

KONTRIBUSI IQ (*INTELLIGENT QUOTIENT*) DAN EQ (*EMOTIONAL QUOTIENT*)
TERHADAP PRESTASI ATLET PELATDA PENCAK SILAT
PADA PON KE-XVIII TAHUN 2012

Oleh : Yuli Anggraeni

Jurusa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No.36A Ketingan, Surakarta-57126

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) pada atlet Pelatda Pencak Silat pada PON ke-XVIII.

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif. Penelitian dilaksanakan dalam dua tahap, tahap yang pertama dilaksanakan untuk mengetahui skor IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) melalui tes IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) oleh Jasa Psikologi Indonesia. Tahap kedua melalui pertandingan yang dilaksanakan pada PON ke-XVIII untuk mendapatkan nilai prestasi. Subjek penelitian adalah atlet Pelatda Pencak Silat PON ke-XVIII yang berjumlah 12 atlet kategori tanding. Teknik pengumpulan data adalah dengan metode tes, dan metode dokumentasi. Analisis data dengan menggunakan tes IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) yang telah terstandarisasi (*standardized test*) sehingga tidak diperlukan uji validitas dan uji reliabilitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencapaian prestasi atlet pelatda Pencak Silat pada PON ke-XVIII tidak dapat diprediksi dari faktor psikologi IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*). Karena dari hasil skor IQ dan EQ atlet Pelatda Pencak Silat PON ke-XVIII ini tidak signifikan dengan H_0 diterima, artinya bahwa H_0 lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan hasil prestasi atlet Pencak Silat PON ke-XVIII dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang lain selain IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*).

Simpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) terhadap prestasi atlet Pelatda Pencak Silat Pada PON ke-XVIII.

Kata kunci : IQ (*Intelligence Quotient*), EQ (*Emotional Quotient*), prestasi atlet Pelatda Pencak Silat PON ke-XVIII

I. PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang. Sistem pembinaan Pencak Silat dilakukan dengan suatu kompetisi atau kejuaraan di Indonesia. Kompetisi sendiri merupakan suatu tolok ukur dari prestasi atlet Pencak Silat dan muara terbentuknya atlet nasional.

Atlet-atlet Pencak Silat yang berprestasi dapat dibentuk di tingkat daerah maupun nasional, salah satunya dengan Pembinaan prestasi yang terprogram melalui Pemusatan Latihan Daerah. Latihan ini difokuskan untuk menghadapi PON ke-XVIII yang akan dilaksanakan di Riau pada tanggal 9-20 September 2012. Pembinaan ini dilaksanakan tiga bulan sebelum bertanding. Jadwal latihan yang ketat dipersiapkan bagi 14 atlet yang telah berada di Padepokan Pencak Silat Jawa

Tengah, Ngabeyan, Kartasura Sukoharjo, 12 atlet dengan kategori Tanding dan 2 atlet dengan kategori Tunggal.

Latihan intensif untuk meningkatkan performa atlet terus dilaksanakan untuk meraih prestasi maksimal, salah satu dari tujuh prinsip latihan yaitu prinsip aktif dan kesungguhan berlatih. Pencapaian prestasi Pencak Silat ini memerlukan pelatihan dan pembinaan efektif dan efisien. Untuk meningkatkan prestasi atau performa olahraga, seorang atlet juga harus mempunyai kondisi jasmani dan psikologi yang baik sehingga ia dapat berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, dedikasi total, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu oleh masalah pribadi atlet.

Menurut Scroeter dan Bauersfeld pencapaian prestasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal terdiri dari sarana prasarana dan peralatan olahraga dan sistem kompetisi. Faktor internal terdiri dari keadaan psikologis atlet,

pemahaman taktik atau strategi, keterampilan teknik, kemampuan fisik dan keadaan konstitusi tubuh. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, karena pada dasarnya seorang atlet yang akan bertanding mempunyai persiapan dengan sebaik-baiknya dari segi fisik maupun segi mental.

Dari beberapa faktor tersebut faktor psikologi dapat berpengaruh langsung terhadap atlet, namun atlet juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar dirinya yang kemudian mempengaruhi kondisi psikologisnya. Diantara faktor psikologi yang mempengaruhi prestasi adalah tingkat intelegensi dan emosi atau IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*).

Intelegensi atau kecerdasan merupakan faktor penting yang sering menentukan kemenangan dalam pertandingan olahraga (Suranto, 2005:24), khususnya dalam cabang-cabang tertentu seperti sepak bola, bulu tangkis ataupun cabang beladiri. Artinya dalam cabang-cabang tersebut memerlukan kemampuan untuk berpikir secara cepat dan tepat, kemudian bertindak secara cepat untuk mengantisipasi lawannya. Oleh karena

itu kondisi intelegensi atau kecerdasan ini dalam kaitannya dengan olahraga agar tetap bertambah dengan baik harus tetap memperoleh stimulus atau rangsangan untuk berfungsi, dengan cara atlet tersebut harus dibiasakan untuk menggunakan kemampuan inteleknya. Merujuk pada pendapat Suranto (2005:27) seorang pemain yang terus menerus berlatih baik secara fisik maupun teknik, tetapi tidak memberikan kesempatan melatih proses berpikir akan berakibat kegiatan yang bersifat intelektual menjadi tidak berkembang. Oleh karena itu intelegensi dalam pencapaian prestasi olahraga sangat berperan penting.

Intelegensi yang tinggi juga berpengaruh besar terhadap pencapaian prestasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Edward dan Coleman (Setiadi 2001:8), menunjukkan bahwa orang dengan intelegensi tinggi akan memiliki prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki intelegensi sedang atau rendah.

Prestasi olahraga selain dipengaruhi IQ (*Intelligence Quotient*), juga dipengaruhi oleh faktor psikologis lain yaitu EQ (*Emotional Quotient*). EQ (*Emotional Quotient*) merupakan kemampuan untuk

memotivasi diri, mengendalikan perasaan dan dorongan hati menjaga agar stres tidak mematikan kemampuan berpikir, berempati dan mengaplikasikan kecerdasan emosi secara efektif (Goleman, 2003:45). Menurut Bar-On (2005:4), dalam EQ (*Emotional Quotient*) terdapat 5 skala atau *skill* yaitu skala intrapersonal, skala interpersonal, skala kemampuan penyesuaian diri (*adaptability*), skala manajemen stress (*stress management*), dan skala suasana hati umum (*general mood*).

Menurut Setyobroto (Yulianto, 2002:57), jika tidak memahami makna dari olahraga yang dilakukannya, maka seorang atlet akan mengalami ketidakseimbangan tubuh dan jiwa. Prestasi yang dicapainya akan menjadi tidak menentu, walaupun suatu saat akan mencapai hasil yang baik. Atlet akan mudah mengalami penurunan prestasi dan lebih lagi apabila kondisi fisik dan mentalnya juga mengalami penurunan yang lebih tajam. Kesulitan pembinaan prestasi dari faktor atlet biasanya terjadi pada segi fisik antara lain keterampilan, kesehatan (kebugaran jasmani), sedangkan dari segi mental antara lain kedisiplinan, motivasi, kreativitas serta kepercayaan diri atlet .

Kecerdasan emosional (*Emotional Quotient*) telah disetarakan dengan kecerdasan intelektual (*Intelligence Quotient*) dalam menentukan tingkat keberhasilan. IQ (*Intelligence Quotient*) tidak berfungsi dengan baik tanpa penghayatan emosional seseorang. Kedua intelegensi tersebut saling melengkapi, sehingga dapat dikatakan kunci keberhasilan prestasi adalah kondisi optimumnya IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*). Pernyataan tersebut sejalan dengan pernyataan Goleman (2003:11-12), terdapat dua jenis kecerdasan, yaitu kecerdasan rasional dan kecerdasan emosional. Optimasi keduanya merupakan kunci dalam pencapaian prestasi. IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) merupakan faktor psikologi yang termasuk dalam faktor internal seseorang. IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) termasuk dalam input yang berperan penting dalam menentukan menang atau kalah atlet dalam bertanding. Dengan demikian, IQ (*Intelligence Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) dapat menentukan prestasi seorang atlet.

II. KAJIAN PUSTAKA

A. Faktor Internal

1. Keadaan psikologi atlet

Keadaan psikologi atlet sangat mempengaruhi prestasi atlet, terlepas dari faktor IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) yaitu motivasi, rasa aman, percaya diri, dan kedisiplinan. Seorang atlet harus mempunyai motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi. Merujuk pada pendapat Suranto (2005:43), “ seseorang yang memiliki motif berprestasi, seorang atlet akan berlatih keras semata-mata hanya ingin mencapai prestasi tinggi sebagai kepuasan hati”. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kondisi atlet pada saat bertanding. Efek yang lebih besar dari motivasi yang kuat, disiplin tinggi dan rasa percaya diri yang tinggi pula maka seorang atlet akan memiliki kebanggaan nasional dan bangga sebagai warga Negara Indonesia serta memiliki rasa berbangsa yang lebih mengikat, dan lebih mengedepankan kerelaan berkorban demi Negara.

2. Pemahaman taktik atau strategi

Faktor taktik ini digunakan untuk menumbuhkan daya tafsir, untuk memadukan teknik dasar menjadi suatu

pola gerak. Penguasaan taktik ini akan lebih baik jika ditunjang oleh kondisi fisik yang prima, serta penguasaan teknik dasar yang sempurna. Seorang atlet akan mempunyai prestasi yang maksimal jika mampu mengembangkan strategi dalam menghadapi lawan saat bertanding. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Hariono (Bompa, 1994:58) bahwa persiapan taktik adalah persiapan yang berhubungan dengan kemungkinan adanya pola bertahan dan menyerang untuk memenuhi tujuan olahraga yaitu memperoleh kemenangan atau prestasi dalam pertandingan (2011:7).

1. Keterampilan teknik

Faktor ini adalah untuk mengembangkan penguasaan keterampilan gerak. Keterampilan gerak disini adalah teknik-teknik dasar sebagai fondasi untuk meningkatkan keterampilan yang bermutu tinggi, menimbulkan seni gerak yang indah dalam pertandingan, mengurangi resiko cedera dan menambah sikap kematangan dalam bertanding.

2. Kemampuan fisik

Merupakan faktor yang mendasar yang menentukan kemampuan atlet dalam menyelesaikan suatu program latihan

yang menampilkan prestasi dalam pertandingan.

3. Keadaan konstitusi tubuh

Faktor konstitusi tubuh disini adalah Antrhopometris dimana bentuk tubuh seseorang mempengaruhi prestasi olahraga yang disesuaikan dengan bentuk tubuh seseorang, contohnya atlet dengan tinggi badan minimal 180 cm putera dan cepat berada pada cabang bola voli dan bola basket.

4. IQ (*Intelligence Quotient*)

Intelegensi merupakan kesanggupan jiwa untuk dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan tepat dalam situasi yang baru (Sujanto, 2004:66). Merujuk pada Ahmadi dan Widodo (1991:32), intelegensi merupakan sifat kecerdasan jiwa. Menurut pendapat Slameto (2003:56) dan Sukmadinata (2004:93), intelegensi merupakan kemampuan individu bertindak, mengambil keputusan, dan menyesuaikan diri dalam situasi yang baru dan menerapkan hubungan yang relevan antara gagasan serta kemampuannya. Dalam perkembangan selanjutnya, pengertian intelegensi mengalami banyak perubahan, namun selalu mengandung pengertian bahwa intelegensi merupakan kekuatan

dan kemampuan melakukan sesuatu. Intelegensi berkaitan dengan perilaku dan cara individu bertindak atau berbuat. Pada hakekatnya, intelegensi dapat dikatakan berhubungan erat dengan prestasi karena prestasi ditandai dengan adanya perubahan positif tingkah laku seseorang. Intelegensi merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi seseorang.

Bagi seorang atlet, intelegensi merupakan faktor penting dalam menentukan kemenangan dalam pertandingan. Pada umumnya sebelum bertanding pemain harus mengetahui siapa calon lawannya itu, baik dalam hal kelebihan maupun kekurangannya. Hal ini dimaksudkan agar atlet dapat menentukan pola ataupun strategi yang akan digunakan dalam bertanding nanti. Selain itu, atlet juga dituntut untuk menganalisis permainan lawan, yang kemudian diaplikasikan bagaimana seorang atlet dapat mengungkapkan pendapat saat berdiskusi (Suranto 2005:27).

a. Faktor yang berpengaruh terhadap Intelegensi

Intelegensi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan pendapat Ahmadi dan Widodo (1991:33), faktor yang mempengaruhi intelegensi meliputi

faktor pembawaan (keturunan), kematangan (kondisi fisik), pembentukan (lingkungan), dan minat. Pembawaan merupakan kesanggupan yang tidak sama pada tiap orang dan dibawa sejak lahir. Kematangan berkaitan dengan munculnya kemampuan jiwa yang berkembang mencapai puncaknya. Pembentukan mencakup faktor luar yang mempengaruhi perkembangan intelegensi. Minat merupakan daya penggerak dan dorongan terhadap intelegensi.

b. Macam Intelegensi

Berdasarkan arah atau hasilnya, intelegensi dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu intelegensi praktis dan intelegensi teoritis. Intelegensi praktis berkaitan dengan cara mengatasi situasi sulit yang berlangsung cepat dan tepat sedangkan intelegensi teoritis berhubungan dengan cara berpikir seseorang mengenai penyelesaian soal atau masalah dengan cepat dan tepat (Sujanto, 2004:66). Perkembangan intelegensi sangat tergantung pada cara berpikir dan batas kemampuan seseorang. Intelegensi atau sering dikenal dengan kecerdasan hanya dapat berkembang sampai pada batas kemampuan individu, dan tiap individu memiliki batas kemampuan yang berbeda (Sujanto, 2004:67). Besarnya intelegensi

seseorang dapat diketahui melalui pengukuran. Menurut Syah (2009:82) *Intelligence Quotient* (IQ) merupakan ukuran tingkat kecerdasan seseorang yang berkaitan dengan usia mental dan usia sebenarnya yang diperoleh dari tes intelegensi. IQ (*Intelligent Quotient*) adalah suatu skor dari hasil tes intelegensi.

c. Aspek-aspek IQ (*Intelligent Quotient*)

Tipe kecakapan yang diukur dengan tes IQ (*Intelligent Quotient*) menurut Charter (2010:3) meliputi kecakapan verbal, kecakapan numeric, penalaran, dan kecakapan spasial. Kecerdasan verbal berhubungan dengan kapasitas seseorang menggunakan bahasa untuk mengungkapkan diri sendiri, memahami teks tertulis, dan memahami orang lain. Kecerdasan numeric berkaitan dengan matematika dan angka, meliputi kemampuan penalaran dan menjalankan fungsi-fungsi aritmatika dasar. Kemampuan dalam memecahkan soal tentang kecakapan spasial adalah untuk mengetahui seberapa baik seseorang mengenali pola dan arti informasi kompleks yang muncul sekilas. Tes kecakapan spasial ditentukan oleh sifat kreatif intuitif seseorang.

5. EQ (*Emotional Quotient*)

Faktor intelegensi lain yang mempengaruhi prestasi adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengelola perasaan dan emosinya kepada diri pribadi maupun kepada orang lain, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Goleman, 2003:512).

Seseorang yang cerdas dalam emosinya menurut Goleman (2003:45) adalah seseorang yang dapat mengaplikasikan ciri kecerdasan emosional dalam dirinya. Ciri kecerdasan ini meliputi memotivasi diri, ketahanan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan menjaga suasana hati. Memotivasi diri, menyangkut kemampuan internal untuk menggerakkan potensi fisik dan psikologis (mental) dalam beraktivitas sehingga mampu mencapai keberhasilan. Ketahanan menghadapi frustrasi menyangkut daya tahan dalam menghadapi persoalan yang kompleks yang dapat membuat frustrasi. Mengendalikan dorongan hati menyangkut kendali emosi agar terhindar dari depresi (kecemasan) sehingga optimis dalam memandang keberhasilan. Menjaga suasana

hati menyangkut keterampilan menghindari stress ketika dihadapkan pada persoalan yang berat (Aunurrahman, 2009:89-94).

Menurut Goleman (Hoerr,2007:109), orang yang tidak mampu mengendalikan perasaan dan emosinya maka mereka akan berkuat pada perang batin dan tidak memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir jernih. Suasana batin, kemampuan dalam berkonsentrasi dan berpikir jernih sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet dalam suatu kejuaraan. Seorang atlet akan dapat bertanding dengan baik apabila suasana batin dan pikirannya baik.

Prestasi olahraga yang hanya dititik beratkan pada kemampuan teknik, ataupun fisik saja merupakan wujud dari pandangan yang kurang tepat karena prestasi yang maksimal harus dapat menyentuh dimensi individual atlet secara menyeluruh termasuk dimensi emosional. Santosa (Yulianto,2005:56) berpendapat bahwa untuk dapat berprestasi atlet perlu dipersiapkan mentalnya agar mereka mampu mengatasi ketegangan yang sering dihadapinya baik pada saat berlatih berat maupun pada saat berkompetisi. Pembinaan mental dilakukan agar atlet mudah dan berlatih melakukan konsentrasi serta pengendalian diri, sehingga pada saat-saat

kritis tetap dapat mengambil keputusan dan melakukan koordinasi diri dengan baik.

6. Aspek-aspek EQ (*Emotional Quotient*)

Kecerdasan Emosi dapat diukur dari beberapa aspek. Goleman dan Cherniss (2001:28) mengemukakan lima kecakapan dasar dalam kecerdasan Emosi, meliputi: *self awareness*, *self management*, *motivation*, empati (*social awareness*), *relationship management*. *Self awareness* menyangkut kemampuan untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan efeknya serta menggunakannya untuk membuat keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis, atau kemampuan diri dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat lalu mengkaitkannya dengan sumber penyebabnya. *Self management* merupakan kemampuan menangani emosinya sendiri, mengekspresikan serta mengendalikan emosi, memiliki kepekaan terhadap kata hati, untuk digunakan dalam hubungan dan tindakan sehari-hari. *Motivation* merupakan kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Empati (*social awareness*), merupakan kemampuan

merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, dan menimbulkan hubungan saling percaya serta mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tipe individu. *Relationship management*, merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain, bisa mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan dan bekerja sama dalam tim.

B. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, prestasi yang maksimal juga dipengaruhi oleh adanya faktor eksternal yaitu sarana prasarana dan peralatan olahraga serta sistem kompetisi. Sarana dan prasarana juga mendukung seorang atlet dalam berprestasi karena jika keadaan sarana dan prasarana tidak lengkap maka prestasi seorang atlet tidak akan maksimal. Begitu pula dengan adanya sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan akan mempengaruhi prestasi seorang atlet.

C. Aspek-aspek psikologis yang lain yang berkaitan dengan prestasi olahraga

Aspek-aspek mental psikologis dapat diuraikan dalam tiga dimensi yang meliputi fungsi kognitif, afektif dan konatif. Ketiga dimensi ini berkaitan dengan proses belajar. Fungsi kognitif berkaitan dengan fungsi berfikir, berkaitan dengan intelegensi. Termasuk didalamnya adalah daya analisis, konsentrasi dan pengambilan keputusan. Fungsi afektif berkaitan dengan perasaan dan emosi. Sedangkan fungsi konatif berkaitan dengan tingkah laku. Dalam olahraga, fungsi kognitif diperlukan untuk diantaranya mengembangkan strategi permainan, fungsi afeksi untuk mengendalikan emosi serta menggelorakan semangat, dan fungsi tingkah laku dapat untuk memupuk sportivitas .

1. Motivasi

Motivasi muncul karena adanya sumber yang mendorong manusia untuk berusaha. Intensitas dari usaha untuk mencapai sasaran itulah yang mencerminkan kuat atau lemahnya motivasi. Sesuai dengan teori sistem kebutuhan, seseorang akan menampilkan suatu perilaku karena adanya kebutuhan akan suatu hal tertentu, yang biasanya merupakan kekurangannya. Kebutuhan tersebut ada yang bersifat primer dan sekunder. Kebutuhan primer adalah kebutuhan dasar untuk hidup yang bersifat

fisiologis, seperti kebutuhan akan makanan, oksigen, dan aktivitas seksual. Sedangkan yang termasuk kebutuhan sekunder adalah kebutuhan psikologis seperti kebutuhan akan rasa aman, kasih sayang, dan aktualisasi diri. Maka pada dasarnya setiap tingkah laku dapat ditelusuri sampai kepada kebutuhan apa yang mendasari tingkah lakunya, yang kemudian tingkah laku tersebut diarahkan pada suatu tujuan. Jika tujuan tercapai, maka kebutuhan terpenuhi dan dorongan tidak ada lagi, sampai timbulnya kebutuhan baru. Hal ini merupakan suatu siklus yang disebut siklus motivasi. Hal ini dapat diterapkan dalam dunia olahraga, dimana tingkah laku dapat diarahkan untuk mencapai tujuan olahraga.

Motivasi untuk melakukan sesuatu dapat bersumber dari dalam manusia itu sendiri (intrinsik) dan dari lingkungan (ekstrinsik). Motivasi intrinsik adalah dorongan untuk berbuat yang berasal dari dalam diri yang bersangkutan, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan untuk berbuat yang lebih disebabkan oleh pengaruh dari orang lain atau lingkungan. Motivasi intrinsik dapat merupakan karakter atau ciri khas seseorang yang dibawa sejak lahir, namun dapat juga diperoleh melalui suatu proses belajar sampai terjadi proses internalisasi sehingga menjadi bagian dari

kepribadiannya. Contohnya adalah seorang atlet yang ingin menjadi juara seperti idolanya, dan atlet melakukan latihan keras sehingga sedikit demi sedikit menghasilkan prestasi, dimana kemudian atlet merasakan kepuasan menjadi juara, dan alasan atlet tersebut berlatih keras bukan lagi karena ingin seperti idolanya, tetapi karena atlet itu sendiri memiliki kebutuhan akan kepuasan menjadi juara.

Sedangkan pada motivasi ekstrinsik, penguatan untuk melakukan sesuatu diberikan oleh orang lain, misalnya dalam bentuk bonus atau hadiah jika atlet mampu mencapai suatu target tertentu. Pemberian hadiah dapat berdampak positif maupun negatif. Positifnya, atlet bisa menjadi semangat, gigih dan berjuang keras dalam mencapai suatu target yang memang memungkinkan baginya untuk mencapai target tersebut. Negatifnya, atlet akan menjadi terbiasa mengharapkan bonus, sehingga jika pada kesempatan lain tidak dijanjikan bonus atau hadiah, maka atlet tidak bersemangat dalam mencapai targetnya. Demikian pula jika targetnya terlalu tinggi sehingga hampir mustahil bagi atlet untuk mencapainya, maka iming-iming bonus itu akan berdampak negatif bagi atlet, karena ia bisa merasa frustrasi, apatis, menyalahkan diri sendiri atau orang lain

karena tidak mungkin ia mendapatkan bonus tersebut. Motivasi ekstrinsik dapat berubah menjadi motivasi intrinsik, setelah melalui proses belajar atau pengalaman, atlet merasakan kepuasan menjadi juara sebagai suatu kebutuhan.

2. Emosi

Emosi merupakan suatu aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan. Emosi ada yang positif dan ada yang negatif. Misalnya, gembira, senang, bahagia, sedih, kecewa, cemburu, marah, kesal, dan sebagainya. Gejolak emosi dapat berpengaruh terhadap kondisi fisiologis sehingga menimbulkan gejala psikofisiologis, seperti jantung berdebar keras, tekanan darah meninggi, atau fungsi pencernaan terganggu, dimana sebenarnya secara organis tidak terjadi kelainan apapun.

Dalam olahraga, emosi yang tidak terkendali tentunya akan menghambat penampilan sehingga atlet tidak dapat meraih prestasi optimalnya. Pelatih, pembina, psikolog dan dokter olahraga harus cermat dalam melakukan observasi, analisis dan evaluasi terhadap kebiasaan dan ciri khusus setiap atletnya, khususnya pada saat-saat menegangkan sebelum turun bertanding. Reaksi atlet dalam menghadapi ketegangan dan cara mengatasinya bisa berbeda-beda. Ada atlet

yang lebih suka menyendiri namun ada pula yang justru ingin ditemani saat menghadapi pertandingan.

Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang hati-hati dalam usaha membantu atlet mengendalikan emosi dalam menghadapi ketegangannya. Salah satu cara adalah dengan mengajarkan atlet teknik-teknik pengendalian emosi dan ketegangan, seperti latihan relaksasi, pernafasan dan visualisasi. Teknik-teknik ini akan dipelajari lebih mendalam di pelatihan tingkat muda. Namun pada intinya, gejalak emosi yang berupa ketegangan sebelum bertanding dapat dikurangi dengan melakukan gerakan pemanasan yang cukup. Kemudian pelatih perlu memperlihatkan sikap positif terhadap atletnya dengan memberikan kata-kata penyemangat dan instruksi yang singkat, jelas, sehingga atlet akan fokus hanya kepada penampilannya, bukan terhadap rasa tegangnya, dan pada akhirnya sang atlet juga akan berfikir positif dan optimis dalam menghadapi pertandingannya.

D. Prestasi Pencak Silat

1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga asli bangsa Indonesia warisan nenek moyang kita. PB IPSI (1993 : 3) menyatakan

bahwa “Pencak silat adalah gerak serang bela yang teratur menurut sistem, waktu, tempat dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tidak mau melukai perasaan, jadi pencak silat menuntut pada segi lahiriah. Silat adalah gerak serang bela yang erat hubungannya dengan rohani, sehingga menghidup suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia, langsung menyerah kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Berdasarkan arti kata pencak silat dapat dirumuskan bahwa, pencak silat merupakan gerak dasar beladiri yang didasarkan pada peraturan yang berlaku yang bersumber dari kerohanian dan menghindari dari segala malapetaka. Srihati Waryati dan Agus Mukholid (1992: 15) menyatakan bahwa pengertian pencak silat adalah : “Hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Pencak silat mengandung beraneka ragam aspek, yaitu olahraga yang mengandalkan kekuatan, pencak silat adalah juga olah batin, olah nafas, perasaan seni dan rasa kebersamaan yang tinggi. Menurut

PB IPSI (1993: 6) bahwa secara substansial “Pencak silat adalah suatu kesatuan dengan empat rupa catur tunggal, seperti tercermin dalam senjata trisula pada lambang IPSI, dimana ketiga ujungnya melambangkan unsur seni, beladiri dan olahraga serta gagangnya mewakili unsur mental, spiritual”.

2. Unsur-unsur dalam Pencak Silat

Pencak silat adalah sebagai gerak beladiri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri manusia dari bencana dan segala sesuatu yang jahat (Srihati Waryati dan Agus Mukholid, 1992: 14).

Pada dasarnya istilah atau nama pencak silat mengandung unsur-unsur pengertian seperti tersebut diatas, yang merupakan isi dari pencak silat. Disamping unsur-unsur tersebut, menurut Sumarno dkk (1992: 194) ada empat aspek atau unsur dalam pencak silat, yaitu :

- 1) unsur olahraga,
- 2) unsur kesenian,
- 3) unsur beladiri,
- 4) unsur kerohanian atau mental spiritual.

3. Kelas yang di Pertandingkan dalam Pencak Silat

Menurut Johansyah Lubis (2004: 37) menyatakan bahwa “kategori tanding didasarkan pada berat badan dengan penggolongan menurut umur dan jenis kelamin. Golongan remaja untuk putra dan putri berumur 14 s.d 17 tahun dan golongan dewasa untuk putra dan putri berumur 17 s.d 35 tahun”.

Golongan remaja putra dan putri terdiri atas sembilan kelas :

- 1) Kelas A di atas 39 s.d. 42 kg
- 2) Kelas B di atas 42 s.d. 45 kg
- 3) Kelas C di atas 45 s.d. 48 kg
- 4) Kelas D di atas 48 s.d. 51 kg
- 5) Kelas E di atas 51 s.d. 54 kg
- 6) Kelas F di atas 54 s.d. 57 kg
- 7) Kelas G di atas 57 s.d. 60 kg
- 8) Kelas H di atas 60 s.d. 63 kg
- 9) Kelas I di atas 64 s.d. 70 kg

Golongan dewasa putra dan putri terdiri atas sepuluh kelas :

- 1) Kelas A di atas 45 s.d. 50 kg
- 2) Kelas B di atas 50 s.d. 55 kg
- 3) Kelas C di atas 55 s.d. 60 kg
- 4) Kelas D di atas 60 s.d. 65 kg
- 5) Kelas E di atas 65 s.d. 70 kg
- 6) Kelas F di atas 70 s.d. 75 kg

- 7) Kelas G di atas 75 s.d. 80 kg
- 8) Kelas H di atas 80 s.d. 85 kg
- 9) Kelas I di atas 85 s.d. 90 kg
- 10) Kelas K di atas 90 s.d. 95 kg

Pada peraturan pertandingan pencak silat IPSI kategori pertandingan Pencak Silat terdiri dari :

1) Kategori Tanding

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsure pembelaan dan serangan yaitu menangkis mengelak pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak.

2) Kategori Tunggal

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan seorang Pesilat memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada

ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

3) Kategori Ganda

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela Pencak Silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

4) Kategori Regu

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 3 (tiga) orang Pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahirannya dalam Jurus Regu Baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional karena meneliti suatu hubungan antar variabel menurut koefisien korelasinya. Sampel pada penelitian ini adalah atlet Pelatda Pencak Silat PON ke-XVIII yang berjumlah 12 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Tes yang digunakan untuk mengukur IQ (*Intelligent Quotient*) pada penelitian ini adalah Test Culture Fair Intelligence (CFIT) skala 3 FORM A dan telah terstandarisasi (*standardized test*).

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Data hasil penelitian sebagai berikut :

	Descriptive Statistics				
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
<i>Intelligence</i>	12	65,00	93,00	78,75	8,45
<i>Emotional</i>	12	36,00	72,00	57,00	14,59
Prestasi	12	0,00	3,00	1,83	1,26
Valid N (listwise)	12				

Data sampel secara keseluruhan secara statistik dapat disajikan pada tabel 4. Jumlah responden sebanyak 12 orang ditunjukkan dengan simbol N, nilai terendah setiap variabel ditunjukkan dalam angka minimum, dan nilai tertinggi setiap variabel ditunjukkan dalam angka maksimum. Nilai rata-rata (mean) merupakan hasil bagi antara jumlah seluruh nilai dengan jumlah data. Nilai dispersi dapat dilihat dari deviasi standar. Jika nilai deviasi standar kecil hal ini berarti nilai-nilai data berkisar mendekati rata-rata, semakin besar nilai standar deviasi maka nilai data tersebar semakin jauh dari nilai rata-ratanya yang berarti data populasi mendekati kebenaran.

1. IQ (*Intelligence Quotient*)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh data skor IQ sebagai berikut: (1) skor tertinggi 93; (2) skor terendah 65; (3) rerata sebesar 78,75 (4) standar deviasi 8,45 (5) panjang kelas interval 6

2. EQ (*Emotional Quotient*)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh data skor EQ sebagai berikut: (1) skor tertinggi 72; (2) skor terendah 36; (3) rerata sebesar 57; (4) standar deviasi 14,59; (5) panjang kelas interval 8

3. Prestasi Pencak Silat Pada PON ke-XVIII

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh data nilai prestasi Pencak Silat pada PON ke-XVIII sebagai berikut: (1) skor tertinggi 3; (2) skor terendah 0; (3) rerata sebesar 1,83; (4) standar deviasi 1,26; (5) panjang kelas interval 3.

4. Pengujian Prasyarat Analisis

Uji prasyarat penelitian yang dipakai dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji keberartian regresi.

Hasil Uji Prasyarat Penelitian

Uji Prasyarat	Variabel	Hasil Perhitungan	Kriteria	Keputusan Uji (Ho)	Keterangan
1. Uji Normalitas	Y	0,168	> 0,05	Diterima	Data berasal dari sampel yang terdistribusi normal
	X ₁ Y	0,483	> 0,05	Diterima	Data Linier
2. Uji Linieritas	X ₂ Y	0,031	> 0,05	Diterima	Data Linier

5. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan pengujian hipotesis secara keseluruhan diperoleh hasil seperti berikut:

Uji	Variabel	Hasil Perhitungan	Data Tabel	Kriteria	Keputusan uji (Ho)
1. Persamaan Regresi Linier ganda	X ₁ X ₂ Y	0,758	--	>0,05	Diterima

Hasil Analisis Uji Hipotesis

Dari hasil tersebut berarti hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan antara skor IQ dan prestasi Pencak Silat pada PON ke-XVIII tidak dapat diterima. Itu berarti bahwa uji hipotesis kedua dan ketiga tidak dapat dilakukan karena dari hasil perhitungan IQ dan EQ terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat pada PON ke- XVIII tidak dapat diprediksi dari hasil skor IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*).

B. Pembahasan Hasil Analisis Data

Dari skor IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) yang diperoleh dan uji prasyarat regresi yang telah dilakukan, keputusan H_0 diterima yaitu $0,758 > 0,05$ ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat pada PON ke-XVIII 2012. Ini menunjukkan bahwa prestasi atlet Pencak Silat PON XVIII ini tidak bisa diukur atau diprediksi dari faktor psikologi IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*).

Dengan demikian faktor psikologis IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*)

bukan satu-satunya faktor penentu keberhasilan seorang atlet, karena masih banyak faktor lain yang berpengaruh yang lebih dominan saat menghadapi pertandingan seperti faktor internal dan eksternal yang lain. Faktor internal yang lain yang mempengaruhi prestasi yaitu keadaan psikologi atlet, pemahaman taktik atau strategi, keterampilan teknik, kemampuan fisik, dan keadaan konstitusi tubuh. Faktor eksternal meliputi sarana prasarana dan peralatan olahraga serta sistem kompetisi.

1. Faktor Internal

a. Keadaan psikologi atlet

Keadaan psikologi atlet sangat mempengaruhi prestasi atlet, terlepas dari faktor IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) yaitu motivasi, rasa aman, percaya diri, dan kedisiplinan. Seorang atlet harus mempunyai motivasi yang tinggi untuk mencapai prestasi. Merujuk pada pendapat Suranto (2005:43), “seseorang yang memiliki motif berprestasi, seorang atlet akan berlatih keras semata-mata hanya ingin mencapai prestasi tinggi sebagai kepuasan hati”. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kondisi atlet pada saat bertanding. Efek yang lebih besar dari motifasi yang kuat, disiplin

tinggi dan rasa percaya diri yang tinggi pula maka seorang atlet akan memiliki kebanggaan nasional dan bangga sebagai warga Negara Indonesia serta memiliki rasa berbangsa yang lebih mengikat, dan lebih mengedepankan kerelaan berkorban demi Negara.

b. Pemahaman taktik atau strategi

Faktor taktik ini digunakan untuk menumbuhkan daya tafsir, untuk memadukan teknik dasar menjadi suatu pola gerak. Penguasaan taktik ini akan lebih baik jika ditunjang oleh kondisi fisik yang prima, serta penguasaan teknik dasar yang sempurna. Seorang atlet akan mempunyai prestasi yang maksimal jika mampu mengembangkan strategi dalam menghadapi lawan saat bertanding. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Hariono (Bompa, 1994:58) bahwa persiapan taktik adalah persiapan yang berhubungan dengan kemungkinan adanya pola bertahan dan menyerang untuk memenuhi tujuan olahraga yaitu memperoleh kemenangan atau prestasi dalam pertandingan (2011:7).

c. Keterampilan teknik

Faktor ini adalah untuk mengembangkan penguasaan keterampilan gerak. Keterampilan gerak disini adalah teknik-teknik dasar sebagai fondasi untuk meningkatkan keterampilan yang bermutu tinggi, menimbulkan seni gerak yang indah dalam pertandingan, mengurangi resiko cedera dan menambah sikap kematangan dalam bertanding.

d. Kemampuan fisik

Merupakan faktor yang mendasar yang menentukan kemampuan atlet dalam menyelesaikan suatu program latihan yang menampilkan prestasi dalam pertandingan. Keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, dan ketelitian. Secara psikologis pula keadaan fisikpun juga akan berpengaruh besar dalam kegiatan olahraga. Kondisi fisik yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Prawirasaputra (Harsono, 1999: 60) akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain yaitu :

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon seperti ini diperlukan.

Sukses olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik dan psikis yang tinggi. Sedangkan kondisi fisik yang prima biasanya akan dapat meningkatkan rasa percaya diri, menekan stres pada tingkat yang tidak terlalu tinggi dan bisa memanfaatkan tekanan psikis tersebut pada hal-hal yang positif.

e. Keadaan konstitusi tubuh

Faktor konstitusi tubuh disini adalah Anthropometris dimana bentuk tubuh seseorang mempengaruhi prestasi olahraga yang disesuaikan dengan bentuk tubuh seseorang, contohnya atlet dengan tinggi badan minimal 180

cm putera dan cepat berada pada cabang bola voli dan bola basket.

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, prestasi yang maksimal juga dipengaruhi oleh adanya faktor eksternal yaitu sarana prasarana dan peralatan olahraga serta sistem kompetisi. Sarana dan prasarana juga mendukung seorang atlet dalam berprestasi karena jika keadaan sarana dan prasarana tidak lengkap maka prestasi seorang atlet tidak akan maksimal. Begitu pula dengan adanya sistem kompetisi yang sistematis dan berkesinambungan akan mempengaruhi prestasi seorang atlet.

Adanya faktor-faktor yang lain yang dominan yang menentukan atlet pelatda Pencak Silat berprestasi menunjukkan bahwa tercapainya prestasi yang tinggi tidak hanya ditentukan dari faktor internal psikologi IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*).

V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi hasil penelitian serta

pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) tidak bisa digunakan sebagai prediktor capaian prestasi atlet Pelatda Pencak Silat pada PON ke-XVIII 2012.
2. Atlet dengan skor IQ dan EQ tinggi, sedang maupun rendah tidak mempengaruhi perolehan hasil prestasi baik emas, perak maupun perunggu.
3. Tidak hanya IQ dan EQ yang mempengaruhi prestasi atlet Pelatda Pencak Silat pada PON ke-VXIII 2012, namun banyak faktor diluar IQ dan EQ yang sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet seperti kondisi fisik, keterampilan teknik, sistem kompetisi dan masih banyak faktor yang lain yang sangat mempengaruhi prestasi atlet.

B. Implikasi

Berdasarkan pada kajian teori serta mengacu pada hasil penelitian ini, akan disampaikan implikasi yang berguna secara teoritis maupun secara praktis dalam upaya meningkatkan prestasi atlet.

1. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian secara teoretis dapat digunakan oleh pelatih untuk

memahami bahwa perlu adanya latihan mental baik itu secara intelektual maupun emosional. Sehingga untuk meraih prestasi yang maksimal baik faktor internal maupun eksternal benar-benar mampu memberikan pengaruh bagi seseorang atlet.

Atlet juga dapat mengetahui tingkat IQ dan EQ masing-masing sehingga dapat digunakan sebagai acuan penyalaras dari aspek-aspek yang lain seperti keadaan fisik dan keterampilan teknik sebagai tolok ukur seberapa besar seorang atlet akan berlatih dengan keras untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai dasar pengembangan penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai bahan kajian atau referensi pada penelitian sejenis.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini secara praktis dapat digunakan pelatih untuk mengetahui skor IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) atlet, sehingga dapat memberikan latihan-latihan yang dapat mengembangkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan, baik atlet yang memiliki IQ (*Intelligent Quotient*)

dan EQ (*Emotional Quotient*) rendah, sedang, maupun tinggi.

Pelatih juga dapat memperhatikan perkembangan seorang atlet dari segi psikologisnya sehingga dapat memberikan program-program latihan mental yang dapat mempengaruhi peningkatan prestasi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi hasil penelitian di atas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Atlet

Dari hasil penelitian seorang atlet yang memiliki IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) rendah, sedang maupun tinggi, tidak berpengaruh secara positif ataupun negatif terhadap hasil prestasi atlet tersebut. Sehingga seorang atlet harus dapat berlatih dengan keras untuk mempunyai keterampilan teknik yang baik, keadaan fisik yang prima, motivasi tinggi dan mampu mengembangkan aspek-aspek penunjang prestasi yang lain diluar aspek IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) dengan maksimal.

2. Bagi Pelatih

a. Pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang intensif, baik latihan-latihan mental maupun latihan fisik yang dapat mengakomodasi seluruh atlet, baik atlet yang memiliki IQ (*Intelligent Quotient*) dan EQ (*Emotional Quotient*) rendah, sedang, maupun tinggi.

b. Pelatih harus mempunyai program latihan mental yang harus dilakukan secara teratur, sistematis, intensitas yang semakin meningkat dan dilakukan berulang-ulang serta kerjasama antara pelatih fisik maupun psikolog agar seorang atlet memiliki kecakapan psikologis yang memadai sehingga prestasi tinggi bukanlah suatu impian.

c. Pelatih diharapkan dapat memahami dasar-dasar psikologi yang dapat diterapkan dalam bidang olahraga agar seorang pelatih dapat berinteraksi dengan baik terhadap atlet asuhannya bahkan dengan pelatih-pelatih lain dan orang-orang disekitarnya.

3. Bagi Peneliti

a. Perlu diadakan penelitian sejenis yang melibatkan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan prestasi atlet Pencak Silat, sehingga dapat diketahui

seberapa besar pengaruh faktor-faktor yang berperan dalam meningkatkan prestasi atlet Pencak Silat.

- b. Hasil penelitian ini semoga dapat dikembangkan atau digunakan acuan untuk penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. & Widodo, S. 1991. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aiken, Lewis, R. 2000. *Psychological Testing and Assessment*. Pepperdine University.
- Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baharuddin. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Bar-On, Reuven. 2005. *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations *Issues in Emotional Intelligence*).
- Charter, Philip. 2010. *Tes IQ Tingkat Lanjut*. Jakarta: Indeks.
- Goleman, D. 2003. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D and Cherniss C. 2001. *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Hadi, S. 2001. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hoerr, T. R. 2007. *Buku Kerja Multiple Intelligences: Pengalaman New City School di St. Louis dalam Menghargai Aneka Kecerdasan Anak*. Bandung : Kaifa.
- Lubis, J. (2004). “*Pencak Silat Panduan Praktis*”. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- PB IPSI. (1993). “*Beladiri Pencak Silat*”. Jakarta: Bahan Penataran Nasional Tingkat Muda.
- Prawirasaputra. 1999. *Dasar-dasar Kepeatihan*. Departemen pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III. Yogyakarta.
- Riduwan. 2004. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Sambas A. M. 2007. *Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam*

- Penelitian*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Setiadi, W. 2001. *Hubungan Inteligensi, Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SLTP (Tesis)*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sujanto, A. 2004. *Psikologi Umum*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukmadinata, N.S. 2004. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sumarno. (1992). *Beladiri Pencak Silat*. Jakarta: PT Gramedia.
- Suranto, H. 2005. *Psikologi Olahraga*. DIPA Universitas Sebelas Maret.
- Suwarto, W.A dan Slamet. 2007. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Syah, M. 2009. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Waryati, S.& Mukholid, A. (1992). “*Pencak Silat* “. Surakarta: UNS Press.
- Winarsunu, T. 2002. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang : UMM Press.