hasil Uji Prasyarat	65
4.	Hasil Uji Hipotesis	66
B.	Pembahasan	67
C.	Keterbatasan Penelitian	74
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan.....	75
B.	Implikasi.....	75
C.	Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA		78
LAMPIRAN.....		84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet	27
Gambar 2. Kerangka Berpikir.....	48
Gambar 3. Desain Penelitian.....	49
Gambar 4. Histogram Kecerdasan Emosional (X)	62
Gambar 5. Histogram Kecemasan (Y).....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Pernyataan Kuesioner	51
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kecerdasan Emosional	52
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan	53
Tabel 4. Norma Penilaian.....	54
Tabel 5. Validitas Instrumen Kecerdasan Emosional (X).....	59
Tabel 6. Validitas Instrumen Kecemasan (Y)	60
Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen	61
Tabel 8. Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional (X)	62
Tabel 9. Norma Penilaian Kecerdasan Emosional (X)	62
Tabel 10. Penilaian Indikator Kecerdasan Emosional (X)	63
Tabel 11. Deskriptif Statistik Kecemasan (Y)	64
Tabel 12. Norma Penilaian Kecemasan (Y).....	64
Tabel 13. Penilaian Indikator Kecemasan (Y)	65
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 15. Hasil Uji Linieritas	66
Tabel 16. Hasil Analisis Uji Hipotesis	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Expert Judgment.....	85
Lampiran 2. Surat Keterangan Uji Coba	87
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	88
Lampiran 4. Instrumen Uji Coba	90
Lampiran 5. Data Uji Coba.....	96
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas	98
Lampiran 7. Tabel r	101
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	102
Lampiran 9. Data Penelitian	108
Lampiran 10. Deskriptif Statistik	112
Lampiran 11. Menghitung Norma Penilaian (PAP)	114
Lampiran 12. Uji Normalitas.....	116
Lampiran 13. Uji Linieritas	117
Lampiran 14. Uji Hipotesis	118
Lampiran 15. Dokumentasi Uji Coba.....	119
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	120

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, akan tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Adi, dkk., 2019: 12; Ramadhan, dkk., 2020: 2; Anggara, 2021: 143). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Kusuma & Sriyanto, 2021: 16; Rizki, dkk., 2021: 286).

Menjadi seorang pemain sepakbola diperlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh atlet, maupun persiapan secara mental. Pola hidup seorang pemain juga harus diperhatikan, seperti waktu latihan, waktu makan, dan waktu istirahat pun diatur dengan baik. Diharapkan dengan penerapan hal seperti itu pemain dapat fokus dan mencapai target sesuai yang diinginkan. Pendapat Irawan & Limanto (2021: 18) bahwa prestasi olahraga tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh pemain yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya.

Kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Faktor psikis kurang diperhatikan oleh seorang pemain atau bahkan pelatih. Pemain harus mempunyai psikis yang stabil agar dapat maksimal dalam bertanding. Maksudnya ialah pemain harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis, seperti halnya atmosfer pertandingan, penonton atau suporter dan beban yang diberikan pada pengurus. Hal ini ditujukan untuk meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Banyak ahli olahraga berpendapat bahwa tingkat pencapaian prestasi puncak sangat ditentukan oleh kematangan dan ketangguhan mental pemain dalam mengatasi berbagai kesulitan selama bertanding (Darisman, dkk., 2021: 14).

Salah satu aspek kematangan mental ditentukan oleh tingkat kematangan emosi. Banyak pemain yang tidak sukses mewujudkan kemampuan optimalnya hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan. Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunkan koordinasi antara otak dan gerak motorik (Aufa & Komarudin, 2019: 2).

Pendapat Rianda, dkk., (2020: 1) bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan. Kondisi tersebut muncul reaksi-

reaksi fisiologis dari dalam tubuh seorang pemain. Pengaruhnya keringat mengucur deras padahal biasanya biasa, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetar, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua merupakan respon fisik atas keadaan mental yang sedang meningkat yang secara umum pemain tersebut merasa cemas. Gejala-gejala fisik yang menyertai kecemasan adalah keringat dingin, telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, serta keluarnya keringat dingin.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi, namun jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu. *Skill* individu atau kelompok yang sebelumnya baik atau diatas rata-rata tidak akan keluar dalam sebuah pertandingan jika pemain tersebut mengalami kecemasan dan tidak bisa mengontrol kondisi emosinya. Hal itu dapat berakibat hasil yang diharapkan tidak sesuai yang diinginkan, seperti kalah atau gagal dalam sebuah pertandingan.

Persepsi atau tanggapan pemain dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila pemain menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka pemain tersebut akan merasa tegang (stress) dan mengalami kecemasan. Weinberg & Gould (2015: 24) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-

was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh. Kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan.

Tidak terkelolanya kecemasan dengan baik, berdampak langsung pada performa khususnya pemain sepakbola, dapat terlihat dengan kakunya gerakan, melakukan gerakan yang tidak dibutuhkan, salah tingkah, yang menyebabkan pemain tidak dapat menjalankan teknik yang telah terlatih. Pemahaman tentang sumber kecemasan menjadi hal yang penting. Menurut Harsono (2017: 248) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang pemain mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu: berasal dari dalam diri pemain (intrinsik), dan berasal dari luar pemain (ekstrinsik). Kecemasan intrinsik seperti: moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif dan pikiran puas diri, sedangkan kecemasan ekstrinsik seperti: peranan pelatih, lawan, penonton, wasit, sarana dan prasarana, cuaca dan pengaruh lingkungan keluarga.

Kecerdasan emosi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Pemain yang memiliki kecerdasan emosi membuat mampu mengatasi kecemasan dan ketegangan yang terjadi pada saat menghadapi pertandingan. Seorang pemain yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mudah terpecah perhatiannya, karena emosi sebagai sumber kemampuan jiwa manusia akan mempengaruhi sumber

kemampuan jiwa yang lain seperti pemain tersebut akan menjadi cemas, sehingga kinerjanya di lapangan menjadi kacau, sehingga pada akhirnya pemain tersebut mengalami kekalahan.

Pengaruh emosi yang muncul pada pemain dapat mengubah perilaku yang dapat mengganggu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks, sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan pemain bereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya (Komarudin & Rizqi, 2020: 2). Untuk itu diperlukan kecerdasan emosional dalam suatu pertandingan sepakbola. Kecerdasan merupakan kemampuan untuk berfikir dengan cara-cara baru menjadi orisinal, dan bila perlu, berani tampil beda.

Kecerdasan emosi diperlukan agar seseorang pemain dalam menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan, dapat mengendalikan emosi. Kecerdasan emosi akan membuat perbedaan dalam memberikan tanggapan terhadap konflik, ketidakpastian serta kecemasan. Kecerdasan emosional diperlukan untuk mengatasi masalah di dalam kehidupan dan optimis dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Masalah yang dialami pemain saat akan menghadapi pertandingan salah satunya kecemasan, seseorang pemain yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan (Komarudin & Rizqi, 2020: 2).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri beberapa subjek menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat akan menghadapi pertandingan atau suatu turnamen, antara lain menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, menurunnya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi dan sering buang air kecil. Kenyataannya, pemain SSB R19 Kecamatan Weleri sering kehilangan bola, fisik cepat menurun, tidak mampu menerima dan mengontrol bola dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri pada tanggal 14 Desember 2022, mengatakan bahwa rasa cemas itu pasti selalu ada saat akan maupun sedang bertanding. Pada saat turnamen bergulir, sering nampak seorang pemain atau tim yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan atau perlombaan, dan akhirnya mengalami kekalahan. Kecemasan pada pemain tidak hanya merugikan diri sendiri, namun juga mengakibatkan permainan dalam tim terganggu.

Penelitian yang dilakukan Pradnyaswari & Budisetyani (2018) tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet *softball* remaja putri di Bali. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan metode analisis data korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan

yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet *softball* putri. Nilai koefisien korelasi yang negatif (-0,395) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding.

Penelitian yang dilakukan Cahyani & Siswati (2020) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet di Sekolah Sepakbola Bintang Muda Kota Pati. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,487$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri. Semakin tinggi kecerdasan emosional remaja pria atlet sepakbola, maka akan semakin tinggi pula kontrol diri pada remaja pria atlet sepakbola di kota Pati.

Kondisi psikis pemain menjadi faktor yang tidak kalah penting untuk di perhatikan. Bahkan kondisi psikis yang optimal dapat meningkatkan dan menentukan prestasi pemain. Perlakuan kondisi fisik biasanya dilakukan dengan latihan penguatan otot, daya tahan tubuh, kebugaran, kecepatan, dan lain sebagainya. Gejala emosi pada pemain harus menjadi perhatian, karena akan mempengaruhi kondisi fisik pemain, sehingga dalam proses bertanding menjadi tidak maksimal. Kecemasan yang berlebihan pada pemain harus ada penanganan khusus, karena gangguan emosional seperti itu akan mempengaruhi kompetensi dan keterampilan pemain yang tentunya akan berdampak pada pencapaian prestasi. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Hubungan antara

Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Pemain Sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Tekanan dari penonton atau tim lain membuat pemain merasa tertekan dan cemas.
2. Pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri saat menghadapi pertandingan atau suatu turnamen menunjukkan perilaku gelisah seperti mondar-mandir di pinggir lapangan, menurunnya performa fisik, tegang, hilang konsentrasi dan sering buang air kecil.
3. Pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri masih menunjukkan tanda-tanda kecemasan saat menghadapi pertandingan.
4. Pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri memiliki teknik yang kurang akan merasa cemas saat bertanding.
5. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada hubungan antara kecerdasanemosional dengan kecemasan pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19

Kecamatan Weleri. Penelitian ini terdapat satu variabel bebas yaitu kecerdasan emosional, sedangkan variabel terikat yaitu kecemasan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri.
 - b. Sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang ilmu yang telah dipelajari selama studi dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi pemain yang membutuhkan cara untuk mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan yang baik dan benar.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para pemain yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat (Komarudin & Risqi, 2020: 1). Setyawan & Sulistyono (2019: 37) menyatakan bahwa sepakbola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya.

Sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut *FIFA Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Sepakbola dimainkan dengan 2 regu yang masing-masing regu beranggotakan 11 pemain dan juga pemain cadangan. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan dengan 1 bola yang diperebutkan oleh 2 regu yang saling berhadapan, dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan mempertahankan gawang dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Misbahuddin & Winarno, 2020: 215).

Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Aji, 2021: 23). Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir (Efendi & Widodo, 2019: 2).

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengancepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Satria, 2018: 36).

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan dimainkan dalam waktu 2 x

45 menit. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di seluruh dunia yang bisa dimainkan oleh semua orang baik laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Antoro, dkk., 2021: 3).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Teknik Dasar Sepakbola

Agar pemain bola dapat bermain dengan baik, maka salah satu hal yang harus dimilikinya adalah teknik bermain sepakbola yang baik dan benar. Mubarak, dkk., (2019: 98) menyatakan teknik dalam sepakbola meliputi teknik sepakbola tanpa bola dan teknik sepakbola dengan bola. Seorang pemain yang menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang baik, tentu akan mampu bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua

gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut.

Pendapat Rizhardi (2020: 2) bahwa teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Pendapat Erfayliana & Wati (2020: 160) bahwa teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang.

Teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan ataupun kemampuan yang dimiliki seorang pemain untuk melakukan gerakan yang berhubungan dengan sepakbola. Permainan sepakbola terdapat beberapa macam teknik dasar, yaitu mengoper bola (*passing*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*) dan menggiring bola (*dribbling*) (Akhmad & Suriatno, 2018: 48). Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Irawan, dkk., 2022: 14).

Yulianto (2021: 20) menyatakan bahwa untuk dapat bermain sepakbola yang baik pemain harus menguasai keterampilan teknik bermain sepakbola. Keterampilan teknik sepakbola ini akan sangat menunjang keterampilan dasar bermain sepakbola. Teknik dasar dan *skill* bermain sepakbola ada 5 yakni: (1)

controlling the ball, (2) *passing*, (3) *dribbling*, (4) *shooting*, (5) *heading*, (6) *goalkeeping*. Lebih lanjut dikatakan bahwa tentang konstruksi bakat sepakbola menggunakan beberapa indikator, diantaranya adalah: “*passing, kicking for distance, shooting, dribbling, receiving, feinting, heading, tackling, ball sense* dan *playing ability*”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2. Emotional Quotient (Kecerdasan Emosi)

a. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu “*emovere*”, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis (Lubis, 2018: 237).

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia. Emosi terbagi atas: *desire* (hasrat), *hate* (benci), *sorrow* (sedih/duka), *wonder* (heran), *love* (cinta) dan *joy* (kegembiraan). tiga macam emosi, yaitu: *fear* (ketakutan), *rage* (kemarahan), *love* (cinta) (Septyani, dkk., 2021: 6).

Goleman (2017: 413) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu:

- 1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- 2) Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa
- 3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri
- 4) Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
- 5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih
- 6) Terkejut: terkesiap, terkejut.
- 7) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka malu, malu hati, kesal.

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *The Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup. Nafsu dapat dengan

mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Goleman, 2017: 16).

Munte & Samosir (2019: 165) menyatakan bahwa orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu, maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia-sia. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

b. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan (Nurjamil, dkk., 2021: 100). Sabrun (2021: 103) menyatakan bahwa kecerdasan emosional atau yang sering disebut “*Emotional Quotient (EQ)*” yaitu himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Hasmara (2022: 34) menyatakan bahwa kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunianya. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan.

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Goleman, 2017: 180). Gardner (dalam Hartika & Mariana, 2019: 57) menyatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Kecerdasan pribadi terdiri atas kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi, bagaimana bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan

mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif (Goleman, 2017: 152).

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain. Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan “akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku (Goleman, 2017: 153).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner, Goleman (2017: 155) memilih kecerdasan interpersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Goleman (2017: 168) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Penelitian yang dilakukan Putro (2020) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain

bolavoli STKIP PGRI Pacitan dalam menghadapi pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan para pemain bolavoli STKIP PGRI Pacitan sebelum menghadapi pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Adapun sumbangan yang diberikan kecerdasan emosi terhadap kecemasan sebesar 20,9% yang diperoleh dari koefisien determinasi sebesar 0,209.

Penelitian yang dilakukan Pradnyaswari & Budisetyani (2018) tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada pemain softball remaja putri di Bali. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada pemain softball putri. Nilai koefisien korelasi yang negatif (-0,395) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding.

Penelitian Aufa & Komarudin (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang (negatif) signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan, dengan nilai $r_{x.y} = -0,558 > r_{(0.05)(49)} = 0,276$. Korelasi tersebut bernilai negatif, artinya semakin baik kecerdasan emosi seseorang, maka tingkat kecemasan semakin menurun. Penelitian yang dilakukan Illayusin (2017) tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain UKM Basket Fakultas di Universitas Islam Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara

kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan ($r = -0,266$) dengan signifikansi $0,021$ ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan Titisari (2018) bertujuan untuk mengetahui peran kecerdasan emosi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecemasan Menghadapi Pertandingan, Skala Kecerdasan Emosi dan Skala Ketangguhan Mental. Responden penelitian merupakan 106 pemain mahasiswa UGM yang menekuni olahraga futsal dan pernah mengikuti kompetisi. Metode analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi linier berganda dengan hasil menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor berperan sebesar $28,1\%$ (R kuadrat = $0,281$, $F = 20,083$, $p < 0,01$) terhadap variabel kriteria. Variabel ketangguhan mental berperan ($Beta = -0,486$, $p < 0,05$) dan kecerdasan emosi ($Beta = -0,069$, $p = 0,502$) terhadap kecemasan menghadapi pertandingan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel ketangguhan mental lebih berperan terhadap kecemasan menghadapi pertandingan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan pemaian sepakbola SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

c. Faktor Kecerdasan Emosional

Goleman (2017: 58-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

1) 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, 2017: 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.

2) 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.

3) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Goleman (2017: 57) menyatakan bahwa 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.

Orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka. Anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain (Goleman, 2017: 136).

4) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2017: 159). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai

orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya (Goleman, 2017: 59).

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

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. *Anxiety* atau dalam Bahasa Indonesia dapat diartikan dengan kecemasan, merupakan suatu faktor psikologis dari pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Weinberg & Gould (2015: 79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan somatik (fisik). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi.

Kecemasan adalah kondisi kegelisahan mental, keprihatinan, ketakutan atau firasat serta keputusasaan karena ancaman yang tidak dapat dijelaskan oleh diri sendiri atau terhadap hubungan yang bermakna. Kecemasan dapat terjadi pada

tingkat sadar, setengah sadar atau tidak sadar. Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan (*anxiety*) suatu hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan.

Kecemasan adalah suatu kondisi kegelisahan yang tidak jelas terhadap ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai ketidakpastian. Sumber kecemasan biasanya tidak spesifik atau tidak dapat dijelaskan oleh individu, ketakutan terhadap suatu bahaya. Kecemasan merupakan perubahan sinyal peringatan bahaya yang akan datang dan membuat individu mengambil tindakan untuk menghadapi kecemasan. Kecemasan (*anxiety*) memang merupakan pernak pernik kekayaan hidup, tapi harus dihindari manakala menimbulkan efek yang negatif. Pada dasarnya, kecemasan membawa akibat yang tidak baik bagi kesehatan moral seseorang. Orang yang selalu dihindangi kecemasan dipastikan akan terus-menerus tertekan dan jauh dari ketenangan (Fatwikiningsih, 2020: 34).

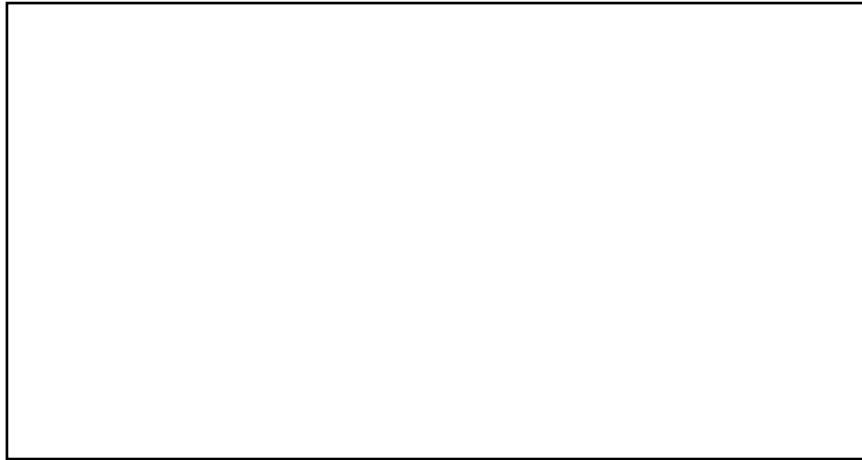
Anxiety adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Komarudin, (2017: 102) menyatakan kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres. Kecemasan adalah ketegangan mental disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan

mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Marsha & Wijaya (2021: 113) menyatakan kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neurik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan (*anxiety*) adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Kecemasan (*anxiety*) merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dangelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya.

Hubungan antara kecemasan dengan olahraga yang sering terjadi yaitu kecemasan yang dialami oleh pemain saat bertanding, hal ini tentunya sisi negatif yang dapat memengaruhi penampilan dan merugikan seorang pemain. Dampak kecemasan terhadap penampilan pemain secara bertingkat yang berakibat negatif seperti gambar berikut:



**Gambar 1. Dampak Kecemasan yang Merugikan Pemain
(Sumber: Tangkudung, 2018: 381)**

Kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan atau emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman, dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak aman yang menghinggapi seorang pemain tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan.. Sementara itu, menurut Ozen (2018) kecemasan adalah reaksi di bawah tekanan emosional atau fisik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan sering menggambarkan situasi yang dinyatakan dengan istilah ketakutan, keprihatinan dan kegelisahan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat terjadi karenareaksi dari kondisi psikologis dan perasaan yang nampak terlihat pada diri individu tersebut saat menghadapi sesuatu.

Kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang pemain, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang pemain menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan (Afrizal & Mistar, 2019: 14). Persepsi atau tanggapan pemain dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan

reaksi yang berbeda. Apabila pemain menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka pemain tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan.

Afrizal & Mistar (2019: 17) mengungkapkan bahwa dalam dunia olahraga, kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*) dan stres (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Kecemasan dapat menimbulkan aktivasi gugahan pada susunan saraf otonom, sedangkan stress pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan stres. Lebih lanjut bahwa: “Gugahan bersifat fisiologis ataupun psikologis yang bisa bernilai positif atau negatif, sedangkan kecemasan sifatnya adalah emosi negatif. Kemudian, stres merupakan suatu proses yang mengandung tuntutan substansial, baik fisik maupun psikis untuk dapat dipenuhi oleh individu, karena kurang seimbangny keadaan fisik atau psikis”.

Seorang atlet sepakbola harus dapat memajemen dengan baik seluruh reaksi psikologi yang muncul pada saat pertandingan berlangsung, hal tersebut akan sangat berdampak pada situasi pertandingan. Hal yang paling baik adalah bagaimana seorang pemain dapat merubah reaksi negatif dari pengaruh psikologi atlet menjadi kebutuhan positif. Kecemasan misalnya, dalam ilmu psikologi kecemasan atau (*anxiety*) diartikan sebagai bentuk reaksi psikologi yang muncul terhadap segala sesuatu yang baru. Cemas adalah situasi dimana keadaan fisiologi tubuh seolah-olah tercekik, sehingga memunculkan detak jantung yang berlebihan akibat reaksi yang baru saja muncul. Kecemasan jika tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat berdampak pada performa atlet khususnya atlet sepakbola,

menyebabkan kekauan gerak, keadaan gemetar, takut kalah, sehingga keadaan pemain tidak dapat menjalankan semua teknik yang telah dikuasai sebelumnya (Kumbara, dkk., 2018: 28).

Terkait kecemasan yang terjadi pada pemain bola dalam menghadapi pertandingan, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami pemain sepakbola di SSB antara lain: efikasi diri, motivasi berprestasi dukungan sosial dan fasilitas (Selviana & Dwi, 2022: 2). Faktor-faktor lain yang dapat diteliti yang memungkinkan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap kecemasan menghadapi pertandingan seperti faktor dari dalam meliputi pemain hanya mengandalkan kemampuan teknis, merasa bermain baik sekali atau sebaliknya, adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi, pikiran kepercayaan diri yang berlebihan dan faktor eksternal meliputi komentar para official yang merasa berkompeten, pola pengaruh massa, penonton atau massa, saingan yang bukanandingannya, dukungan sosial dari keluarga, teman-teman dan kehadiran atau ketidakhadiran pelatih (Damayanti & Rahayu, 2017: 85)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif pemain terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai peningkatan gugahan sistem faal tubuh; sehingga menyebabkan pemain merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

b. Tingkatan Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh. Kecemasan memiliki dua komponen yaitu terdiri dari kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang (Afrizal & Mistar, 2019: 16). Ambarwati, dkk., (2019: 408) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan digolongkan menjadi empat tingkatan yang berbeda oleh setiap individu yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

- 1) Kecemasan ringan
Kondisi ini mampu meningkatkan kemampuan persepsi, pembelajaran dan produktif. Individu yang sedang mengalami kecemasan ringan akan merasa gelisah, sehingga mendorong seseorang untuk mencari informasi lebih serta mengajukan pertanyaan.
- 2) Kecemasan sedang
Kecemasan sedang membuat individu mengekspresikan perasaan tegang, cemas, atau khawatir. Kemampuan persepsi yang semakin sempit membuat seseorang memusatkan perhatian pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal lain.
- 3) Kecemasan berat
Kecemasan ini menghabiskan sebagian energi individu. Lahan persepsi seseorang akan mengalami penurunan, individu tidak dapat fokus pada hal lain dan hanya bisa fokus terhadap sesuatu yang spesifik.
- 4) Panik
Panik merupakan tingkat kecemasan paling tinggi dan menakutkan yang sangat membebani dan membuat individu kehilangan kendali. Individu tidak dapat melakukan apapun walaupun dengan pengarahan.

Lubis (2019: 99) mengurai ciri-ciri kecemasan sebagai berikut. (1) Reaksi fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang,

pipi merona, dan pusing-pusing. (2) Reaksi perilaku, yaitu menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasannya mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya. (3) Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk. (4) Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, cemas dan panik.

Fitria & Ifdil (2020: 3) menjelaskan bahwa apabila dilihat berdasarkan jenisnya, kecemasan (*anxiety*) dibagi dalam tiga jenis, yaitu:

- 1) Kecemasan realistik (*realistic anxiety*). Adalah takut kepada bahaya yang nyata yang ada di dunia luar. Kecemasan ini menjadi asal muasal timbulnya kecemasan neurosis dan kecemasan moral.
- 2) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*). Adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinkan bakal menuai hukuman. Hukuman belum tentu diterimanya, karena orang tua belum tentu mengetahui juga belum tentu menjatuhkan hukuman. Jadi, hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurosis bersifat khayalan.
- 3) Kecemasan moral (*moral anxiety*). Adalah kecemasan kata hati, kecemasan ini timbul ketika orang melanggar standar nilai orang tua. Kecemasan moral dan kecemasan neurosis tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip yakni tingkat kontrol ego pada kecemasan moral orang tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Pada kecemasan neurosis orang dalam keadaan stress terkadang panik, sehingga mereka tidak dapat berpikir jelas.

Kurniawan, dkk., (2021: 153) menyatakan bahwa berdasarkan jenis-jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam, yaitu *State anxiety* dan *trait anxiety*.

1) *State Anxiety*

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya

kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada pemain biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut ter hadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik.

State anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada pemain biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik (Tangkudung, 2018: 378).

2) *Trait Anxiety*

Trait anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan(sifat pencemas). *Trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya, seorang pemain memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serlus bagi pemain tersebut untuk berpenampilan baik (Erdiyanti & Maulana, 2019: 269).

Pada umumnya pemain yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang bisasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada

diri pemain. Indikator yang bisa dijadikan bahwa pemain mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis. Komaruddin (2017: 102-103) menjelaskan bahwa gejala-gejala kecemasan yaitu: (1) Secara fisik diantaranya: Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, Terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, Terjadi perubahan irama pernapasan, Terjadi kontraksi otot pada dagu, sekitar mata dan rahang. (2) Secara psikis yaitu: Gangguan pada perhatian dan konsentrasi, Perubahan emosi, Menurunnya rasa percaya diri, Timbul obsesi, Tidak ada motivasi.

Perubahan fisik yang terjadi akibat *anxiety*: kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan, sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, sering buang air besar (mencret) (Komaruddin, 2017: 103). Tangkudung & Mylsidayu (2017: 53-54) lebih spesifik membedakan gejala-gejala kecemasan menjadi 2 yaitu *cognitive anxiety* dan *somatic anxiety*. Berikut ciri-cirinya:

1) Gejala *cognitive anxiety*

Meliputi Individu cenderung terusmenerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

2) Gejala *somatic anxiety*

Meliputi sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin,

mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus-menerus.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa, gejala gejala *anxiety* terbagi menjadi 2 yaitu *somatic* seperti mudah khawatir, sulit berkonsentrasi, mudah mengeluh dan kognitif seperti gemetar, mengeluarkan keringat yang tidak sewajarnya, pernapasan cepat, nadi meningkat tidak sewajarnya, merasakan mual, diare. Gejala-gejala tersebut terjadi tidak seperti biasanya (tidak wajar).

c. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Dalam bermain sepakbola perasaan cemas sangat sering terjadi disaat bertanding, perasaan cemas merupakan keadaan tertekan yang ada pada diri pemain sepakbola. Perasaan cemas dapat terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang dan ternyata atlet tersebut mengalami kekalahan terus- menerus. Kecemasan seseorang dipegaruhi oleh beberapa faktor. Baharudin (2020: 2) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang memudahkan individu mengalami gejala kecemasan, yang meliputi: (1) Tempat tinggal, seseorang yang

tinggal di kota memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi daripada di desa. (2) Usia, dari hasil beberapa penelitian yang telah dilakukan, diketahui usia antara 20 sampai 40 tahun yang menderita kecemasan terbanyak. (3) Inteligensi, cemas banyak terjadi pada orang-orang dengan tingkat inteligensi tinggi. (4) Jenis kelamin, wanita lebih banyak menderita cemas daripada pria. (5) Kepribadian, cemas banyak diderita oleh orang dengan kepribadian yang lemah, kurang percaya diri, selalu terburu-buru, dan perfeksionis. (6) Status Sosial, cemas meningkat pada lingkungan sosial ekonomi tingkat tinggi, karena banyak tuntutan dari lingkungan tersebut agar seseorang dapat beradaptasi.

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Hal ini sebagaimana dengan pendapat (Mylsidayu, 2018: 28) bahwa kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh jumlah penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Kecemasan pada taraf

sedang justru dapat meningkatkan kewaspadaan pada diri siswa. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik.

Kecemasan sering kali menghantui perasaan seorang atlet, bahkan tidak hanya atlet pemula, melainkan lebih dari pada itu atlet-atlet profesional pun juga mengalami kecemasan. Kecemasan digambarkan munculnya reaksi psikologis yang dapat merubah respon fisiologis seseorang terhadap sesuatu keadaan yang baru saja dialaminya. Atlet profesionalnya biasanya tidak akan mengalami perasaan cemas dalam waktu yang lama, keadaan situasi pertandingan yang cukup lama akan membuat atlet profesional sedikit lebih baik beradaptasi. Perasaan cemas dapat mengganggu atlet pada saat yang menentukan, misalnya pada situasi skor yang sangat tipis dan menentukan pada akhir-akhir pertandingan (Kumbara, dkk., 2018: 29).

Beberapa hal yang dapat diklasifikasikan pada kecemasan diantaranya adalah takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas mutu prestasi atlet, takut kalau cedera atau mencederai lawan, takut fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik, percaya tidak percaya, ada atlet yang takut untuk menang. Gejala kecemasan yang muncul pada atlet seharusnya disikapi dengan penuh kewaspadaan dan kecemerlangan dalam bertanding. Seorang atlet yang baik pasti akan menganggap situasi yang menegangkan adalah hal yang biasa-biasa saja, tidak perlu merasa gugup, dan takut gagal. Perasaan tenang malah akan membuat atlet lebih nyaman merespon seluruh kejadian dalam situasi pertandingan (Kumbara, dkk., 2018: 29).

Tangkudung & Mylsidayu (2017: 51-53) menjelaskan bahwa sumber yang memengaruhi kecemasan yaitu:

- 1) Sumber dari dalam
 - a) Pemain terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
 - b) Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.
 - c) Alam pikiran pemain akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Pada pemain akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.
- 2) Sumber dari luar
 - a) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan/harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada pemain untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan pemain mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri. Sebagai contoh: Xu (2017: 1575), secara psikologis mengendalikan perilaku pengasuhan, seperti mengecilkan atau membatasi tindakan anak-anak untuk memecahkan masalah secara mandiri, terlalu mengkritik atau mengejek kegagalan anak-anak, dan mengabaikan upaya anak-anak dalam proses pemecahan masalah, akan merusak perkembangan keyakinan anak-anak dalam kemampuan mereka

untuk menghadapi tantangan dan ancaman. Berhasil dalam situasi masalah (ekspektasi kompetensi), yang pada gilirannya, akan mengarah ke tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

- b) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apa pun, emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan pemain, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan.
- c) Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingnya. Seorang pemain menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan bahwa mengalami kesulitan untuk bermain, sehingga menjadi terdesak.
- d) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa telah berupaya sebaik-baiknya, pelatih sering menyalahkan atau mencemooh pemainnya yang sebenarnya dapat mengguncang kepribadian pemain tersebut.
- e) Hal-hal non teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

Harsono (2017: 248) menyatakan mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu: berasal dari dalam diri atlet (intrinsik), dan berasal dari luar atlet (ekstrinsik). Kecemasan intrinsik seperti: moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif dan pikiran puas diri, sedangkan kecemasan ekstrinsik seperti: peranan pelatih, lawan, penonton, wasit, sarana dan prasarana, cuaca dan pengaruh lingkungan keluarga.

Hasil penelitian Rahmalia, dkk., (2022: 31) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sepakbola usia 21 tahun Putra Wijaya FC saat menghadapi pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan, pada faktor kecemasan instrinsik bahwa frekuensi tertinggi terdapat di kategori tinggi dengan jumlah 11. Persentase frekuensi tertinggi adalah 44%. Frekuensi terendah terdapat pada kategori rendah dan sangat rendah dengan jumlah 3 dan persentase 12%. Pada faktor kecemasan ekstrinsik bahwa frekuensi tertinggi terdapat di Kategori Tinggi dengan jumlah 10 orang. Persentase frekuensi tertinggi adalah 40%. Frekuensi terendah terdapat pada kategori sangat rendah dengan jumlah 2 dan persentase 8%. Hasil penelitian Akhbar & Mahendra (2021: 186) menunjukkan bahwa kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang berdasarkan 2 faktor yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor instrinsik sebesar 77,61% pemain tidak mengalami kecemasan dan 22,38% pemain mengalami kecemasan. Faktor ekstrinsik sebesar 78,25% pemain tidak mengalami kecemasan dan 21,74% pemain mengalami kecemasan.

Hasil penelitian Rianda, dkk., (2020: 2) menunjukkan bahwa kecemasan pemain PPLP Aceh berdasarkan indikator keluhan somatik menjawab alternatif jawaban kategori sering sebesar 16%, kategori kadang-kadang sebesar 40%, kategori jarang sebesar 20%, kategori tidak pernah sebesar 24%. Berdasarkan indikator ketakutan akan kegagalan, kategori sering sebesar 40%, kategori kadang-kadang sebesar 20%, kategori jarang sebesar 24%, kategori tidak pernah sebesar 16%. Berdasarkan indikator perasaan tidak mampu kategori sering sebesar 20%, kategori kadang-kadang sebesar 24%, kategori jarang sebesar 16%, kategori

tidak pernah sebesar 40%. Berdasarkan indikator kehilangan kontrol, kategori sering sebesar 40%, kategori kadang-kadang sebesar 20%, kategori jarang sebesar 24%, kategori tidak pernah sebesar 16%.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan terdiri dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor ini akan dikembangkan menjadi butir-butir instrumen untuk mengukur kecemasan pemain saat menghadapi pertandingan.

4. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan

Orang yang mengalami kecemasan ini biasanya mempunyai penilaian yang kurang baik terhadap dirinya, mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dan kurang percaya diri. Namun kecemasan dapat diatasi bila seseorang mempunyai kecerdasan emosional yang baik dengan cara berpikir realistis dan bersikap secara tepat. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan membedakan emosi orang lain serta menggunakan informasi untuk mengarahkan pikiran dan tindakan seseorang.

Tidak jauh beda seperti yang diutarakan Jan, et al., (2017: 2) berpendapat bahwa hasil penelitian kaitan antara kecerdasan emosi dengan depresi, kecemasan dan keseluruhan psikis serta kesehatan mental menunjukkan bahwa seseorang yang lebih banyak memperhatikan emosinya, seseorang yang memiliki nilai lebih rendah kejernihan emosinya dan seseorang yang menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatur keadaan emosi menunjukkan rendahnya penyesuaian emosi. Begitupula penelitian yang dilakukan Rathakrishnan, et al., (2019) bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mencegah timbulnya perasaan

negatif seperti marah, kurang percaya diri, kecemasan dan sebaliknya fokus pada perasaan positif salah satunya percaya diri, empati dan keserasian. Pengembangan kecerdasan emosi harus lebih ditekankan untuk mengatasi stress dan kecemasan. Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin tinggi kecemasan seorang.

Kecerdasan emosional ini akan menjadi penentu seseorang untuk dapat menilai, menerima, mengelola serta mengontrol diri sendiri dan orang lain di sekitarnya. Pertandingan sepakbola sering terjadinya *body contact* yang sangat mudah memberi rangsangan untuk menimbulkan perasaan emosi. Emosional pemain yang muncul dengan kadar yang sangat tinggi sangat mengganggu dan merugikan penampilan pemain itu sendiri sama akan munculnya kecemasan sebelum memulai pertandingan. Kecerdasan emosional diperlukan untuk mengatasi masalah di dalam kehidupan dan optimis dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Masalah yang dialami atlet saat akan menghadapi pertandingan salah satunya kecemasan. Seseorang atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan (Komarudin & Risqi, 2020: 2).

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Putro (2020) berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Pemain Bolavoli STKIP PGRI Pacitan pada Turnamen Irasco Cup 2020”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain bolavoli STKIP PGRI Pacitan dalam menghadapi pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli STKIP PGRI Pacitan yang mengikuti pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Pengambilan data dilakukan sebelum masa pandemic Covid-19 di Indonesia. Pengambilan data menggunakan kuisioner berupa angket yang digunakan untuk tes kecerdasan emosi dan kecemasan. Teknik analisis data menggunakan regresi korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan para pemain bolavoli STKIP PGRI Pacitan sebelum menghadapi pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Hal tersebut dibuktikan melalui uji hipotesis dengan hasil besarnya hubungan tersebut adalah 0,458. Uji hipotesis dengan uji-t mendapatkan nilai $t = 2,724 > t \text{ tabel} = 2,05$ pada $dk (0,025)(28)$, menunjukkan hubungan antara kedua variabel berarti. Adapun sumbangan yang diberikan kecerdasan emosi terhadap kecemasan pemain bolavoli

STKIP PGRI Pacitan sebelum menghadapi pertandingan IRASCO CUP 2020 adalah sebesar 20,9% yang diperoleh dari koefisien determinasi sebesar 0,209.

2. Penelitian yang dilakukan Irawan & Limanto (2021) berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri terhadap Pertandingan pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020”. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui sifat emosional pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen pada saat pertandingan berlangsung dan 2) mengetahui tentang kesiapan diri maupun tim terhadap pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen. 3) mengetahui sifat emosional pemain dan juga kesiapan diri pemain maupun tim pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen terhadap pertandingan. Penelitian tentang pengaruh kecerdasan emosi dan kesiapan diri ini menggunakan prosedur penelitian kuantitatif dan menggunakan skala Likert yaitu ada beberapa tahapan diantaranya 1) penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi 2) perencanaan (*planning*) 3) membuat pertanyaan awal 4) survei terhadap sikap atau pendapat atau persepsi seseorang melalui pertanyaan 5) melihat pertandingan. Analisis data yang digunakan selama survei atau penelitian yaitu adalah analisis deskriptif, analisis kuisioner atau angket. Hasil penelitian disimpulkan bahwa: 1) Ada pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap sebuah pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen. 2) Kesiapan diri sedikit pengaruh terhadap sebuah pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen 3). Pengaruh kecerdasan emosi dan

kesipan diri sangat berpengaruh sekali terhadap sebuah pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen.

3. Penelitian yang dilakukan Nissa & Soenyoto (2021) berjudul “Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Pemain Beladiri PPLP Jawa Tengah”. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan serta tingkat dari ketangguhan mental dan tingkat kecemasan bertanding pada pemain beladiri PPLP Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kolerasi serta pengambilan sampel dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data melalui *google form* dalam bentuk kuesioner dan teknik analisis data dengan SPSS versi 23.0. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dengan nilai sig. (2 tailed) .663 ($p > 0.05$) dan nilai koefisien kolerasi sebesar -0.48 yang bermakna keeratan hubungan rendah dan berlawanan arah. Selanjutnya, respons dari kuesioner yang dibagikan: 1). SMTQ: tidak terdapat pemain mental tidak tangguh 0 (0%), 2 pemain (2%) mental kurang tangguh, 72 pemain (86%) mental tangguh, dan 10 pemain (12%) mental sangat tangguh. 2). SCAT: sebanyak 30 pemain (36%) kecemasan rendah, 46 pemain (55%) kecemasan rata-rata, dan 8 pemain (9%) kecemasan tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada pemain beladiri PPLP Jawa Tengah serta tingkat ketangguhan mental dalam kategori mental tangguh dan tingkat kecemasan bertanding dalam kategori kecemasan rata-rata. Saran: diperlukan kerja sama

pemain dan pelatih untuk menghilangkan aspek yang memungkinkan mengganggu pemain dalam berlatih dan bertanding dengan harapan meraih penampilan dan prestasi terbaik.

4. Penelitian yang dilakukan Pradnyaswari & Budisetyani (2018) berjudul “Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada pemain *softball* remaja putri di Bali”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada pemain *softball* remaja putri di Bali. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 114 pemain *softball* remaja putri yang berusia 15 hingga 18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini berupa skala kecerdasan emosional dengan reliabilitas sebesar 0,919 dan skala kecemasan bertanding dengan reliabilitas 0,898. Hasil dari ujihipotesis dengan menggunakan metode analisis data korelasi Spearman menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada pemain *softball* putri. Nilai koefisien korelasi yang negatif (-0,395) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding.
5. Penelitian yang dilakukan Wohon & Ediati (2019) berjudul “Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang”. Penelitian ini mengkaji hubungan efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang

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

C. Kerangka Berpikir

Aspek psikologis mempunyai peran penting dalam penampilan olahraga. Aspek psikologis ini seringkali diabaikan dalam proses latihan dan cenderung lebih banyak diperhatikan pada saat pertandingan. Perubahan secara psikologis pada pemain, seperti stress, sulit berkonsentrasi dan gangguan ketangguhan mental, sedangkan diketahui bahwa hal ini harus dimiliki pemain, sehingga mampu menghadapi tantangan yang lebih berat pada saat akan menghadapi latihan maupun menghadapi pertandingan.

Kecemasan lazim dialami oleh pemain. Kecemasan merupakan unsur kejiwaan yang menggambarkan perasaan, keadaan emosional yang dimiliki oleh seseorang pada saat menghadapi kenyataan atau kejadian dalam hidupnya. Kecemasan sering kali timbul ketika pemain tidak yakin atau takut dalam melakukan sesuatu yang berkaitan dengan performa. Kecemasan yang dihadapi oleh pemain dapat mempengaruhi penampilan dalam skala yang berbeda-beda

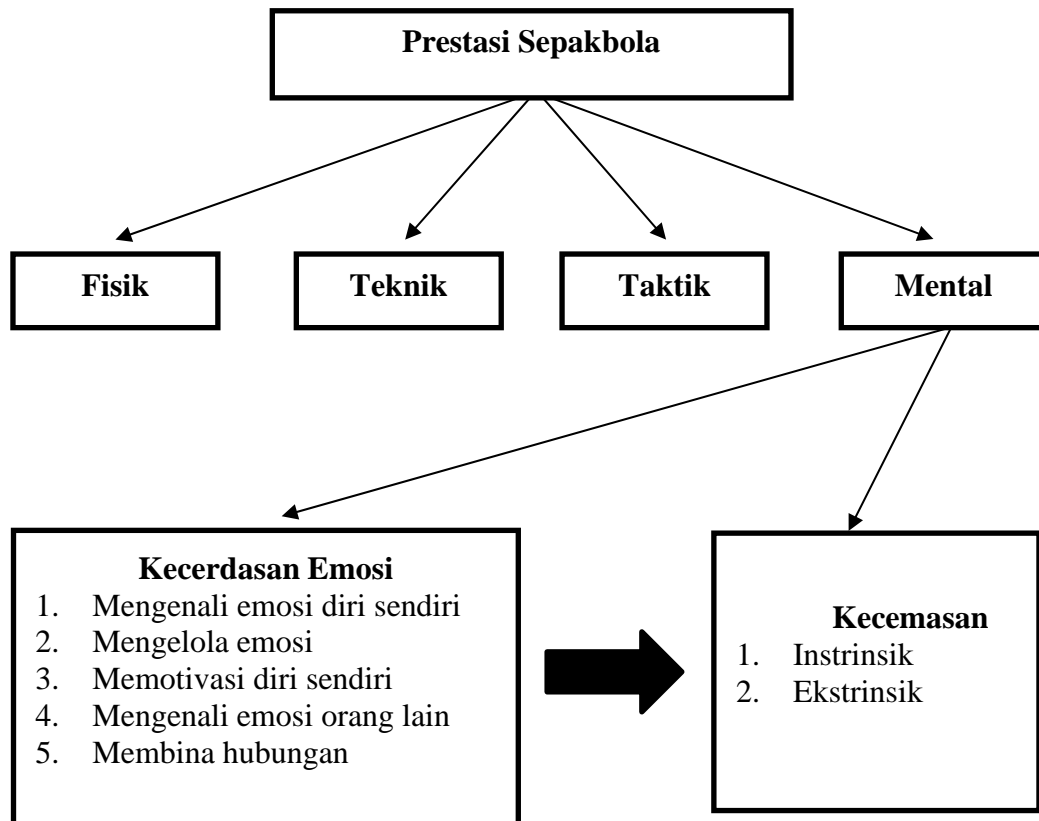
dari setiap individu pemain. Rasa cemas tersebut membuat pemain merasa tidak percaya diri terhadap kemampuan yang telah dimiliki dan dilatih selama ini. Kecemasan yang muncul membuat pemain tersebut tidak maksimal dalam menunjukkan dan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki.

Kecerdasan emosi yang dimiliki membantu pemain keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan. Kecerdasan emosi yang baik dapat meminimalisir ketakutan dan kekhawatiran yang timbul pada pemain sepakbola sebelum pertandingan. Kecemasan bila dalam taraf wajar dapat meningkatkan prestasi. Besar kecilnya masalah tergantung bagaimana seseorang melihat masalah tersebut. Masalah yang ada bisa dianggap sebagai tantangan dan bencana. Kecemasan yang dialami oleh pemain dalam menghadapi pertandingan dapat dijadikan sebagai motivasi maupun beban.

Kecerdasan emosi yang baik mampu merubah kecemasan menjadi sesuatu yang positif. Kemampuan mengolah emosi dan menyalurkannya dorongan dengan benar, maka dapat merubah kecemasan menjadi motivasi untuk berprestasi lebih tinggi lagi. Kecemasan akan kekalahan ataupun dampak lainnya akan membuat pemain menjadi termotivasi untuk berlatih lebih giat lagi dalam mempersiapkan diri menghadapi pertandingan. Dorongan emosi (kecemasan) direspon positif oleh pemain dan dapat menyalurkannya dorongan itu ke arah yang tepat.

Berdasarkan hasil studi pustaka tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sebelum bertanding pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri. Selanjutnya,

bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Berpikir

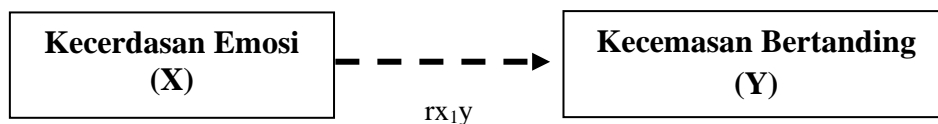
D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri?”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2019: 247). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam gambar di bawah ini:



Gambar 3. Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri Jawa Tengah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Pendapat Sugiyono (2019: 90) 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. Populasi dalam penelitian adalah pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri yang berjumlah 96 pemain.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Pendapat Arikunto (2019: 81) bahwa sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi. Teknik *sampling* dilakukan dengan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) bersedia menjadi sampel, (2) berusia 10-14 tahun, (3) pernah mengikuti turnamen, (4) masih aktif berlatih. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 63 pemain.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah dua variabel bebas yaitu kecerdasan emosional, sedangkan variabel terikat yaitu kecemasan. Definisi operasional variabel yaitu:

- 1.** Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri dalam bertindak, yang diukur menggunakan angket.
- 2.** Kecemasan adalah reaksi emosi negatif pemain yang tidak menyenangkan yang bisa berwujud sebagai rasa takut, khawatir, gelisah, cemas terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan. Dalam penelitian ini, kecemasan menghadapi pertandingan diungkap menggunakan aspek intrinsik dan ekstrinsik melalui jumlah skor pada skala kecemasan menghadapi pertandingan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Mengumpulkan data perhatian orang tua dan kemandirian belajar menggunakan angket yang didistribusikan melalui *goole form*. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut: (a) Mencari data pemain sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri. (b) Menyebarkan angket kepada responden. (c) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (d) Setelah memperoleh data, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2019: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (\surd) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Pernyataan yang diajukan dibagi ke dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan negatif. Dengan demikian instrumen itu akan menghasilkan total skor bagi setiap responden. Skorpernyataan kuesioner dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Skor Pernyataan Kuesioner

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

a. Kecerdasan Emosional

Variabel kecerdasan emosional diadopsi dalam penelitian Afa & Komarudin (2019). Kisi-kisi instrumen pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Kecerdasan Emosional

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

b. Instrumen Kecemasan

Kecemasan menghadapi pertandingan diukur dengan menggunakan alat ukur yang diadopsi dari penelitian Ananta Wisnu Adi (2022). Kisi-kisi instrumen kecemasan menghadapi pertandingan disajikan pada Tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan

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

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

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

2. Uji Reliabilitas

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

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Ghozali (2018: 19) menyatakan bahwa statistik deskriptif memberikan gambaran suatu data yang dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), *standar deviasi*, varian, *maksimum*, *minimum*, *sum*, *range*, *kurtosis*, dan *skewness*. Azwar (2019: 43) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan norma penilaian pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel. Norma Penilaian

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

Keterangan:

X = rata-rata

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

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

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

2. Statistik Inferensial

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

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

- a) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- b) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Ghozali, 2018: 42).

2) Uji Linearitas

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

- a) Jika nilai probabilitas $\geq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika nilai probabilitas $\leq 0,05$, maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

3. Uji Hipotesis

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

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

Keterangan:

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

Adapun kriteria pengambila keputusan menurut Ghozali (2018: 78) sebagai berikut:

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

4. Koefisien Determinasi (R^2)

Pengujian koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur persentase sumbangan variabel independen yang diteliti terhadap naik turunnya variabel terikat. Koefisien determinasi berkisar antara nol sampai dengan satu ($0 \leq R^2 \leq 1$) yang berarti bahwa bila $R^2 = 0$ berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat, dan bila R^2 mendekati 1 menunjukkan bahwa semakin kuatnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada kolom *Adjusted RSquare* pada tabel *Model Summary* hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS (Ghozali, 2018: 58).

BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Instrumen dalam penelitian ini sebelum digunakan untuk penelitian, instrumen dalam penelitian diujicobakan terlebih dahulu di Academy Mataram Utama pada tanggal 20 Januari 2023 dengan atlet yang berjumlah 20 atlet. Tujuan dilakukan ujicoba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Validitas Instrumen

Uji validitas menurut Arikunto (2019: 169) adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkatan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data variabel yang diteliti secara tepat. Azwar (2019: 69) menyatakan validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment*. Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} dimana $r_{tabel} = 0,433$ ($df = N-1, 20-1 = 19$ pada $\alpha = 0,05$). Keterangan: (1) Apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hitung} > r_{tabel}$), maka pertanyaan dianggap valid. (2) Apabila r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} , maka pertanyaan dianggap gugur. Hasil analisis

validitas instrumen kecerdasan emosional dan kecemasan disajikan pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Validitas Instrumen Kecerdasan Emosional (X)

Butir	r hitung	r tabel	Ket	Butir	r hitung	r tabel	Ket
1	0,687	0,433	Valid	26	0,769	0,433	Valid
2	0,797	0,433	Valid	27	0,850	0,433	Valid
3	0,687	0,433	Valid	28	0,740	0,433	Valid
4	-0,052	0,433	Tidak Valid	29	-0,337	0,433	Tidak Valid
5	0,879	0,433	Valid	30	0,769	0,433	Valid
6	0,855	0,433	Valid	31	0,917	0,433	Valid
7	0,850	0,433	Valid	32	0,919	0,433	Valid
8	0,885	0,433	Valid	33	0,919	0,433	Valid
9	0,769	0,433	Valid	34	-0,337	0,433	Tidak Valid
10	0,769	0,433	Valid	35	0,874	0,433	Valid
11	0,885	0,433	Valid	36	0,850	0,433	Valid
12	0,919	0,433	Valid	37	-0,081	0,433	Tidak Valid
13	0,938	0,433	Valid	38	0,769	0,433	Valid
14	0,917	0,433	Valid	39	0,769	0,433	Valid
15	0,856	0,433	Valid	40	0,198	0,433	Tidak Valid
16	0,901	0,433	Valid	41	0,919	0,433	Valid
17	0,815	0,433	Valid	42	0,850	0,433	Valid
18	0,868	0,433	Valid	43	0,874	0,433	Valid
19	0,198	0,433	Tidak Valid	44	0,919	0,433	Valid
20	0,874	0,433	Valid	45	0,874	0,433	Valid
21	0,938	0,433	Valid	46	0,850	0,433	Valid
22	0,963	0,433	Valid	47	0,791	0,433	Valid
23	0,883	0,433	Valid	48	0,826	0,433	Valid
24	0,835	0,433	Valid	49	0,799	0,433	Valid
25	0,919	0,433	Valid	50	0,850	0,433	Valid

Berdasarkan hasil pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional terdapat 6 butir tidak valid, yaitu butir nomor 6 ($r_{\text{hitung}} - 0,052 < r_{\text{tabel}} 0,433$), 19 ($r_{\text{hitung}} 0,198 < r_{\text{tabel}} 0,433$), butir nomor 29 ($r_{\text{hitung}} - 0,337 < r_{\text{tabel}} 0,433$), butir nomor 34 ($r_{\text{hitung}} - 0,337 < r_{\text{tabel}} 0,433$), butir nomor 37 ($r_{\text{hitung}} - 0,081 < r_{\text{tabel}} 0,433$), dan butir nomor 40 ($r_{\text{hitung}} 0,198 < r_{\text{tabel}} 0,433$),

sehingga terdapat 44 butir valid. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

Selanjutnya hasil analisis validitas instrumen kecemasan disajikan pada

Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Validitas Instrumen Kecemasan (Y)

Butir	r hitung	r tabel	Ket	Butir	r hitung	r tabel	Ket
1	0,923	0,433	Valid	22	0,578	0,433	Valid
2	0,834	0,433	Valid	23	0,923	0,433	Valid
3	0,801	0,433	Valid	24	0,923	0,433	Valid
4	0,853	0,433	Valid	25	0,351	0,433	Tidak Valid
5	0,730	0,433	Valid	26	0,578	0,433	Valid
6	0,585	0,433	Valid	27	0,923	0,433	Valid
7	0,725	0,433	Valid	28	0,834	0,433	Valid
8	0,923	0,433	Valid	29	0,801	0,433	Valid
9	0,690	0,433	Valid	30	0,853	0,433	Valid
10	0,578	0,433	Valid	31	0,371	0,433	Tidak Valid
11	0,710	0,433	Valid	32	0,585	0,433	Valid
12	0,923	0,433	Valid	33	0,725	0,433	Valid
13	0,834	0,433	Valid	34	0,923	0,433	Valid
14	0,801	0,433	Valid	35	0,923	0,433	Valid
15	0,923	0,433	Valid	36	0,690	0,433	Valid
16	0,923	0,433	Valid	37	0,578	0,433	Valid
17	0,457	0,433	Valid	38	0,710	0,433	Valid
18	0,560	0,433	Valid	39	0,923	0,433	Valid
19	0,710	0,433	Valid	40	0,834	0,433	Valid
20	0,578	0,433	Valid	41	0,801	0,433	Valid
21	0,220	0,433	Tidak Valid	42	0,923	0,433	Valid

Berdasarkan hasil pada Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa variabel kecemasan terdapat 3 butir tidak valid, yaitu butir nomor 21 ($r_{\text{hitung}} 0,220 < r_{\text{tabel}} 0,433$), butir nomor 25 ($r_{\text{hitung}} 0,351 < r_{\text{tabel}} 0,433$), butir nomor 31 ($r_{\text{hitung}} 0,371 < r_{\text{tabel}} 0,433$), sehingga terdapat 39 butir valid. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 *for Windows*. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen

No	Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
1	Kecerdasan emosional (X)	0,982	Reliabel
2	Kecemasan (Y)	0,990	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 7 di atas, menunjukkan variabel kecerdasan emosional (X) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,982 \geq 0,70$ dan variabel kecemasan (Y) didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,990 \geq 0,70$, maka dapat dikatakan bahwa instrumen semua variabel penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi. (Hasil analisis selengkapnya disajikan pada lampiran).

2. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penilaian responden terhadap kecerdasan emosional dan kecemasan pada atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 di Kecamatan Weleri. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.

a. Kecerdasan emosional (X)

Deskriptif statistik data kecerdasan emosional atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri selengkapnya pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8. Deskriptif Statistik Kecerdasan Emosional (X)

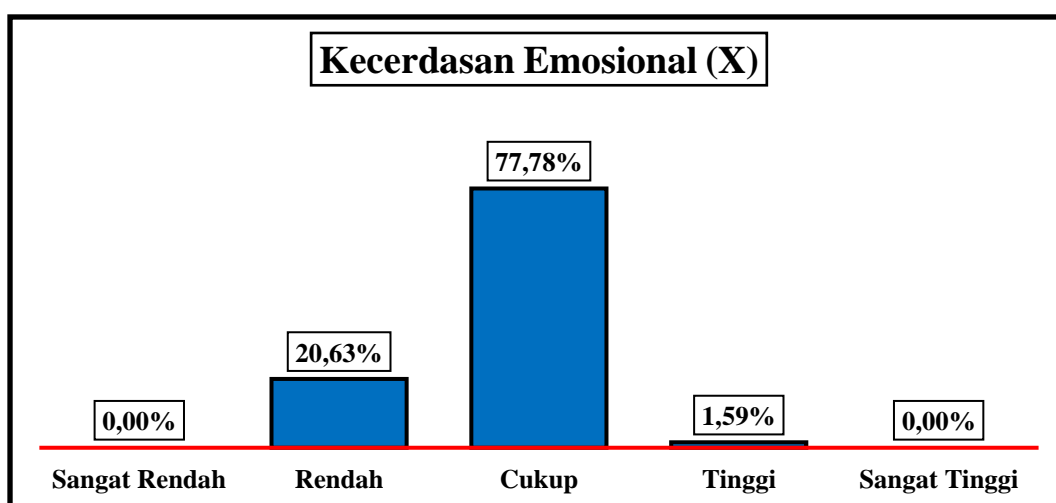
Statistik	
<i>N</i>	63
<i>Mean</i>	104,52
<i>Median</i>	105,00
<i>Mode</i>	110,00
<i>Std. Deviation</i>	8,38
<i>Minimum</i>	88,00
<i>Maximum</i>	126,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kecerdasan emosional atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Norma Penilaian Kecerdasan Emosional (X)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$150 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$123 < X \leq 150$	Tinggi	1	1,59%
3	$96 < X \leq 123$	Cukup	49	77,78%
4	$69 < X \leq 96$	Rendah	13	20,63%
5	$X \leq 69$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			63	100%

Berdasarkan Tabel 9 di atas, kecerdasan emosional atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri dapat disajikan pada Gambar 4 sebagai berikut.



Gambar 4. Histogram Kecerdasan Emosional (X)

Berdasarkan Tabel 9 dan Gambar 4 di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosional atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 20,63% (13 atlet), “cukup” sebesar 77,78% (49 atlet), “tinggi” sebesar 1,59% (1 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

Selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui kecerdasan emosional atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri berdasarkan *mean* aritmatik, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 10. Penilaian Indikator Kecerdasan Emosional (X)

No	Indikator	Mean	Kategori
1	Mengenali Emosi Diri Sendiri	2,31	Rendah
2	Mengelola Emosi	2,30	Rendah
3	Memotivasi Diri Sendiri	2,32	Rendah
4	Mengenali Emosi Orang Lain	2,22	Rendah
5	Membina Hubungan	2,56	Tinggi

Berdasarkan Tabel 10 di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosional atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri pada indikator Mengenali Emosi Diri Sendiri pada kategori sebesar 2,31 rendah, indikator Mengelola Emosi sebesar 2,30 kategori rendah, indikator Memotivasi Diri Sendiri sebesar 2,32 kategori rendah, indikator Mengenali Emosi Orang Lain sebesar 2,22 kategori rendah, dan indikator Membina Hubungan sebesar 2,56 kategori tinggi.

b. Kecemasan (Y)

Deskriptif statistik data kecemasan atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri selengkapnya pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Kecemasan (Y)

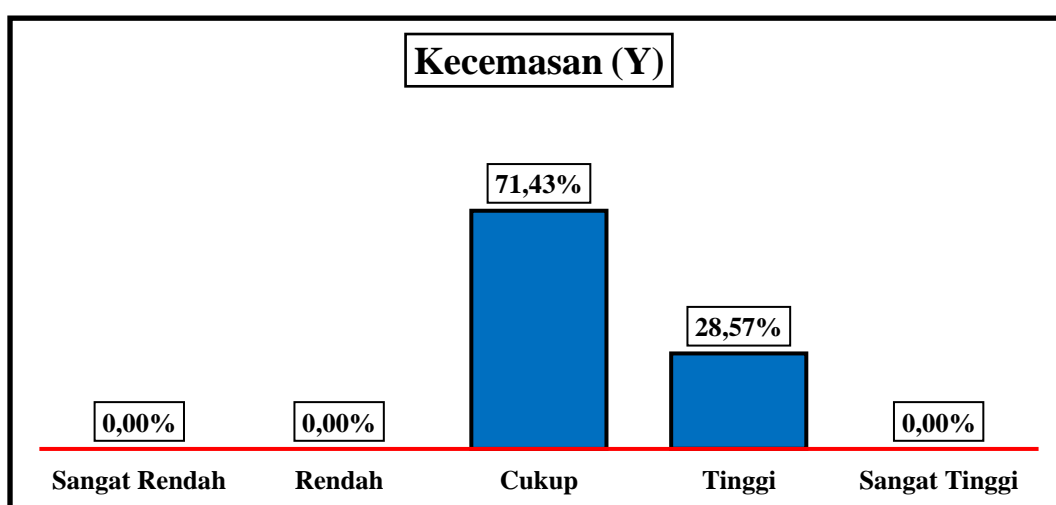
Statistik	
<i>N</i>	63
<i>Mean</i>	104,17
<i>Median</i>	104,00
<i>Mode</i>	99,00
<i>Std. Deviation</i>	5,90
<i>Minimum</i>	90,00
<i>Maximum</i>	120,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kecemasan atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri disajikan pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Norma Penilaian Kecemasan (Y)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$133 < X$	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	$109 < X \leq 133$	Tinggi	18	28,57%
3	$85 < X \leq 109$	Cukup	45	71,43%
4	$61 < X \leq 85$	Rendah	0	0,00%
5	$X \leq 61$	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			63	100%

Berdasarkan Tabel 12 di atas, kecemasan atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri dapat disajikan pada Gambar 5 sebagai berikut.



Gambar 5. Histogram Kecemasan (Y)

Berdasarkan Tabel 12 dan Gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kecemasan atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “rendah” sebesar 0,00% (0 atlet), “cukup” sebesar 71,43% (45 atlet), “tinggi” sebesar 28,57% (18 atlet), dan “sangat tinggi” 0,00% (0 atlet).

Selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui kecemasan atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri berdasarkan *mean* aritmatik, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 13. Penilaian Indikator Kecemasan (Y)

No	Indikator	Mean	Kategori
1	Instrinsik	2,84	Tinggi
2	Ekstrinsik	2,52	Tinggi

Berdasarkan Tabel 13 di atas menunjukkan bahwa kecemasan atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri pada indikator instrinsik pada kategori tinggi dan indikator ekstrinsik kategori tinggi.

3. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu dengan melihat nilai signifikansi variabel residual apabila nilainya berada di atas 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi variabel residual berada di bawah 0,05, maka data terdistribusi tidak normal. Rangkuman data disajikan pada Tabel 14 berikut.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>p</i>	Sig	Keterangan
1	Kecerdasan emosional (X)	0,582	0,05	Normal
2	Kecemasan (Y)	0,535	0,05	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada Tabel 14, pada variabel kecerdasan emosional (X) dan kecemasan (Y) didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

b. Uji Linieritas

Pengujian linieritas dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabelbebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier apabila nilai sig $> 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam Tabel 15 berikut:

Tabel 15. Hasil Uji Linieritas

Pengaruh Fungsional	P	Sig.	Keterangan
Kecerdasan emosional (X) * Kecemasan (Y)	0,076	0,05	Linier

Berdasarkan Tabel 15 di atas, terlihat bahwa hubungan kecerdasan emosional (X) dengan kecemasan (Y) nilai signifikansi $0,076 > 0,05$. Jadi, hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima dan sebaliknya. Hipotesis yang akan diuji berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 di Kecamatan Weluri”. Hasil analisis uji hipotesis disajikan pada Tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Korelasi	r hitung	r tabel (df 62)	Sig.	Keterangan
Kecerdasan emosional (X) dengan Kecemasan (Y)	-0,390	0,246	0,002	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat nilai r_{hitung} -0,390 dan r_{tabel} 0,246, serta nilai signifikansi (sig) 0,002. Oleh karena nilai r_{hitung} -0,390 > r_{tabel} 0,246, signifikansi 0,002 < 0,05, maka H_0 ditolak, artinya H_a yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 di Kecamatan Weleri” **diterima**. Bernilai negatif, artinya jika kecerdasan emosional yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka kecemasan akan semakin rendah.

Besarnya sumbangan variabel kecerdasan emosional (X) dalam menjelaskan atau memprediksi variabel kecemasan (Y) sebesar $0,390^2 \times 100\% = 15,21\%$. Hal ini berarti sumbangan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri sebesar 15,21%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 84,79% di luar penelitian. Variabel lain yang mempengaruhi yaitu fisik, teknik, pengalaman bertanding, dan lain-lain.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 di Kecamatan Weleri. Bernilai negatif, artinya jika kecerdasan

emosional yang dimiliki seorang atlet semakin tinggi/baik, maka kecemasan akan semakin rendah. Kecerdasan emosional mampu menggerakkan secara psikologis kecemasan pada atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri sebesar 15,21%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 84,79% di luar penelitian.

Hasil penelitian ini didukung dalam studi yang dilakukan Aufa & Komarudin (2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang (negatif) signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan, dengan nilai $r_{x.y} = -0,558 > r(0.05)(49) = 0,276$. Korelasi tersebut bernilai negatif, artinya semakin baik kecerdasan emosi seseorang, maka tingkat kecemasan semakin menurun.

Penelitian yang dilakukan Pradnyaswari & Budisetyani (2018) tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet *softball* remaja putri di Bali. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan metode analisis data korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet *softball* putri. Nilai koefisien korelasi yang negatif (-0,395) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding.

Penelitian yang dilakukan Putro (2020) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada atlet bolavoli STKIP PGRI Pacitan dalam menghadapi pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan para atlet bolavoli STKIP PGRI Pacitan sebelum menghadapi pertandingan bolavoli IRASCO CUP 2020. Hal tersebut dibuktikan melalui uji hipotesis dengan hasil besarnya hubungan tersebut adalah 0,458. Adapun sumbangan yang diberikan kecerdasan emosi terhadap kecemasan sebelum menghadapi pertandingan adalah sebesar 20,9% yang diperoleh dari koefisien determinasi sebesar 0,209.

Penelitian yang dilakukan Cahyani & Siswati (2020) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet di Sekolah Sepakbola Bintang Muda Kota Pati. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,487$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri. Semakin tinggi kecerdasan emosional remaja pria atlet sepakbola, maka akan semakin tinggi pula kontrol diri pada remaja pria atlet sepakbola di kota Pati.

Penelitian yang dilakukan Irawan & Limanto (2021) bertujuan untuk mengetahui sifat emosional pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen pada saat pertandingan berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengaruh kecerdasan emosi dan kesiapan diri terhadap pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen cukup berpengaruh, namun

keberhasilan sebuah pertandingan pada setiap pemain, bukan hanya faktor kecerdasan emosi dan kesiapan diri saja yang berpengaruh, masih banyak faktor-faktor lain yang menentukan terhadap sebuah pertandingan seperti kesiapan fisik, mental, *skill* individu, kerjasama tim dan persiapan yang matang baik dari taktik maupun strategi.

Hal tersebut senada dengan apa yang diungkapkan Davidoff & Collings (dalam Syahraini & Rohmatun, 2007) dimana orang yang mengalami kecemasan ini biasanya mempunyai penilaian yang kurang baik terhadap dirinya, mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dan kurang percaya diri. Namun kecemasan dapat diatasi bila seseorang mempunyai kecerdasan emosional yang baik dengan cara berpikir realistis dan bersikap secara tepat. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan membedakan emosi orang lain serta menggunakan informasi untuk mengarahkan pikiran dan tindakan seseorang.

Tidak jauh beda seperti yang diutarakan Jan, et al., (2017: 2) berpendapat bahwa hasil penelitian kaitan antara kecerdasan emosi dengan depresi, kecemasan dan keseluruhan psikis serta kesehatan mental menunjukkan bahwa seseorang yang lebih banyak memperhatikan emosinya, seseorang yang memiliki nilai lebih rendah kejernihan emosinya dan seseorang yang menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatur keadaan emosi menunjukkan rendahnya penyesuaian emosi. Begitupula penelitian yang dilakukan Rathakrishnan, et al., (2019) bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mencegah timbulnya perasaan negatif seperti marah, kurang percaya diri, kecemasan dan sebaliknya fokus pada

perasaan positif salah satunya percaya diri, empati dan keserasian. Pengembangan kecerdasan emosi harus lebih ditekankan untuk mengatasi stress dan kecemasan. Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin tinggi kecemasan seorang.

Kecerdasan emosional ini akan menjadi penentu seseorang untuk dapat menilai, menerima, mengelola serta mengontrol diri sendiri dan orang lain di sekitarnya. Pertandingan sepakbola sering terjadinya *body contact* yang sangat mudah memberi rangsangan untuk menimbulkan perasaan emosi. Emosional pemain yang muncul dengan kadar yang sangat tinggi sangat mengganggu dan merugikan penampilan pemain itu sendiri sama akan munculnya kecemasan sebelum memulai pertandingan. Kecerdasan emosional diperlukan untuk mengatasi masalah di dalam kehidupan dan optimis dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Masalah yang dialami atlet saat akan menghadapi pertandingan salah satunya kecemasan. Seseorang atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan (Komarudin & Risqi, 2020: 2).

Pikiran-pikiran yang negatif tentang hal yang akan terjadi selama pertandingan ini akan menimbulkan perasaan cemas pada atlet yang menyebabkan konsentrasi terganggu, gagal memukul bola atau menangkap bola, dan kesalahan teknik lainnya, sehingga performa atlet tidak maksimal dan menyebabkan prestasi

atlet menurun. Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Kecemasan merupakan ketegangan, antisipasi yang meresahkan dari ancaman namun pada situasi yang tidak jelas. Kecemasan merupakan salah satu dari emosi yang memiliki pengaruh yang besar terhadap bagaimana atlet menjalani pertandingan. Salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami individu akan berbedabeda, yang disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi.

Kecemasan memang hampir dialami oleh semua individu, namun tingkat kecemasannya yang berbeda. Pada tingkatan yang sedang, kecemasan akan membantu untuk meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Atlet akan bertindak lebih hati-hati, tidak terburu-buru (gegabah), dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Jika kecemasan berada pada tingkat yang tinggi atau berlebihan maka hal ini akan menyebabkan atlet menjadi sangat hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan, dan terlalu bersikap menunggu.

Individu yang mengalami kecemasan akan cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri individu lain yang dikenalnya dengan baik. Individu yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Individu tersebut juga mengalami gejala-gejala lain seperti berkeringat berlebihan

(walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga), jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, terasa dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, dan lain sebagainya. Individu tersebut juga sering mengeluh sakit pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu relaks, sering terkejut dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya: pada saat duduk terusmenerus menggoyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain.

Saran yang dapat diberikan peneliti kepada atlet yaitu berdasarkan hasil dari penelitian ini penting bagi atlet untuk mengetahui dan mengenal kondisi emosional diri sendiri, kemudian dapat mengelola emosi yang dirasakan, sehingga sesuai dengan situasi pertandingan dan berkonsultasi dengan pelatih bagaimana cara mengelola emosi yang dirasakan pada saat pertandingan, karena pelatih adalah orang yang mengetahui bagaimana perkembangan atlet selama dilapangan. Ketika atlet dapat mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi yang dirasakan, maka dapat dikatakan atlet tersebut memiliki kecerdasan emosional yang baik. Jika atlet mengalami kecemasan dan tidak bisa mengontrol emosi yang terjadi pada saat pertandingan maka performa yang dikeluarkan tidak bisa maksimal.

Kecemasan merupakan faktor psikologis yang sangat penting. Konsep eksistensial kecemasan, identitas diri, nilai-nilai dan semangat, terutama pemain dapat membantu untuk menjelaskan pengalaman dari psikologi olahraga yang

bergerak pada profesional elit sepakbola. Pertandingan sepakbola dipenuhi dengan pengalaman kecemasan. Gangguan kecemasan yang ditandai dengan respon emosional yang berhubungan dengan ketakutan, khawatir, dan ketegangan dianggap sebagai ancaman yang nyata (Rice et al., 2019: 727). Setiap individu dapat terlibat pada kecemasan yang mengganggu performa pemain saat pertandingan. Pemain dapat mengelola kecemasan dengan menggunakan teknik seperti relaksasi, hipnoterapi, terapi perilaku kognitif, dan berpikir secara positif (Mishra, 2018: 47).

C. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian masih memiliki banyak kerendahan terutama dalam pelaksanaannya. Penelitian dilakukan setinggi mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.
4. Pada saat pengambilan data tidak dilakukan di saat setelah pertandingan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri sebesar $-0,390$ dan sumbangan kecerdasan emosional dengan kecemasan sebesar $15,21\%$.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan menunjukkan bukti ilmiah bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola di SSB R19 di Kecamatan Weleri, akan berimplikasi yaitu:

1. Setiap atlet dan pelatih selalu ingin menghasilkan yang terbaik untuk membawa nama baik SSB dalam segala pertandingan, dan untuk menghasilkan yang terbaik tidak lepas dari dukungan orang tua. Diharapkan para orang tua atlet memberikan dukungan agar kecemasan menghadapi pertandingan semakin menurun.
2. Penelitian tentang tentang hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola dapat digunakan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian sejenis kepada atlet pada cabang olahraga lain.

C. Saran

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

1. Saran kepada Atlet
 - a. Disarankan kepada atlet untuk terus menekan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, karena kecemasan dapat mempengaruhi atlet dalam mengoptimalkan kemampuannya dalam bertanding.
 - b. Untuk mengatasi kecemasan yang tinggi pada atlet sebelum bertanding dapat dilakukan dengan mengelola emosi diri, misalnya menghibur diri sendiri (mendengarkan musik, bercanda dengan teman atau melakukan kegiatan sesuai kenyamanan individu masing-masing). Selain itu memotivasi diri sendiri juga berpengaruh terhadap menurunnya kecemasan.
 - c. Bagi seluruh atlet kiranya dapat terus melakukan latihan sendiri di saat mengalami kecemasan misalnya dengan latihan relaksasi dan pernafasan. Mengingat latihan relaksasi dan pernafasan cukup mudah dan bisa dilakukan secara mandiri serta memiliki manfaat yang sangat besar bagi para atlet.
2. Saran kepada Pelatih

Pada penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola. Selanjutnya agar dipertimbangkan kepada para pengurus serta pelatih khususnya sepakbola manapun dalam memberikan dukungan yang positif kepada atlet. Selain itu, harapannya pihak-pihak klub mulai mengenal dan menjadikan latihan mental

sebagai salah satu program untuk memaksimalkan penampilan atlet-atlet yang akan bertanding.

3. Saran kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola, maka penelitian dapat dijadikan referensi. Tetapi penelitian masih hanya sebatas mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada atlet sepakbola. Oleh karenanya diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti faktor-faktor lainnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan lebih ketat pada saat pengambilan data agar hasilnya lebih objektif.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan uji triangulasi misalnya melakukan wawancara.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. H., Setiabudi, M. A., & Santoso, D. A. (2019). Perbandingan kecepatan dan ketepatan menendang bola dengan menggunakan awalan 1 meter, 2 meter, 3 meter, 4 meter. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 4(1), 12-15.
- Afrizal, N., & Mistar, J. (2019). Kecemasan pemain sepakbola sebelum menghadapi pertandingan pada Klub Putra Buana Tangse FC tahun 2015. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 2(2), 14-22.
- Aji, A. W. (2021). Pengukuran ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler sepakbola pada sekolah menengah pertama di Bengkulu Selatan. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 2(01), 23-26.
- Akhbar, M. T., & Mahendra, A. (2021). Survei kecemasan pemain sepakbola Universitas PGRI Palembang dalam menghadapi pertandingan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 186-194.
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis keterampilan dasar sepakbola pemain klub Bima Sakti. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48-53.
- Ambarwati, W., Murtianto, Y. H., & Rahmawati, N. D. (2019, August). Berpikir divergen dalam pemecahan masalah ditinjau dari kecemasan belajar matematika tingkat berat dan panik. In *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika* (Vol. 4, pp. 408-414).
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anggara, D. (2021). The effect of kicking exercises using ankle weight modifications on the results of soccer long distance kicks in class VII students at SMP Negeri 2 Ujan Mas. *Sinar Sport Journal*, 1(2), 143-150.
- Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2021). Pengembangan model latihan zig-zag run terhadap kelincahan atlet sepakbola Tunas Muda Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.

- Aufa, I., & Komarudin, K. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(7).
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi. Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan masyarakat saat pandemi Covid-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Cahyani, N. T., & Siswati, S. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada remaja pria atlet sepakbola di Kota Pati. *Jurnal Empati*, 9(5), 423-430.
- Damayanti, I., & Rahayu, N. I. Tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saatistirahat dan sesudah pertandingan. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 85-90.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepakbola pada pemain tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Erdiyanti, Y. P., & Maulana, A. (2019). Hubungan kecemasan dengan performa atlet bola voli pada event kejuaraan antar desa di Desa Orimalang Kec. Jamblang Kab. Cirebon. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 269-278.
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik kelas atas sekolah dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159-166.
- Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori psikologi kepribadian manusia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2017). *Emotional intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hartika, N., & Mariana, F. (2019). Pengaruh keaktifan belajar & kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Progress: Jurnal Pendidikan, Akuntansi dan Keuangan*, 2(1), 57-71.
- Hasmara, P. S. (2022). Hubungan emotional quotient (eq) dengan hasil belajar PJOK siswa kelas atas SDN Bakalan Gondang Mojokerto. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 34-43.
- Illayusin, M. F. F. (2017). *Hubungan antara kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain UKM Basket Fakultas di Universitas Islam Indonesia*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia.
- Irawan, Y. F., & Limanto, D. (2021). Pengaruh kecerdasan emosi dan kesiapan diri terhadap pertandingan pada pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18-26.
- Irawan, Y. F., Setiaji, I., & Azman, W. K. (2022). Tingkat keterampilan teknik dasar pada ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ma'arif Sempor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15694-15700.
- Jan, S. U., Anwar, M. A., & Warraich, N. F. (2017). Emotional intelligence and academic anxieties: A literature review. *New Review of Academic Librarianship*, 23(1), 6-17.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, K., & Risqi, F. (2020). Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepakbola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.



- Kusuma, I. A., & Sriyanto, W. (2021). Perbedaan pengaruh latihan dribbling dengan metode latihan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(2), 16-28.
- Lubis, S. (2018). Hubungan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 237-258.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis tingkat kecemasan berlatih di masa pandemi covid-19 pada atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113-118.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Mishra, S. N. (2018). A comparative study of mental toughness between male and female players of Kanpur. *International Journal of Physical Education & Sports Sciences*, 13(2), 46-47.
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019). Pengaruh latihan longpassing menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan long passing dalam permainan sepakbola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98-103.
- Munte, B., & Samosir, D. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa (Kasus SMP Swasta HKBP Pematangsiantar). *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 12(3), 165-178.
- Mylsidayu, A. (2018). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nissa, E. C., & Soenyoto, T. (2021). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada pemain beladiri PPLP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 267-â.
- Nurjamil, D., Saepulloh, A., & Listyasari, E. (2021). Literasi matematis hubungannya dengan kecerdasan emosional dan kecerdasan spritual. *Jurnal Didactical Mathematics*, 3(2), 100-106.
- Özen, G. (2018). The effect of recreational activities on trait and state anxiety levels. *Int. J. Res. GRANTHAALAYAH*, 18, 60-65.
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada pemain softball remaja putri di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218-225.

- Putro, D. E. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pemain bolavoli STKIP PGRI Pacitan pada turnamen Irasco Cup2020. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 64-69.
- Rahmalia, A., Armen, M., & Ala, F. (2022). Tingkat kecemasan atlet menghadapi pertandingan pada atlet sepakbola usia 21 tahun Putra Wijaya FC. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 31-38.
- Ramadhan, Z. F., Surisman, S., & Jubaedi, A. (2020). Hubungan kecepatan dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung tahun 2019. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Rathakrishnan, B., Sanu, M. E., Yahaya, A., Singh, S. S. B., & Kamaluddin, M. R. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being of rural poor school students in Sabah, Malaysia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 65-72.
- Rianda, P. M., Abdurrahman, A., & Karimuddin, K. (2020). Evaluasi tingkat kecemasan pemain sepakbola PPLP Aceh tahun 2018. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2).
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., ... & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.
- Rizhardi, R. (2020). Latihan kolaboratif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola siswa. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 1-9.
- Rizki, A., Sepdanius, E., Fajri, H. P., & Gemaini, A. (2021). Latihan sirkuit terhadap akurasi shooting sepakbola. *JURNAL STAMINA*, 4(7), 286-294.
- Sabrun, S. (2021). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap hasil belajar kognitif matematika siswa pada materi sudut dan garis. *Panthera: Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 1(1), 103-116.
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36-48.
- Selviana, S., & Dwi, K. (2022). Pengaruh efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan sepakbola pada pemain bola SSB Bintang Ragunan. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 6(2), 1-7.

- Septyani, S., Fauzi, Z., & Haryadi, R. (2021). Pengembangan media permainan kartu Uno untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1), 6-14.
- Setyawan, H., & Sulisty, Y. W. (2019). Pengaruh modifikasi permainan tradisional terhadap kemampuan passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 7(1), 37-48.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training : aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Jakarta: UNJ Press.
- Titisari, D. (2018). *Peran kecerdasan emosi dan ketangguhan mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain mahasiswa*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2011). Fifth edition: foundations of sport and exercise psychology. United States: Human Kinetics.
- Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 399-405.
- Yulianto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan *Expert Judgment*

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, Faksimile (0274) 565500 Laman: uny.ac.id E-mail: humas@uny.ac.id
25 Jan	
Hal	: Permohonan <i>Expert Judgment</i>
Lampiran	: 1 Bandel Proposal
Kepada	: Yth. Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si FIK UNY
Dengan hormat, Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	
Nama	: Hanif Kusuma Yuda
NIM	: 19602244023
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan akhir skripsi saya dengan judul "HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN SEBELUM BERTANDING WELERI"	
Demikian permohonan ini saya sampaikan permohonan ini. Atas perhatian dan terimakasih	
Pembimbing,  Drs. Heri NIP. 19	

Lanjutan Lampiran 1.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, Faksimile (0274)
565500 Laman: uny.ac.id E-mail:
humas@uny.ac.id

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP : 198001182002121002

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Hanif Kusuma Yuda
NIM : 19602244023
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul : "HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN KECEMASAN SEBELUM BERTANDING
PEMAIN SEPAKBOLA DI KECAMATAN WELERI"

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Instrumen ini dapat digunakan untuk penelitian dengan catatan bahwa materi uji coba validasi dan reliabilitas kembali lebih lanjut
2. Jika tidak di lakukan uji coba kembali tersebut validasi dan reliabilitas instrumen harus validasi dan reliabilitas instrumen tersebut

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, ... Januari 2023
Menyetujui Validator,

Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si
NIP. 198001182002121002

Lampiran 2. Surat Keterangan Uji Coba



ACADEMY MATARAM UTAMA
Sekertariat: Jl. Kenari No. 3E, Muja Muju,
Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55166

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Didik P, S.Pd
Jabatan : Ketua
Klub : ACADEMY MATARAM UTAMA
Alamat : Jl. Kenari No. 3E, Muja Muju, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55166

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Hanif Kusuma Yuda
NIM : 19602244023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas/Lembaga: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di ACADEMY MATARAM UTAMA dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Pada Pemain Di Sekolah Sepakbola Kecamatan Weleri",

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.

Yogyakarta, 28 Februari 2023

Didik P, S.Pd.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



**SSB R19 WELERI SEKOLAH
SEPAKBOLA R19 WELERI**
Sekertariat: Jl. Bahari, Weleri, Kendal, Jawa Tengah

Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Angga Prasetya S.Pd.
Jabatan : Ketua
Klub : SSB R19 WELERI
Alamat : Jl. Bahari, Weleri, Kendal, Jawa Tengah

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Hanif Kusuma Yuda
NIM : 19602244023
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas/Lembaga: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di SSB R19 WELERI dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Pada Pemain Di Sekolah Sepakbola Kecamatan Weleri",

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.

Weleri, 10 Maret 2023

Angga Prasetya S.Pd.

Lanjutan Lampiran 3.

	<p style="text-align: center;">SSB DIKPORA WELERI SEKOLAH SEPAKBOLA DIKPORA WELERI Sekertariat: Jl. Raya Utama Barat No.289, Krajan Barat, Weleri, Kec. Weleri, Kabupaten Kendal Jawa Tengah 51355</p>
<p>Surat Keterangan Telah Melakukan</p>	
<p>Penelitian Yang bertanda tangan dibawah ini:</p>	
Nama	: Dani Santana S.Pd.
Jabatan	: Ketua
Klub	: SSB DIKPORA WELERI
Alamat	: Weleri, Kendal, Jawa Tengah
<p>Dengan ini menerangkan bahwa:</p>	
Nama	: Hanif Kusuma Yuda
NIM	: 19602244023
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas/Lembaga	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ Universitas Negeri Yogyakarta
<p>Telah melakukan penelitian di SSB DIKPORA WELERI dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Pada Pemain Di Sekolah Sepakbola Kecamatan Weleri",</p>	
<p>Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.</p>	
<p>Weleri, 10 Maret 2023</p>	
<p> Dani Santana S.Pd.</p>	

Lampiran 4. Instrumen Uji Coba

1. Identitas Responden

Nama :

Usia :

2. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Pemain Sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

3. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

- SS Sangat Setuju
- S Setuju
- TS Tidak Setuju
- STS Sangat Tidak Setuju

Kecerdasan Emosional

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui permasalahan yang membuat saya marah				
2	Saya tidak tahu ketika saya sedang cemas				
3	Saya merasa sedih melihat tim saya kalah				
4	Saya mudah marah ketika saya sedang lelah				
5	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan dalam berlatih				
6	Saya merasa canggung bila di depan harus memimpin latihan teman-teman satu tim				
7	Saya akan memaklumi ketika keinginan saya tidak terpenuhi				
8	Saya tidak suka dalam berlarut-larut dalam masalah				
9	Saya akan memikirkan apa yang akan saya lakukan sebelum bertindak				
10	Saya tidak dapat mengekspresikan diri saya saat latihan				
11	Ketika marah saya memilih diam daripada melampiaskannya				
12	Saya sering membuat masalah di tempat latihan				
13	Saya selalu memupuk kepercayaan diri untuk menjadi sukses				
14	Saya tidak percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
15	Saya tetap tenang menghadapi permasalahan yang sulit				
16	Saya tidak senang berkumpul bersama teman-teman dalam berlatih				
17	Saya mudah bergaul dengan teman yang tidak satu tim dengan saya				
18	Saya senang mengikuti latihan sepakbola karena mendapat banyak teman				
19	Saya lebih banyak dipengaruhi perasaan takut gagal daripada harapan untuk sukses				
20	Saya menyadari kekurangan saya dan berusaha mengimbangnya dengan latihan di klub				
21	Saya susah bangkit ketika saya gagal				
22	Saya selalu berusaha menampilkan permainan terbaik di antara teman satu klub				
23	Saya kurang percaya diri dengan cita-cita saya				
24	Saya selalu menyelesaikan tugas dari pelatih secepatnya setelah tugas tersebut diberikan				
25	Saya tidak akan pergi berlatih sepakbola sebelum				

	pekerjaan rumah terselesaikan				
26	Saya senang menunda-nunda pekerjaan				
27	Saya mampu menerima pendapat orang lain walaupun berbeda dengan pemikiran saya				
28	Saya tidak bisa menerima kritik yang diberikan kepada saya				
29	Saya merasa iba ketika melihat ada teman yang cedera				
30	Saya kurang bisa mengetahui bagaimana perasaan orang lain terhadap saya				
31	Saya bersedia mendengarkan keluh kesah dari orang lain				
32	Saya menghormati teman yang sedang memimpin latihan				
33	Saya tidak senang ketika ada teman berkeluh kesah kepada saya				
34	Saya selalu menyapa pelatih ketika bertemu dengan mereka				
35	Saya tidak pernah berjabat tangan ketika berjumpa dengan teman saya				
36	Ketika bersalah, saya akan meminta maaf				
37	Saya tidak mampu memberikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi antara saya dengan teman saya				
38	Saya mudah bergaul dengan teman yang bukan satu tim dengan saya				
39	Saya sungkan memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal				
40	Pada awal latihan, saya dapat cepat beradaptasi dengan latihan				
41	Saya adalah pribadi yang kurang menyenangkan dan tidak mempunyai banyak teman				
42	Saya antusias mengikuti kegiatan sosial				
43	Saya tidak suka mendukung teman saya yang menjadi pemain inti di tim				
44	Saya mampu memberikan gagasan untuk kemajuan tim				
45	Saya tidak mampu bekerjasama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama				
46	Saya lebih suka menyelesaikan pekerjaan secara berkelompok				
47	Ketika memiliki uang saku lebih, saya tidak akan berbagi dengan teman				
48	Saya tidak akan bertanya sebelum pelatih mempersilahkan				

49	Saya akan berusaha menghibur teman yang terkena musibah				
50	Saya tidak senang berbicara dengan orang yang baru saya kenal				

Kecemasan Sebelum Bertanding

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar				
2	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan dihadapi				
3	Saya tidak tenang dan gugup jika sepatu yang saya pakai untuk bertanding tidak bermerk				
4	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan				
5	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat				
6	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
7	Saya bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
8	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit profesional				
9	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
10	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding				
11	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan				
12	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik				
13	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik				

	saya meskipun banyak tekanan dari penonton				
14	Saya mempunyai rasa percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya				
15	Turnamen ini penampilan perdana bagi saya, sehingga merasa masih kurang bebas dalam bertanding				
16	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan tertekan dalam pertandingan				
17	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan				
18	Saya tidak takut menghadapi event selanjutnya, walau di event sebelumnya saya gagal				
19	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi				
20	Saya takut apabila penonton brutal emosional bahkan bertindak anarki				
21	Saya gerogi jika suara penonton sangat keras saat bersorak				
22	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun				
23	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
24	Saya pasti juara karena sudah latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan				
25	Saya tidak nyaman menghadapi pertandingan apabila cuaca sangat panas				
26	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur, sehingga membuat saya akan mencari hiburan di luar sampai tengah malam agar tetap rileks				
27	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung, sehingga saya lebih semangat				
28	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				

29	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat ke <i>venue</i>				
30	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung				
31	Kepimpinan wasit yang profesional membuat saya bermain lepas dan <i>enjoy</i>				
32	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan lebih semangat				
33	Lapangan, penerangan, dan venue yang baik membuat penampilan saya lebih maksimal				
34	Saya akan memenangkan setiap pertandingan agar pelatih dan suporter bangga				
35	Jika bertemu lawan yang saya idolakan, saya akan bersemangat dalam pertandingan				
36	Jika bertemu lawan dengan pemain yang bagus, saya akan berusaha mengalahkannya				
37	Saya melihat video pertandingan, supaya saya mengetahui kekurangan saya				
38	Turnamen ini sering saya ikuti, sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal				
39	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat				
40	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasapercaya diri saya dalam menghadapi pertandingan				
41	Kondisi venue yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding				
42	Saya tetap tampil maksimal di setiap pertandingan				

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen Kecerdasan Emosional

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	238.0000	2826.737	.687	.751
BUTIR 02	238.2500	2835.882	.797	.751
BUTIR 03	238.0000	2826.737	.687	.751
BUTIR 04	237.6500	2885.818	-.052	.756
BUTIR 05	238.0500	2818.366	.879	.750
BUTIR 06	238.1500	2814.766	.855	.749
BUTIR 07	238.3500	2849.503	.850	.753
BUTIR 08	237.7000	2817.063	.885	.750
BUTIR 09	238.1500	2821.503	.769	.750
BUTIR 10	238.1500	2821.503	.769	.750
BUTIR 11	237.7000	2817.063	.885	.750
BUTIR 12	238.0000	2808.211	.919	.749
BUTIR 13	238.0000	2788.316	.938	.747
BUTIR 14	238.3000	2779.589	.917	.746
BUTIR 15	238.3000	2819.168	.856	.750
BUTIR 16	238.0500	2809.839	.901	.749
BUTIR 17	238.1500	2831.608	.815	.751
BUTIR 18	238.3000	2799.905	.868	.748
BUTIR 19	237.5000	2865.421	.198	.754
BUTIR 20	238.5000	2792.053	.874	.747
BUTIR 21	238.0000	2788.316	.938	.747
BUTIR 22	238.1000	2792.305	.963	.747
BUTIR 23	238.1000	2799.674	.883	.748
BUTIR 24	238.3500	2790.029	.835	.747
BUTIR 25	238.0000	2808.211	.919	.749
BUTIR 26	238.1500	2821.503	.769	.750
BUTIR 27	238.3500	2849.503	.850	.753
BUTIR 28	238.3500	2829.608	.740	.751
BUTIR 29	237.8500	2909.397	-.337	.758
BUTIR 30	238.1500	2821.503	.769	.750
BUTIR 31	238.3000	2779.589	.917	.746
BUTIR 32	238.0000	2808.211	.919	.749
BUTIR 33	238.0000	2808.211	.919	.749
BUTIR 34	237.8500	2909.397	-.337	.758
BUTIR 35	238.0500	2811.945	.874	.749
BUTIR 36	238.3500	2849.503	.850	.753
BUTIR 37	237.6000	2888.042	-.081	.756
BUTIR 38	238.1500	2821.503	.769	.750
BUTIR 39	238.1500	2821.503	.769	.750

BUTIR 40	237.5000	2865.421	.198	.754
BUTIR 41	238.0000	2808.211	.919	.749
BUTIR 42	238.3500	2849.503	.850	.753
BUTIR 43	238.0500	2811.945	.874	.749
BUTIR 44	238.0000	2808.211	.919	.749
BUTIR 45	238.5000	2792.053	.874	.747
BUTIR 46	238.3500	2849.503	.850	.753
BUTIR 47	238.2000	2843.011	.791	.752
BUTIR 48	238.1000	2829.989	.826	.751
BUTIR 49	238.2500	2844.829	.799	.752
BUTIR 50	238.3500	2849.503	.850	.753
Total	120.2500	720.724	1.000	.982

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.990	44

Instrumen Kecemasan

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 02	206.7500	1448.513	.834	.750
BUTIR 03	206.6500	1453.292	.801	.751
BUTIR 04	206.6000	1450.253	.853	.750
BUTIR 05	206.7500	1458.513	.730	.752
BUTIR 06	206.7500	1469.355	.585	.754
BUTIR 07	206.5500	1451.103	.725	.750
BUTIR 08	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 09	206.5500	1462.261	.690	.752
BUTIR 10	206.3000	1460.011	.578	.752
BUTIR 11	206.3500	1448.661	.710	.750
BUTIR 12	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 13	206.7500	1448.513	.834	.750
BUTIR 14	206.6500	1453.292	.801	.751
BUTIR 15	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 16	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 17	206.2000	1467.537	.457	.753
BUTIR 18	206.1500	1457.082	.560	.752
BUTIR 19	206.3500	1448.661	.710	.750
BUTIR 20	206.3000	1460.011	.578	.752
BUTIR 21	206.4500	1477.418	.220	.755
BUTIR 22	206.3000	1460.011	.578	.752

BUTIR 23	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 24	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 25	206.2500	1471.882	.351	.754
BUTIR 26	206.3000	1460.011	.578	.752
BUTIR 27	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 28	206.7500	1448.513	.834	.750
BUTIR 29	206.6500	1453.292	.801	.751
BUTIR 30	206.6000	1450.253	.853	.750
BUTIR 31	206.6500	1475.292	.371	.755
BUTIR 32	206.7500	1469.355	.585	.754
BUTIR 33	206.5500	1451.103	.725	.750
BUTIR 34	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 35	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 36	206.5500	1462.261	.690	.752
BUTIR 37	206.3000	1460.011	.578	.752
BUTIR 38	206.3500	1448.661	.710	.750
BUTIR 39	206.5000	1446.474	.923	.749
BUTIR 40	206.7500	1448.513	.834	.750
BUTIR 41	206.6500	1453.292	.801	.751
BUTIR 42	206.5000	1446.474	.923	.749
Total	104.5000	372.368	1.000	.980

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.982	39

Lampiran 7. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

1. Identitas Responden

Nama :

Usia :

2. Pengantar

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Pemain Sepakbola di SSB Dikpora dan SSB R19 Kecamatan Weleri” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

3. Petunjuk Pengisian

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan anda, dengan member *chek list* (V) pada kolom yang tersedia.

Pilih salah satu yang sesuai dengan anda, yaitu:

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Warna bendera Negara Indonesia adalah merah putih.	√			

Keterangan:

- SS Sangat Setuju
- S Setuju
- TS Tidak Setuju
- STS Sangat Tidak Setuju

Kecerdasan Emosional

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengetahui permasalahan yang membuat saya marah				
2	Saya tidak tahu ketika saya sedang cemas				
3	Saya merasa sedih melihat tim saya kalah				
4	Saya sadar bahwa perasaan malu untuk bertanya dapat mengganggu kesulitan dalam berlatih				
5	Saya merasa canggung bila di depan harus memimpin latihan teman-teman satu tim				
6	Saya akan memaklumi ketika keinginan saya tidak terpenuhi				
7	Saya tidak suka dalam berlarut-larut dalam masalah				
8	Saya akan memikirkan apa yang akan saya lakukan sebelum bertindak				
9	Saya tidak dapat mengekspresikan diri saya saat latihan				
10	Ketika marah saya memilih diam daripada melampiaskannya				
11	Saya sering membuat masalah di tempat latihan				
12	Saya selalu memupuk kepercayaan diri untuk menjadi sukses				
13	Saya tidak percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
14	Saya tetap tenang menghadapi permasalahan yang sulit				
15	Saya tidak senang berkumpul bersama teman-teman dalam berlatih				
16	Saya mudah bergaul dengan teman yang tidak satu tim dengan saya				
17	Saya senang mengikuti latihan sepakbola karena mendapat banyak teman				
18	Saya menyadari kekurangan saya dan berusaha mengimbangnya dengan latihan di klub				
19	Saya susah bangkit ketika saya gagal				
20	Saya selalu berusaha menampilkan permainan terbaik di antara teman satu klub				
21	Saya kurang percaya diri dengan cita-cita saya				
22	Saya selalu menyelesaikan tugas dari pelatih secepatnya setelah tugas tersebut diberikan				
23	Saya tidak akan pergi berlatih sepakbola sebelum pekerjaan rumah terselesaikan				
24	Saya senang menunda-nunda pekerjaan				
25	Saya mampu menerima pendapat orang lain				

	walaupun berbeda dengan pemikiran saya				
26	Saya tidak bisa menerima kritik yang diberikan kepada saya				
27	Saya kurang bisa mengetahui bagaimana perasaan orang lain terhadap saya				
28	Saya bersedia mendengarkan keluh kesah dari orang lain				
29	Saya menghormati teman yang sedang memimpin latihan				
30	Saya tidak senang ketika ada teman berkeluh kesah kepada saya				
31	Saya tidak pernah berjabat tangan ketika berjumpa dengan teman saya				
32	Ketika bersalah, saya akan meminta maaf				
33	Saya mudah bergaul dengan teman yang bukan satu tim dengan saya				
34	Saya sungkan memulai pembicaraan dengan orang yang baru saya kenal				
35	Saya adalah pribadi yang kurang menyenangkan dan tidak mempunyai banyak teman				
36	Saya antusias mengikuti kegiatan sosial				
37	Saya tidak suka mendukung teman saya yang menjadi pemain inti di tim				
38	Saya mampu memberikan gagasan untuk kemajuan tim				
39	Saya tidak mampu bekerjasama dengan tim untuk mencapai tujuan bersama				
40	Saya lebih suka menyelesaikan pekerjaan secara berkelompok				
41	Ketika memiliki uang saku lebih, saya tidak akan berbagi dengan teman				
42	Saya tidak akan bertanya sebelum pelatih mempersilahkan				
43	Saya akan berusaha menghibur teman yang terkena musibah				
44	Saya tidak senang berbicara dengan orang yang baru saya kenal				

Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sebelum bertanding saya selalu mempunyai rasa takut dan jantung berdebar-debar				
2	Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan pertandingan yang akan dihadapi				
3	Saya tidak tenang dan gugup jika sepatu yang saya pakai untuk bertanding tidak bermerk				
4	Lawan tanding yang bagus dan berpengalaman tidak mempengaruhi semangat saya tampil maksimal di pertandingan				
5	Saya akan semangat apabila bertemu dengan lawan yang lebih kuat				
6	Saya akan merasa takut apabila lawan bermain kasar dan keras				
7	Saya bangga dengan hasil yang pernah saya capai sampai saat ini				
8	Saya menunjukkan penampilan terbaik saya apabila dipimpin oleh wasit profesional				
9	Target kemenangan yang diberikan oleh pelatih, membuat saya menjadi kurang rileks dalam pertandingan				
10	Jika pelatih tidak mendampingi tim di pinggir lapangan tidak mempengaruhi penampilan saya saat bertanding				
11	Intruksi pelatih dalam pertandingan tidak mengganggu saya untuk tampil maksimal karena saya tidak menghiraukan				
12	Segala macam ejekan, cemoohan yang penonton berikan tidak mempengaruhi penampilan bertanding saya untuk menampilkan yang terbaik				
13	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari penonton				
14	Saya mempunyai rasa percaya diri apabila menang dalam pertandingan sebelumnya				
15	Turnamen ini penampilan perdana bagi saya, sehingga merasa masih kurang bebas dalam				

	bertanding				
16	Apabila penonton banyak membuat saya kurang rileks dan tertekan dalam pertandingan				
17	Penampilan saya menurun jika dalam pertandingan selalu dimarahi pelatih dan rekan rekan satu tim karena sering melakukan kesalahan				
18	Saya tidak takut menghadapi event selanjutnya, walau di event sebelumnya saya gagal				
19	Jika wasit membuat keputusan yang salah, saya akan berusaha bermain baik dan tidak emosi				
20	Saya takut apabila penonton brutal emosional bahkan bertindak anarki				
21	Tuntutan penonton yang menginginkan kemenangan selalu membebani pikiran sehingga penampilan dalam bertanding saya menurun				
22	Saya bertambah semangat bertanding dengan kehadiran keluarga atau orang-orang terdekat				
23	Saya pasti juara karena sudah latihan keras dan persiapan yang matang sebelum menghadapi pertandingan				
24	Sebelum pertandingan menjadi susah tidur, sehingga membuat saya akan mencari hiburan di luar sampai tengah malam agar tetap rileks				
25	Saya melakukan ritual khusus sebelum bertandingan berlangsung, sehingga saya lebih semangat				
26	Saya tampil maksimal di setiap pertandingan jika diberi kesempatan agar pelatih dan penonton puas dan bangga				
27	Penampilan saya kurang maksimal apabila saya datang terlambat ke <i>venue</i>				
28	Saya merasa gemetar dan kurang rileks sebelum pertandingan berlangsung				
29	Jika bertemu lawan dengan nama besar saya akan lebih semangat				
30	Lapangan, penerangan, dan <i>venue</i> yang baik membuat penampilan saya lebih maksimal				
31	Saya akan memenangkan setiap pertandingan				

	agar pelatih dan suporter bangga				
32	Jika bertemu lawan yang saya idolakan, saya akan bersemangat dalam pertandingan				
33	Jika bertemu lawan dengan pemain yang bagus, saya akan berusaha mengalahkannya				
34	Saya melihat video pertandingan, supaya saya mengetahui kekurangan saya				
35	Turnamen ini sering saya ikuti, sehingga saya bisa tampil lepas dan maksimal				
36	Keputusan wasit yang kurang adil membuat rasa emosi saya menjadi meningkat				
37	Saya banyak berkomunikasi dengan pelatih sehingga memperkuat semangat dan rasapercaya diri saya dalam menghadapi pertandingan				
38	Kondisi venue yang berisik karena banyaknya penonton tidak membuat fokus saya berkurang dalam bertanding				
39	Saya tetap tampil maksimal di setiap pertandingan				

DATA KECEMASAN

No	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	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	Σ					
1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106				
2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	109			
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	108			
4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	104			
5	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	3	2	102			
6	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	3	101			
7	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	109			
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	96				
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	99			
10	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2	1	111
11	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	99			
12	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1	108		
13	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	99			
14	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	111
15	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	107		
16	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	100			
17	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	107			
18	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	109			
19	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	99			
20	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	101		
21	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	101		
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101		
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	4	4	3	3	4	4	4	4	91			
24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	101		
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	100		
26	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	102		
27	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	100

28	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	106			
29	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100		
30	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	117		
31	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101		
32	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	103		
33	2	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	110		
34	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	111		
35	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	111		
36	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	4	4	4	4	4	4	120			
37	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	104		
38	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	3	2	107			
39	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	105		
40	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	108	
41	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	105		
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	92	
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	108		
44	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	113	
45	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	99	
46	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	110	
47	2	2	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	104		
48	2	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	112		
49	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	104		
50	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	1	1	1	3	99		
51	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	2	3	98
52	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	112		
53	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90	
54	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	99	
55	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	106		
56	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	109	
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	108	
58	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	104		
59	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	102	
60	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	2	101		
61	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	109		
62	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	4	4	3	3	96			
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	99	

Lampiran 10. Deskriptif Statistik

Statistics

		Kecerdasan Emosional (X)	Kecemasan (Y)
N	Valid	63	63
	Missing	0	0
Mean		104,52	104,17
Median		105,00	104,00
Mode		110,00	99,00
Std. Deviation		8,38	5,90
Minimum		88,00	90,00
Maximum		126,00	120,00
Sum		6585,00	6563,00

Kecerdasan Emosional (X)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	88	1	1,6	1,6	1,6
	90	1	1,6	1,6	3,2
	91	2	3,2	3,2	6,3
	92	2	3,2	3,2	9,5
	93	1	1,6	1,6	11,1
	94	1	1,6	1,6	12,7
	95	2	3,2	3,2	15,9
	96	3	4,8	4,8	20,6
	97	2	3,2	3,2	23,8
	98	1	1,6	1,6	25,4
	100	2	3,2	3,2	28,6
	101	4	6,3	6,3	34,9
	102	1	1,6	1,6	36,5
	103	3	4,8	4,8	41,3
	104	5	7,9	7,9	49,2
	105	5	7,9	7,9	57,1
	106	2	3,2	3,2	60,3
	107	2	3,2	3,2	63,5
	108	2	3,2	3,2	66,7
	109	3	4,8	4,8	71,4
110	8	12,7	12,7	84,1	
111	2	3,2	3,2	87,3	
113	1	1,6	1,6	88,9	
115	2	3,2	3,2	92,1	
118	1	1,6	1,6	93,7	
120	1	1,6	1,6	95,2	

123	2	3,2	3,2	98,4
126	1	1,6	1,6	100,0
Total	63	100,0	100,0	

Kecerdasan Emosional (X)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 88	1	1,6	1,6	1,6
90	1	1,6	1,6	3,2
91	2	3,2	3,2	6,3
92	2	3,2	3,2	9,5
93	1	1,6	1,6	11,1
94	1	1,6	1,6	12,7
95	2	3,2	3,2	15,9
96	3	4,8	4,8	20,6
97	2	3,2	3,2	23,8
98	1	1,6	1,6	25,4
100	2	3,2	3,2	28,6
101	4	6,3	6,3	34,9
102	1	1,6	1,6	36,5
103	3	4,8	4,8	41,3
104	5	7,9	7,9	49,2
105	5	7,9	7,9	57,1
106	2	3,2	3,2	60,3
107	2	3,2	3,2	63,5
108	2	3,2	3,2	66,7
109	3	4,8	4,8	71,4
110	8	12,7	12,7	84,1
111	2	3,2	3,2	87,3
113	1	1,6	1,6	88,9
115	2	3,2	3,2	92,1
118	1	1,6	1,6	93,7
120	1	1,6	1,6	95,2
123	2	3,2	3,2	98,4
126	1	1,6	1,6	100,0
Total	63	100,0	100,0	

Lampiran 11. Menghitung Norma Penilaian (PAP)

Tabel. Norma Penilaian

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

Keterangan:

X = rata-rata

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

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

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor tekurang

Variabel Kecerdasan Emosional

Skor maks ideal = $44 \times 4 = 176$

Skor min ideal = $44 \times 1 = 44$

$Mi = \frac{1}{2} (176 + 44) = 110$

$Sbi = \frac{1}{6} (176 - 44) = 22$

Sangat Baik : $Mi + 1,8 Sbi < X$
: $110 + (1,8 \times 22) < X$
: **$150 < X$**

Baik : $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$
: $110 + (0,6 \times 22) < X \leq 110 + (1,8 \times 22)$
: **$123 < X \leq 150$**

Cukup : $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$
: $110 - (0,6 \times 22) < X \leq 110 + (0,6 \times 22)$
: **$96 < X \leq 123$**

Kurang : $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$
: $110 - (1,8 \times 22) < X \leq 110 - (0,6 \times 22)$
: **$69 < X \leq 96$**

Sangat Kurang : $X \leq Mi - 1,8 Sbi$
: $X \leq 110 - (1,8 \times 22)$
: **$X \leq 69$**

Variabel Kecemasan

Skor maks ideal	$= 39 \times 4 = 156$
Skor min ideal	$= 39 \times 1 = 39$
Mi	$= \frac{1}{2} (156 + 39) = 97,5$
Sbi	$= \frac{1}{6} (156 - 39) = 19,5$
Sangat Baik	: $Mi + 1,8 Sbi < X$: $97,5 + (1,8 \times 19,5) < X$: $133 < X$
Baik	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$: $97,5 + (0,6 \times 19,5) < X \leq 97,5 + (1,8 \times 19,5)$: $109 < X \leq 133$
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$: $97,5 - (0,6 \times 19,5) < X \leq 97,5 + (0,6 \times 19,5)$: $85 < X \leq 109$
Kurang	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$: $97,5 - (1,8 \times 19,5) < X \leq 97,5 - (0,6 \times 19,5)$: $61 < X \leq 85$
Sangat Kurang	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$: $X \leq 97,5 - (1,8 \times 19,5)$: $X \leq 61$

Lampiran 12. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecerdasan Emosional (X)	Kecemasan (Y)
N		63	63
Normal Parameters ^a	Mean	104.5238	104.1746
	Std. Deviation	8.37596	5.90117
Most Extreme Differences	Absolute	.098	.102
	Positive	.098	.102
	Negative	-.063	-.095
Kolmogorov-Smirnov Z		.777	.806
Asymp. Sig. (2-tailed)		.582	.535
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 13. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan (Y) * Kecerdasan Emosional (X)	Between	(Combined)	1344.554	27	49.798	2.140	.018
	Groups	Linearity	328.172	1	328.172	14.102	.001
		Deviation from Linearity	1016.382	26	39.092	1.680	.076
		Within Groups	814.525	35	23.272		
		Total	2159.079	62			

Lampiran 14. Uji Hipotesis

Correlations

		Kecerdasan Emosional (X)	Kecemasan (Y)
Kecerdasan Emosional (X)	Pearson Correlation	1	-.390**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	63	63
Kecemasan (Y)	Pearson Correlation	-.390**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	63	63

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 15. Dokumentasi Uji Coba



Gambar Uji Coba di Academy Mataram Utama

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian



Gambar Penelitian di SSB R19 Weleri



Gambar Penelitian di SSB Dikpora Weleri