

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN HASIL CAPAIAN PRESTASI OLAHRAGA ATLET MUAYTHAI BINAAN PELATDA PON ACEH TAHUN 2021

Fitria^{*1}, Eri Syahputra², Muhajjir Syahputra³

^{1,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Samudra

² Dinas Pendidikan Kabupaten Nagan Raya

* Corresponding Author: fitria1995@unsam.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received : Feb 08, 2023

Revised : May 09, 2023

Accepted : May 15, 2023

Available online : May 16, 2023

Kata Kunci:

Kecerdasan Emosional, Capaian Prestasi, Muaythai

Keywords:

Emotional Intelligence, Achievements, Muaythai

ABSTRAK

Olahraga *Muaythai* Aceh merupakan salah satu cabang olahraga yang diharapkan bisa menyumbangkan medali untuk Aceh dalam kompetisi PON mendatang. Atlet-atlet yang ikut serta merupakan atlet yang sudah terjaring melalui seleksi pra-Pora, PORA dan pra-PON sebelumnya. Untuk mewujudkan peningkatan dan capaian prestasi yang terbaik, maka seorang atlet harus memiliki kondisi jasmani dan psikologis yang baik pula. Sehingga atlet mampu menjalani latihan dengan penuh semangat, penuh dedikasi, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu dengan masalah pribadi. Dalam pencapaian prestasi, Atlet *Muaythai* Aceh dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu

faktor internal dan eksternal. tujuan dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui kecerdasan emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh tahun 2021, 2) Untuk mengetahui capaian prestasi Atlet PON *Muaythai* Aceh tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yaitu Pengambilan subjek penelitian berdasarkan pertimbangan peneliti yaitu Atlet Pelatda PON Aceh cabang Olahraga *Muaythai* yang sedang mempersiapkan diri mengikuti PON 2021. Subjek Penelitian berjumlah 8 orang Atlet, Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data yang diperoleh langsung dari objek penelitian yaitu Atlet PON *Muaythai* Aceh Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berpedoman pada pertanyaan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh yang berjumlah 8 orang berdasarkan Norma tingkat kecerdasan emosional yang diperoleh dari rata-rata nilai pernyataan wawancara berada pada kategori **Rendah**. (2) Selanjutnya disimpulkan juga bahwa capaian Prestasi Olahraga *Muaythai* Atlet PON Aceh Tahun 2021 terdapat 2 orang Atlet *Muaythai* yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat Internasional, dan 6 orang lainnya pernah mengikuti kejuaraan tingkat Daerah hingga tingkat Nasional.

ABSTRACT

Muaythai Aceh sport is one of the sports that is expected to contribute medals to Aceh in the upcoming PON competition. The participating athletes are athletes who have been netted through pre-Pora, PORA and pre-PON selection before. To realize the best improvement and achievement, an athlete must have a good physical and psychological condition as well. So that athletes are able to undergo training with enthusiasm, dedication, never give up, and are not easily disturbed by personal problems. In achieving achievements, Aceh *Muaythai* Athletes can be influenced by two

factors, namely internal and external factors. The objectives in this study are: 1) To determine the emotional intelligence of Aceh Muaythai PON Athletes in 2021, 2) To find out the achievements of Aceh Muaythai PON Athletes in 2021. This study uses a qualitative descriptive research method, namely taking research subjects based on the consideration of researchers, namely Aceh PON Training Athletes in Muaythai Sports who are preparing to take part in PON 2021. The research subjects amounted to 8 athletes, The data collected in this study was data obtained directly from the object of research, namely PON Muaythai Aceh Athletes Based on the results of research and discussions guided by research questions, it can be concluded that: (1) The level of emotional intelligence of 8 Aceh Muaythai PON athletes based on the norm of emotional intelligence level obtained from the average value of interview statements is in the Low category. (2) Furthermore, it is also concluded that the achievements of the Aceh PON Athletes' Muaythai Sports Achievements in 2021 there are 2 Muaythai Athletes who have participated in international level championships, and 6 others have participated in regional to national level championships.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan suatu ajang untuk meningkatkan kualitas Bangsa dan Negara. Kegiatan olahraga prestasi ini diharapkan bisa membina generasi muda Indonesia menjadi pribadi yang sehat, tangguh dan mandiri dalam menghadapi tantangan hidup di masa-masa yang akan datang. Olahraga prestasi dilakukan dengan tujuan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi Olahragawan, selain itu olahraga prestasi juga untuk meningkatkan harkat dan martabat Bangsa. Sesuai dengan Undang-Undang yang mengatur bahwa olahraga prestasi dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (2005) Pasal 1 ayat 3 menyatakan bahwa Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan Nasional. Ford, et al (2011) juga berpendapat ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet yaitu faktor internal dan eksternal atlet, adapun faktor internal atlet meliputi kesehatan fisik dan mental yang baik yang berada pada diri atlet itu sendiri, kesehatan fisik meliputi: (1) Bentuk tubuh; (2) Kondisi fisik; (3) Penguasaan teknik. Sedangkan kondisi mental meliputi: (1) Aspek Kejiwaan; (2) Motivasi dan keinginan; (3) Semangat yang tinggi. Sedangkan faktor eksternal meliputi: (1) Pelatih; (2) Organisasi; (3) Sarana dan prasarana; (4) Pembinaan prestasi; (5) Lingkungan, dan (6) Kompetisi.

Proses pencapaian prestasi dilakukan dengan persiapan latihan yang terprogram, tersusun dan terencana secara sistematis demi tercapainya target pencapaian prestasi yang optimal bagi atlet. Untuk mencapai prestasi yang optimal didukung dengan faktor kecerdasan emosional. Kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ) yakni kemampuan seseorang dalam mengontrol diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan dalam bekerja sama dengan individu lain (Thaib, 2013). Daniel Goleman (2000) juga berpendapat kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi pengaruh pikiran negatif sehingga dapat menyebabkan frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan mampu mengontrol suasana hati agar tidak berlebihan dalam kesenangan, dan menjaga agar tingkat stress tidak melemahkan kemampuan berfikir. Dalam olahraga Komarudin (2015) bahwa komponen dari olahraga itu 90-95 persen adalah mental. Dengan kata lain ketika seorang atlet memiliki tingkat kecerdasan intelektual yang baik maka dapat dipastikan atlet tersebut memiliki ketangguhan mental yang baik.

Olahraga *Muaythai* merupakan olahraga beladiri yang sudah terkenal di seluruh dunia dan termasuk juga di Indonesia, olahraga beladiri ini juga sudah banyak peminatnya bahkan jika bicara di Indonesia saja tidak hanya di kota-kota besar tapi bahkan kota-kota kecil pun sudah banyak yang menggelutinya olahraga ini baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai pilihan olahraga kebugaran. Olahraga ini berasal dari Thailand dengan *Muay* berarti tinju beladiri dan *Thai* adalah suku Thai dari Thailand. Berawal dari gagasan beberapa praktisi *Muaythai* tanah air untuk membentuk sebuah komunitas yang bernama Komunitas *Muaythai* Indonesia (KaMI) pada 20 Oktober 2010. Para stakeholder *Muaythai* menyatakan untuk lebih sering bersilaturahmi dan membuat kegiatan bersama dari pada hanya bersaing tidak sehat. Akhirnya KaMI memulai upayanya tersebut dengan menerima tantangan dari *World Professional Muaythai Federation* (WPMF) yang kebetulan telah memberikan Lisensi Promotor pertama Indonesia kepada Frans Mohede, yang kebetulan juga ditunjuk oleh komunitas sebagai Ketua KaMI untuk menggelar Event International pertama di Indonesia yang bertajuk "*Bali Muaythai Grand Match 2011*" lalu lanjut dengan *Bali Muaythai Grand Match 2012*.

Pencapaian prestasi *Muaythai* ini memerlukan latihan dan pembinaan yang efektif dan efisien. Untuk mewujudkan peningkatan dan capaian prestasi yang terbaik, maka

seorang atlet harus memiliki kondisi jasmani dan psikologis yang baik pula. Sehingga atlet mampu menjalani latihan dengan penuh semangat, penuh dedikasi, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu dengan masalah pribadi. Effendi (2016) menyebutkan dalam olahraga prestasi, psikologi olahraga menjadi sangat penting karena melalui disiplin ilmu tersebut akan dipahami bagaimana gejala-gejala psikologik atlet (misalnya: gugup, tidak percaya diri, tidak fokus atau konsentrasi dan gejala emosi lainnya) yang ditunjukkan atlet. Guntoro, dkk (2020) juga menyatakan dari gejala negatif yang tampak itu, kemudian akan dicegah dan dikontrol, sehingga atlet dapat menunjukkan penampilan terbaiknya pada saat bertanding di area pertandingan.

Dalam pencapaian prestasi Atlet *Muaythai* Aceh ini dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal, yaitu pemahaman teknik atau strategi, keterampilan dan kemampuan fisik yang dimiliki oleh seorang atlet *Muaythai* merupakan faktor internal yang mempengaruhi capaian prestasi, sedangkan keadaan psikologis atlet dan kecerdasan emosional merupakan faktor internal. Pada olahraga prestasi, di Indonesia terutama di luar pulau jawa faktor internal atlet masih sering kali terabaikan yaitu psikologis atau mental dan tingkat kecerdasan emosional atlet itu sendiri, hal ini bisa kita lihat melalui pembinaan mental atlet yang belum terjamah rata pada setiap daerah. Di dalam olahraga latihan mental memiliki peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh (Komarudin, 2015). Kuan & Roy (2007) juga menjelaskan bahwa suatu faktor yang sering dihubungkan dengan kesuksesan sebuah performa atlet dalam sebuah pertandingan adalah ketangguhan mental, sehingga hal ini benar-benar harus menjadi pertimbangan sebagai faktor penunjang prestasi.

Gejolak emosi biasanya ditandai dengan adanya ketegangan, takut, marah, gembira, muak kecewa dan raa cemas. Walaupun emosi masih menjadi momok yang besar bagi atlet, namaun kalau emosi tersebut mampu dikelola dengan baik maka akan menjadi emosi positif yang dapat meningkatkan motivasi, semangat dan daya juang yang tinggi bagi atlet dalam pertandingan. Gejolak emosi juga dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologis seperti gemetar, sakit perut, kejang otot, pucat sampai keringat dingin dan sebagainya, dengan terganggunya keseimbangan fisiologis maka konsentrasi pun ikut terganggu, hal ini dapat menyebabkan atlet tidak mampu tampil maksimal. Maka dari itu kecerdasan seorang atlet sangat diperlukan, utamanya pada cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknik tinggi, taktik dan strategi bermain yang kompleks. Atlet yang memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi akan lebih mudah dan cepat tanggap menemukan solusi mengatasi problema yang terjadi dalam

latihan dan pertandingan dibandingkan atlet yang memiliki tingkat kecerdasan yang rendah.

Firdaus (2012) mengungkapkan kecerdasan (*intelligence*) adalah kemampuan untuk bertindak dengan menetapkan suatu tujuan untuk berfikir secara rasional dan untuk terhubung dengan lingkungan di sekitarnya secara memuaskan. Dalam penelitian Rinanda dan Hayanto (2019) disebutkan semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi atlet maka akan semakin kecil peluang atlet tersebut melakukan tindakan yang akan merugikan dirinya sendiri seperti berperilaku agresif. Terkadang atlet mengalami kecemasan dengan tingkat ringan dan sedang sebelum bertanding, yang mana dapat mengganggu performa atlet saat di lapangan, salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan mendengarkan musik yang terbukti secara signifikan mengurangi rasa cemas sebelum bertanding (Larasati & Prihatanta, 2017). Kecemasan kerap kali muncul pada saat pertandingan dalam dua fase, yaitu fase sebelum bertanding dan pada saat bertanding. Amir (2013) mengatakan kecemasan yang muncul pada saat bertanding merupakan bentuk reaksi emosional negatif atlet. Cemas juga merupakan perasaan takut, yaitu takut menghadapi dan melakukan sesuatu yang membuat perasaan dalam kondisi tertekan (Effendi, 2016).

Orang-orang bahkan pelaku olahraga itu sendiri seringkali menarik kesimpulan bahwa persoalan mental dan kecerdasan emosional atlet acapkali menjadi faktor utama dalam kegagalan atlet, namun pada saat yang sama faktor mental tidak pernah ditangani secara serius. Padahal sudah banyak pernyataan dari para ahli dan tidak sedikit juga penelitian yang telah dilakukan bahwasanya faktor internal perlu ditangani dengan serius. Cerdas secara emosional dan tangguh secara mental secara bersama-sama memberi dampak positif bagi atlet dalam mencapai prestasi yang optimal (Az Zahra, 2020). Menurut Wall & Cote (2007) kinerja dan performa atlet merupakan hasil dan keterlibatan jangka panjang dalam bentuk aktivitas latihan seperti latihan yang terspesialisasi atau di sengaja. Keterlibatan penuh atlet merupakan energi yang paling penting menjadi faktor performa dan kinerja, sehingga mencapai *peak performance* atlet akan merasa percaya diri, tenang, memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi, memiliki energi positif, antusias, berempati terhadap orang lain, tangguh secara mental dan cerdas secara emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif, penelitian ini mendeskripsikan kecerdasan emosional dan capaian prestasi olahraga *Muaythai* Atlet PON Aceh Tahun 2021. Ali maksum, (2015:82) menyatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Tujuan penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menilai sejauh mana variabel yang diteliti telah sesuai dengan tolak ukur yang sudah ditentukan.

Berdasarkan tujuan tersebut maka data yang diperoleh dari hasil wawancara dan angket yang diberikan akan dideskripsikan berupa kata-kata atau narasi yang mendeskripsikan kemampuan kecerdasan emosional dan capaian prestasi olahraga Atlet *Muaythai* Aceh dan keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan capaian prestasi olahraga *Muaythai*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian Kecerdasan Emosional

Memaparkan dan mendeskripsikan hasil dari penelitian harus sesuai berdasarkan pada perolehan data lapangan. Berdasarkan dari hasil penelitian Kecerdasan Emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh yang telah diteliti menggunakan angket, yang terdiri dari 30 butir pernyataan dan diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Data Perolehan Hasil Wawancara Kecerdasan Emosional

NO	Nama	Jumlah Nilai	Rata-rata
1	IS	143	4,5
2	DS	132	4,1
3	DP	135	4
4	FL	123	4,1
5	KU	149	4,9
6	JMW	120	4
7	BC	137	4,3
8	YM	126	4
	Nilai Tertinggi	149	
	Nilai Terendah	120	
	Nilai Rata-rata	133,1	

Data hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Menentukan rentang kelas

Menentukan rentang kelas dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Rentang Kelas} = \text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}$$

$$\text{Rentang kelas} = 149 - 120$$

$$= 29$$

b. Menentukan banyak kelas interval yang diperlukan.

Diketahui responden sebanyak 8 orang Atlet

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 8 \\ &= 1 + (3,3) 0,90 \\ &= 1 + 2,97 = 3,97 (4) \end{aligned}$$

c. Menentukan panjang kelas interval

$$\begin{aligned} P &= \frac{\text{Rentang kelas}}{\text{banyak kelas}} \\ &= \frac{29}{4} = 7,25 = 7 \end{aligned}$$

d. Menentukan nilai tengah

$$\begin{aligned} \text{Nilai tengah} &= \frac{\text{nilai tertinggi} + \text{Nilai terendah}}{2} = \frac{149+120}{2} \\ &= 134,5 \end{aligned}$$

Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persen, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

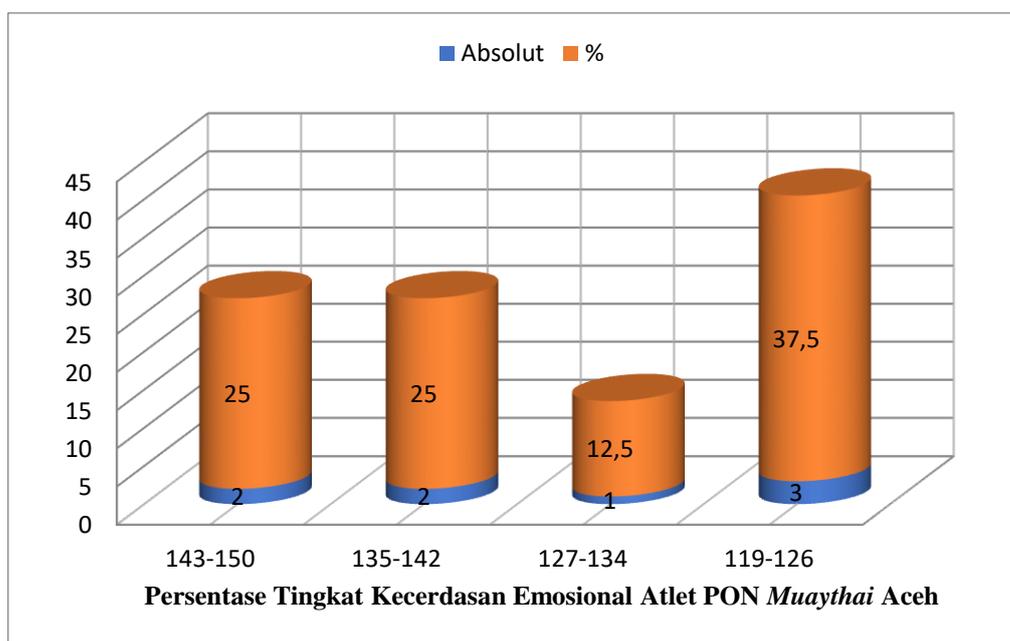
P : angka persentase

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan kepada 8 orang subjek. Berikut norma tingkat kecerdasan emosional yang diperoleh dari hasil penilaian rata-rata jawaban atas pernyataan kecerdasan emosional Atlet *Muaythai* Aceh.

Tabel 2. Tabel Norma Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh

NO	Interval Kelas	Frekuensi		Kategori
		Absolut	Persentase (%)	
1	143-150	2	25	Sangat Tinggi
2	135-142	2	25	Tinggi
3	127-134	1	12,5	Rendah
4	119-126	3	37,5	Sangat Rendah
	Total	8	100%	

Untuk melihat gambaran lebih jelas mengenai persentase tingkat kecerdasan emosional atlet PON *muaythai* aceh tahun 2020, dapat dilihat melalui grafik berikut:



Gambar 1. Grafik Persentase Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet PON *Muaythai* Aceh tahun 2021.

Grafik di atas merupakan data yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian tingkat kecerdasan emosional Atlet PON *muaythai* Aceh yang berjumlah 8 orang. Dari grafik diatas menggambarkan bahwa berjumlah 2 Orang (25%) berada pada kategori Sangat Tinggi, 2 orang (25%) berada pada kategori Tinggi, 1 Orang (12,5%) berada pada kategori Rendah dan 3 orang (37,5%) berada pada kategori Sangat Rendah. Dengan skor rata-rata sebesar 133,1 yang terletak pada interval 127-134, pada kategori Rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa, tingkat kecerdasan emosional rata-rata atlet PON *muaythai* Aceh berada pada kategori Rendah.

2. Hasil Wawancara Capaian Prestasi Olahraga Atlet PON *Muaythai* Aceh Tahun 2021

Adapun hasil wawancara capaian prestasi Atlet PON *Muaythai* Aceh yang berjumlah 8 orang berdasarkan indikator faktor internal yaitu perekrutan atlet dan kondisi fisik atlet. Sedangkan faktor eksternal aspek pelatih, sarana dan prasarana, aspek pembinaan prestasi dan aspek lingkungan. Hasil wawancara tersebut yang kemudian dideskripsikan dalam sebuah narasi menjadi sebuah kesimpulan. Jenis wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur Sugiyono (2014: 233) menyatakan bahwa tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih

terbuka, dimana pihak yang diajak diminta pendapat, dan ide-idenya untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan.

Pencapaian Prestasi Berdasarkan Faktor Internal

Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat beberapa hal yang didapatkan mengenai faktor internal pada atlet *muaythai* Aceh, sebagai berikut: (1) Perekrutan atlet, dalam hal perekrutan atlet oleh pengurus provinsi PBMI Aceh melakukan seleksi melalui Pra PORA dan dilanjutkan seleksi PORA untuk bergabung menjadi tim *muaythai* Aceh pada PON Papua 2021. Atlet yang mengikuti seleksi merupakan atlet pilihan dari tim dan jajarannya yang sebelumnya sudah dipantau oleh pengurus provinsi PBMI Aceh sendiri. (2) Kondisi fisik atlet, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih serta para atlet bahwasanya kondisi fisik atlet dapat dikatakan pada kondisi baik atau cukup mampu dalam menerima setiap program latihan yang diberikan.

Pencapaian Prestasi Berdasarkan Faktor Eksternal

Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat beberapa hal yang didapatkan mengenai faktor internal pada atlet *muaythai* Aceh, sebagai berikut: (1) Aspek pelatih, pelatih cabang olahraga *muaythai* Aceh untuk ajang pada PON Papua 2021 dipilih berdasarkan seleksi yang dilakukan oleh pengurus provinsi PBMI Aceh menurut pengalamannya dan yang paling banyak berhasil membawa atletnya juara di kejuaraan-kejuaraan baik di tingkat Daerah maupun tingkat Nasional, serta memiliki loyalitas yang tinggi dan memiliki sertifikat pelatih di tingkat Nasional. (2) Aspek sarana dan prasarana, cabang *muaythai* sendiri berlatih di Muaythai Nanggroe club Aceh, sedangkan untuk prasarana atau perlengkapan latihan lainnya sudah cukup memadai. Hal ini sesuai dengan yang dituturkan oleh pelatih *muaythai*, sebagai berikut.

“...untuk sarana dan prasarana pada cabang *muaythai* Aceh Alhamdulillah belum ada terkendala apa-apa baik dari sarana dan prasarana lainnya sudah cukup memadai, hal ini dirasa penting untuk difasilitasi dengan baik mengingat olahraga beladiri satu ini memiliki tingkat resiko yang tinggi dan ditambah olahraga *muaythai* ini menjadi salah satu olahraga prioritas KONI Aceh pada ajang PON Papua 2021...” (Data wawancara)

Dikarenakan sudah difasilitasi dengan baik, jadi pengurus, pelatih dan atlet bersama-sama menjaga dan merawat sarana dan prasarana yang sudah ada sehingga program latihan dapat terus dijalankan dengan baik sebagaimana mestinya. (3) Aspek

pembinaan prestasi, pengurus provinsi PBMI Aceh menerapkan sistem yang sistematis dan terprogram, mulai dari permasalahan menjaring pelajar-pelajar yang memiliki bakat keterampilan dan keberanian yang memadai, melakukan pembibitan dari usia dini hingga dewasa, memberikan pemanduan bakat melakukan pembinaan terstruktur dengan melibatkan beberapa peran, memberikan pelatihan yang baik beserta dukungan sebaik mungkin. Semua proses ini dapat berjalan dengan baik berkat kerjasama antar pihak Pengurus Provinsi maupun Pengurus Cabang Kabupaten/Kota yang ada di Aceh. Dari hasil wawancara ini juga dikatakan terdapat 2 orang Atlet *Muaythai* yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat Internasional, dan 6 orang lainnya pernah mengikuti kejuaraan tingkat Daerah hingga tingkat Nasional. (4) Aspek lingkungan, aspek lingkungan keluarga, lingkungan kerja, sekolah maupun lingkungan masyarakat sekitar sudah sangat membantu dalam pencapaian prestasi atlet *muaythai* Aceh dalam mempersiapkan diri menghadapi ajang kejuaraan bergengsi PON. Hal ini sesuai dengan yang dituturkan oleh pelatih *muaythai* pelatda PON Aceh, sebagai berikut.

“...untuk dukungan dari keluarga terutama orang tua saya rasa sejauh ini sangat berperan untuk para atlet, semuanya memberi dukungan untuk para atlet. Dengan latar belakang atlet *muaythai* rata-rata ya anak daerah jadi semua orang tua nya jadi lebih mendukung, bahkan ada dari beberapa atlet yang dapat pekerjaan dengan hasil prestasi di cabang olahraga ini. Hal ini pasti akan lebih membangkitkan dorongan para orang tua yang menginginkan anaknya memiliki kegiatan positif dari pada hanya buang-buang waktu dengan bermain yang tidak bermanfaat di luar sana...” (Data wawancara)

Peran orang tua, tempat kerja dan sekolah yang memberikan izin kepada para atlet mengikuti latihan merupakan salah satu bentuk dukungan yang dapat meningkatkan motivasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Keseimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang berpedoman pada pertanyaan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet PON *muaythai* Aceh yang berjumlah 8 orang berdasarkan Norma tingkat kecerdasan emosional yang diperoleh dari rata-rata nilai pernyataan wawancara bahwa berada pada kategori **Rendah**. Hasil ini

dikhawatirkan atlet tidak mampu mencapai *peak performance* dengan baik yakni kemampuan seseorang dalam mengontrol diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan dalam bekerja sama dengan individu lain.

2. Capaian Prestasi Olahraga *Muaythai* Atlet PON Aceh Tahun 2021 berdasarkan hasil wawancara dengan pertanyaan, 8 orang Atlet *Muaythai* yang mengikuti PON Tahun 2021 pernah mengikuti Kejuaraan sebelumnya, baik tingkat Daerah, Nasional, maupun Internasional. Dari data yang diperoleh terdapat 2 orang Atlet *Muaythai* yang pernah mengikuti kejuaraan tingkat Internasional, dan 6 orang lainnya pernah mengikuti kejuaraan tingkat Daerah hingga tingkat Nasional.

Saran

1. Pada Penelitian ini diharapkan bagi pelatih dan pembina pemusatan latihan cabang olahraga *muaythai* untuk dapat melibatkan kecerdasan emosional dalam upaya untuk pencapaian prestasi yang optimal. Fitria, dkk (2018) dalam penelitiannya menyatakan ada banyak bentuk latihan mental yang bisa diterapkan guna meningkatkan kecerdasan emosional atlet, salah satunya dengan latihan mental *imagery* dan *self-talk* diyakini dapat mempengaruhi dalam meningkatkan konsentrasi atlet. Ketika seorang atlet mampu menjaga konsentrasi dengan baik maka seorang atlet mampu mengontrol diri sendiri dan mengatur suasana hati pada saat berlatih maupun bertanding.
2. Pada penelitian ini ditemukan masih kurangnya atau rendahnya tingkat kecerdasan emosional rata-rata atlet *muaythai* yang mengikuti PON tahun 2021. Hal ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan evaluasi bagi pelatih dan atlet olahraga *muaythai* untuk dapat membina kecerdasan emosional dalam penerapan latihan. Untuk meningkatkan kecerdasan, ada beberapa teknik yang dapat dilakukan oleh pelatih antara lain (1) Setiap pelatih menerapkan strategi, baik dalam berlatih maupun dalam bertanding, atlet diminta untuk berpendapat terkait strategi tersebut. Dengan begitu atlet terbiasa menganalisis dan menyampaikan gagasannya berkaitan dengan strategi yang digunakan, ketika atlet aktif berpendapat maka disitulah akan terjadi integrasi antara kecerdasan kognitif dan psikomotor. (2) Pelatih juga dapat menyediakan bahan bacaan baik buku atau artikel yang relevan dan positif untuk pengembangan nalar atlet tersebut, misalnya tentang bagaimana atlet menjaga kondisi tubuh agar selalu bugar, buku-buku terkait motivasi dari para motivator olahraga, bahkan artikel-

artikel penelitian yang berkaitan langsung dengan cabang olahraga *muaythai* sendiri, dan lain sebagainya. Dengan kata lain pretasi yang sudah dicapai oleh cabang olahraga *muaythai* Aceh pada even-even Nasional bahkan Internasional akan lebih berkembang jika aspek Kecerdasan emosional mendapat perhatian lebih dalam proses pembinaan prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1),325-347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Arikunto, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Az Zahra, A.B. (2021). *Hubungan Ketangguhan Mental dan Kecerdasan Emosional dengan Athlete Engagement Pada Atlet PON Jabar XX (20)*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung
- 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).
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pendidikan Sosial)*, 1 (1), 23-30. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>
- Firdaus Daud. (2012). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Universitas Negeri Malang* 19(2):243-55.
- Fitria., Priambodo, A., Jannah, M. (2018). *Pengaruh Latihan Imagery dan Self-Talk Terhadap Konsentrasi dan Ketepatan Tusukan dalam Permainan Anggar*. Vol. 3, No. 2.
- Ford, P., Croix, M. D. S., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development Model: Physiological Evidence and Application. *Journal of Sport Sciences*. 29(4). DOI: 10.1080/02640404.2010.536849
- Goleman, Daniel. (2000), *“Emotional Intelligence Kecerdasan emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ”*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Guntoro, T.S., Kurdi, K., & Putra, M.F.P (2020). Karakter kepribadian Atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnaln Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40-58. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Ilham. (2006). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga Para Atlet*, *Indonesian Scientific Jurnal Database .70* (Nop), hlm. 53-56. [Online]. Tersedia: <http://isjd.pdii.lipi.go.id/index.php/Search.html?act=tampil&id=51261&idc=77>. Diakses pada 1 Juni 2019.

- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Rosdakarya
- Larasati, D. M., & Prihananta, H. (2017). *Pengaruh Terapi Musik terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Futsal Putri*. *Medikora*, Vol. 16, No.1.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga: Teori dan aplikasi*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan-UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Maksum, A. (2015). *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga (ed. Kedua)*. Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Rinanda, H. Y., & Haryanto, H. (2019) Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Agresivitas pada Atlet Futsal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(1), 37. <https://doi.org/10.15294/active.v8i1.29310>
- Slee, P., Lawson, M., Russell, A., Askeel-Williams, H., Dix, K., Owens, L., . . . Spears, B. (2009). *KidsMatter Primary Evaluation final report*. Melbourne, Australia: beyondblue. Retrieved from <https://www.kidsmatter.edu.au/sites/default/files/public/kidsmatter-full-report-web.pdf>
- Sutoro., Guntoro, T.S., & Putra, M.F.P. (2020). Mental Atlet Papua: Bagaimana Karakter Psikologis Atlet Atletik?. *Jurnal Keolahragaan*, 8 (1), 2020, 63-76
- Tella, A. (2007). *The impact of motivation on student's academic achievement and learning outcomes in mathematics among secondary school students in Nigeria*. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3, 149-156. doi:10.12973/eurasia.2007.00051a
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional.. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, XIII (2), 384-399.
- Thompson, G. (2013). NAPLAN, My School and Accountability: Teacher perceptions of the effects of testing. *The International Education Journal: Comparative Perspectives*, 12, 62-84.