

Tinjauan Kecerdasan Emosi Atlet *Cricket*

Muhammad Azim¹

¹Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang. Jalan Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang, 25132, Indonesia
E-mail : muhammadazim0412@gmail.com

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kecerdasan emosi atlet *Cricket* Sumatera Barat, dalam olahraga khususnya pada cabang *cricket*, seseorang yang memiliki kecerdasan emosi masih belum cukup, tetapi harus diikuti dengan kematangan emosi serta bisa mengarahkan emosi itu kearah yang positif. penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan , yaitu tingkat kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat yang di lihat dan tinjau dari kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Jenis penelitian ini digolongkan pada penelitian deskriptif, dengan jumlah populasi seluruh atlet *cricket* sumatera barat dengan jumlah 20 orang atlet .teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling* dengan sampel sebanyak 20 orang atlet, sedangkan analisis data menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan dan mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera barat dilihat dari kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial yaitu berada padapersentase 75 % berada pada keadaan cukup kemudian berdasarkan hasil dari penelitian bahwa atlet *cricket* Sumatera Barat belum memiliki kecerdasan emosi yang baik.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosi, Atlet *Cricket*.

Overview of Emotional Intelligence of Cricket Athlete

Abstract : *The problem in this study is that the level of intelligence of cricket athletes in West Sumatra is unknown, in certain sports in the cricket branch, someone who has intelligence is still not enough, but must communicate with maturity and can send it in a positive direction. This study aims to describe the level of intelligence of cricket athletes in west sumatra seen and reviewed from self-awareness, self-motivation, motivation, empathy, and social skills. The type of this research is classified into descriptive research, with the total funds of all cricket athletes in west sumatra is 20 athletes. The technique used in this study is the total sampling technique with 20 sample whereas the data analysis used a percentage technique. The results of this study show and reveal that the emotional intelligence of cricket athlete in west sumatra are self-awareness, self-motivation, motivation, empathy, and social skills at 75% then the results of this research is the cricket athletes in west sumatra do not have good emotional intelligence.*

Keywords: *Emotional Intelligence, Cricket athlete.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang

sehat. Pada saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga mempunyai makna tidak hanya

itu, olahraga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi, Sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional tujuan keolahragaan nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi: Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa,

Dalam menciptakan prestasi atlet harus memiliki kemampuan yang mendasar diantaranya yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal tersebut dapat dilakukan melalui latihan yang sistematis, terencana, terus-menerus, dan meningkat. Menurut Syafruddin (2011) “adalah empat faktor atau unsur utama yang menentukan kemampuan prestasi atlet adapun keempat faktor tersebut sebagai berikut kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (psikis)”. Keempat faktor tersebut tidak dapat dipisahkan karena saling berhubungan satu sama lain semuanya harus dalam keadaan baik. Hal tersebut disebabkan penguasaan kondisi fisik, teknik dan taktik yang baik serta didukung mental yang baik akan menjadikan sebuah kesatuan satu dengan lainnya.

Pengertian kecerdasan emosi menurut Goleman (2001) “adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi” kemudian Menurut Salovey dan Mayer dalam Goleman (2001) “kecerdasan emosi adalah sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan”.

Dari beberapa definisi diatas disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu bentuk kecerdasan didalam diri, yang terlebih dahulu bisa mengenali emosi, memahami emosi, mengatur emosi, dan menggunakan emosi sehingga memberikan dampak yang positif.

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia karena melalui emosi yang terkendali maka bentrokan antara satu dengan yang lain sangat jarang terjadi. Jika seseorang itu dapat mengenal, mengendalikan emosinya dan dapat menyalurkan emosi itu ke arah yang benar dan bermanfaat, maka akan cerdas dalam emosinya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada atlet *cricket* Sumatera Barat saat melakukan latihan serta pada saat kejuaraan nasional 2017, terlihat pengendalian diri atau emosi sangat tidak terkontrol yang membuat permainan atlet tersebut menjadi jauh dari harapan pelatih dan tim, seperti pada saat dalam melakukan pukulan dan lemparan, pada saat melakukan pukulan atlet ingin selalu mendapatkan enam poin dengan satu pukulan, sementara bola lurus dengan *stamp* dan harus di tahannya tetapi dengan keegoisanya bola dipukul keras sehingga *bat* tidak mengenai bola pada akhirnya bola mengenai *stamp* dan atlet tersebut harus keluar lapangan (*out*), serta pernah terjadi perkelahian antar pemain dalam satu tim dan terjadi juga sama tim lawan, disamping itu pemain sering melakukan protes keras terhadap keputusan wasit. Dan tanpa di sadari oleh pemain tersebut bisa merusak kerjasama tim, sehingga pengendalian diri sangat diperlukan, untuk mendapatkan hasil yang di capai.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin mengukur tingkat kecerdasan emosi atlet, dilihat dari faktor-faktornya yaitu kesadaran emosi, pengaturan diri,

motivasi, empati serta keterampilan sosial. Mengingat pentingnya kecerdasan emosi bagi seorang pemain *cricket*, pemain yang masih perlu adanya pengendalian emosi yang lebih baik, maka perlu mendapatkan perhatian lebih dari pelatih, karena akan semakin mematangkan seorang pemain *cricket*.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan apa adanya tentang kecerdasan emosi atlet *Cricket* Sumatera Barat ini yang dilakukan di Lapangan FIK UNP, tujuan memilih tempat tersebut sebagai tempat penelitian adalah untuk memudahkan proses penelitian, karena tempat tersebut merupakan tempat dari atlet *cricket* melakukan latihan waktu penelitian ini dilakukan pada bulan juli-agustus. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet *cricket* Sumatera Barat yang terdaftar mengikuti latihan sebanyak 20 atlet.

Menurut Arikunto (2003) “bahwa jumlah populasi yang kurang dari seratus orang, lebih baik semuanya diambil menjadi sampel”. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi yang ada, dijadikan sebagai sampel yaitu berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Data mengenai kedua variabel dalam penelitian ini, baik variabel bebas (x) maupun variabel terikat (y), dengan melakukan observasi partisipan yang peneliti lakukan dengan menggunakan angket yang peneliti isi sendiri. Rating-scale, (skala bertingkat) yaitu sebuah pertanyaan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan-tingkatan, misalnya mulai dari sangat setuju sampai ke sangat tidak setuju, (Arikunto, 2006).

Dengan melakukan pernyataan dengan menggunakan alternatif: Sangat

Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Kecerdasan Emosi Atlet *Cricket* Sumatera Barat dilihat dari Kesadaran Diri

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat dilihat dari kesadaran diri dapat diketahui nilai rata-rata adalah 19.15, nilai tengah adalah 20, nilai sering muncul adalah 20, nilai minimum adalah 16, dan nilai maksimal adalah 22.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dapat diketahui bahwa tingkat kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat dilihat dari pengaturan diri dapat diketahui nilai rata-rata adalah 29.95, nilai tengah adalah 30, nilai sering muncul adalah 28, nilai minimum adalah 26, dan nilai maksimal adalah 37.

2. Kecerdasan Emosi Atlet *Cricket* Sumatera Barat dilihat dari Motivasi

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat dilihat dari motivasi dapat diketahui bahwa nilai rata-ratanya adalah 29.35, nilai tengahnya adalah 39 nilai yang sering muncul adalah 28, nilai minimumnya adalah 26, dan nilai maksimal adalah 34.

Berdasarkan hasil analisis, maka dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat dilihat dari motivasi, tidak ada (0%) atlet berada pada kriteria sangat baik, kemudian terdapat 3 (15%) atlet yang berada pada kriteria cukup sebanyak 17 (85%) atlet.

3. Kecerdasan Emosi Atlet Cricket Sumatera Barat dilihat dari Empati

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat dilihat dari empati dapat diketahui nilai rata-rata adalah 38,8, nilai tengah adalah 38, nilai yang sering muncul adalah 38, nilai minimum adalah 32, dan nilai maksimal adalah 46.

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat dilihat dari empati, tidak ada (0%) atlet berada pada kriteria sangat baik, kemudian terdapat 14 (70%) atlet yang berada pada kriteria baik dan terdapat 6 (30%) atlet yang berada pada kriteria cukup.

4. Kecerdasan Emosi Atlet Cricket Sumatera Barat dilihat dari Keterampilan Sosial

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat dilihat dari keterampilan sosial dapat diketahui nilai rata-rata adalah 53,4, nilai tengah adalah 54, nilai sering muncul adalah 54, nilai minimum adalah 42, dan nilai maksimal adalah 63.

Berdasarkan hasil analisis, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat dilihat dari keterampilan sosial tidak ada (0%) atlet berada pada kriteria sangat baik, serta terdapat 10 (50%) atlet yang berada pada kriteria baik, dan terdapat 10 (50%) atlet yang berada pada kriteria cukup.

5. Kecerdasan Emosi Atlet Cricket Sumatera Barat dilihat data keseluruhan dari sub variabel

Jadi Kecerdasan Emosi atlet *cricket* Sumatera Barat Berdasarkan data yang diperoleh dari sub variabel yang terdiri dari: a). Kesadaran diri, b). Pengaturan diri, c).

Motivasi, d). Empati, e). Keterampilan social.

Dapat diketahui nilai rata-rata adalah 170,65 nilai tengah adalah 170, nilai sering muncul adalah 170, nilai minimum adalah 156, dan nilai maksimal adalah 193.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat. Dapat diketahui bahwa dari 20 atlet tidak ada (0%) pada kriteria sangat baik, dan kemudian sebanyak 5 atlet (25%) berada pada kriteria baik, Serta terdapat 15 (75%) atlet yang berada pada kriteria cukup. Jadi artinya disini kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat yang terdiri dari, kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati serta keterampilan sosial berada pada kriteria cukup 41% - 60 % dengan hasil ini berarti para atlet *cricket* Sumatera Barat belum dapat mengendalikan emosi, mengarahkan emosi serta menggunakan emosinya untuk tujuan yang positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa kecerdasan emosi atlet *cricket* Sumatera Barat tergolong belum maksimal atau berada pada Kriteria cukup. Setelah di uji menggunakan observasi partisipan menggunakan angket penelitian kecerdasan emosi yang terdiri dari sub variabel kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial seluruh data sub variabel dapat di tarik kesimpulan bahwa dari 20 atlet, 5 (25) orang berada pada kriteria baik, 15 (75) orang berada kriteria cukup. Seta diketahui nilai rata-rata 170,65, nilai tengah 170, nilai sering muncul 170, nilai minimal, 156, dan nilai maksimal 193. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosi atlet *Cricket* Sumatera Barat berada pada kategori cukup dan belum maksimal karena belum dapat mengendalikan emosi, mengarahkan

emosi serta menggunakannya emosi untuk tujuan yang positif. Oleh karena itu dengan mempunyai pelatih ahli psikologi dan program latihan kecerdasan emosi yang baik hendaknya dapat menunjang potensi atlet dalam latihan, kehidupan sosial masyarakat maupun pada saat bertanding serta mampu mengendalikan emosi kearah yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Adi Mahasatya.
- Daryanto, Sigit. (1998). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo.
- Dellor, Ralph. 2010. *Cricket Steps To Success Australia*: Human Kinetics
- Fraser, David. 2005. *Cricket And The Law*. www.Humankinetics.com(di akses pada tanggal 18 Febuari 2017)
- Goleman, Daniel. (1999). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2001). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- <https://www.cara+melakukan+olahraga+cricket.co.id> (diakses tanggal 13 Juli 2018 jam 19.00)
- <https://www.Sarana+dan+prasarana+olahraga+cricket.co.id> (diakses tanggal 13 Juli 2018 jam 19.15)
- Irawadi, Hendri. (2010). *Menuju Kematangan Mental*. Padang: UNP Press.
- Kemenpora. 2009. *Kriket Indonesia*. Jakarta: Yayasan Cricket Indonesia
- Riduwan. (2012). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Jawa Barat : ALFABETA.
- Syafruddin.(2011).*Ilmu Keperatihan Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syahrastani. (1999). *Psikologi Olahraga*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- UU RI No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/skripsi*. Padang: UNP.
- Walgito, Bimo. (2005). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Yusuf, Syasmsu LN. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.