

TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL (EQ), MOTIVASI BERPRESTASI DAN PENINGKATAN PRESTASI KARATEKA JAWA BARAT

Sagitarius

Abstrak

Permasalahan yang diajukan penulis dalam penelitian ini mengenai hubungan antara kecerdasan emosional(EQ) dan motivasi berprestasi dengan prestasi karateka PPLP Jawa Barat tahun 2009. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah olahragawan karate PPLP Jawa Barat yang berjumlah 10 orang. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari jumlah populasi, sehingga menggunakan teknik total sampling. Pengolahan data menggunakan pendekatan statistik dengan teknik korelasi. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data, didapat nilai koefisien korelasi antara kecerdasan emosional (EQ) dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat sebesar 0,70 untuk koefisien korelasi motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat sebesar 0,54 dan koefisien korelasi kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi beprestasi secara bersama-sama dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat sebesar 0,755. Hasil uji signifikansi korelasi diperoleh bahwa korelasi antara kecerdasan emosional(EQ) dengan prestasi karate PPLP Jawa Barat memiliki signifikansi 3,68. Untuk korelasi antara motivasi berprestasi dengan prestasi atlet PPLP Jawa Barat dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat. Hasil uji signifikansi untuk kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi atlet PPLP Jawa Barat.

Kata Kunci : *Kecerdasan Emosional, Emotional Quotient (EQ), Motivasi dan Prestasi*

PENDAHULUAN

Karate-DO merupakan seni bela diri yang berkembang populer di Indonesia, yang lahir dan berkembang sesuai dengan karakteristik dan budaya bangsa Indonesia. Saat ini karate merupakan seni bela diri yang banyak diminati dan berkembang ditengah masyarakat. Bukan hal yang tabu lagi jika banyak orang yang menggeluti seni bela

diri ini. Bela diri ini saat ini tidak hanya menonjolkan sisi seni dan ilmu bela diri saja, melainkan juga menonjolkan sisi prestasinya. Oleh karena itu karate saat ini telah menjadi suatu cabang olahraga kompetitif yang menonjolkan sisi prestasi. Tentu saja untuk menjadi seorang atlet khususnya karateka yang memiliki kemampuan teknik yang baik dan harus mampu menerapkan taktik kecerdasan emosional yang tepat serta memerlukan latihan, mengikuti program latihan yang benar dan memiliki goal setting.. Teknik, taktik, fisik serta mental merupakan komponen yang sangat penting dan menentukan apakah seorang atlet mampu berkembang dan bersaing untuk mencapai prestasi yang optimal. Keempat aspek tersebut harus menjadi satu kesatuan yang utuh dan saling melengkapi dalam diri seorang atlet. Karateka yang baik mampu mengontrol emosinya dalam kompetisi.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan yang berkesinambungan dan perencanaan yang matang. Keseluruhan proses untuk mencapai prestasi puncak tidak dapat dicapai dengan instan atau cepat. Dalam penelitian ini penulis menentukan bahwa prestasi yang diambil dalam penelitian ini adalah prestasi bertanding yang diraih oleh atlet karateka PPLP Jawa Barat selama 1 tahun terakhir. Semuanya membutuhkan proses yang baik, terprogram dan melalui proses yang panjang. Baik melalui proses latihan, pembinaan usia dini maupun pembinaan atlet yang sudah ada secara berkesinambungan. Untuk mengatasi masalah tersebut, tidak bisa hanya mengandalkan sosok pelatih saja sebagai penanggung jawab program latihan, melainkan atlet sendiripun dituntut untuk dapat memiliki kemampuan untuk menghadapi permasalahan yang menghinggapinya. Hal ini berkaitan dengan aspek mental atlet, atlet harus memiliki kemampuan untuk menghadapi permasalahan yang ada dalam dirinya sendiri, sehingga permasalahan yang ada tidak mengganggu proses dalam pencapaian prestasi. Kemampuan aspek mental seperti itu pada saat ini dikenal dengan Kecerdasan Emosional (EQ). Menurut Goleman (2002) yang dikutip dari nadhrin.blogspot.com (2009:1) gambaran mengenai kecerdasan emosional adalah sebagai berikut: 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. Berdasarkan pengertian tersebut maka kecerdasan emosional atau EQ merupakan bagian dari aspek mental yang dapat menjadi kunci keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Dengan memiliki tingkat kecerdasan yang baik akan membantu atlet dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Selain kecerdasan emosional, masih banyak aspek mental lain yang juga menentukan pencapaian prestasi seorang atlet. Aspek tersebut salah satunya adalah motivasi atlet untuk berprestasi. Dengan adanya motivasi, atlet akan merasa terdorong untuk selalu terus berlatih, selalu ingin meningkatkan kemampuannya, selalu optimis bahwa dengan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, kualitas latihan pun akan ditingkatkan lagi sehingga atlet akan mendapat hasil yang terbaik dalam setiap penampilannya, sehingga akan didapatkan pula prestasi yang maksimal.

Daniel Goleman(2007:45) menggambarkan mengenai kecerdasan emosional sebagai berikut: Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa. Pengertian lain mengenai kecerdasan emosional menurut Goleman yang dikutip dari www.nadhirin.blogspot.com (2010:1) adalah : 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.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan emosinya dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, sehingga individu tersebut akan mampu menyikapi segala permasalahan dengan sikap positifnya.

Faktor-faktor Kecerdasan Emosional

Untuk lebih memahami secara mendalam tentang kecerdasan emosional, maka kita perlu memahami juga hal-hal yang tercakup dalam kecerdasan emosional. Terdapat 5 jenis kecerdasan emosional, yaitu :Maturitas,pengalaman bertanding,teknik yang baik,kontrol diri dan pencitraan diri. Dalam pencapaian prestasi maksimal seorang atlet, terdapat faktor-faktor yang sangat mempengaruhi, salah satu faktor yang sangat penting adalah faktor mental. Tentu dalam proses latihan seorang atlet, atlet akan menemukan masalah-masalah dalam proses latihan tersebut, misalnya adalah kejenuhan berlatih, putus asa, motivasi menurun, masalah dengan teman atau pelatih, masalah dengan keluarga, dan masalah-masalah lain yang datang dari luar maupun dari dalam diri atlet itu sendiri. Masalah-masalah yang dihadapi atlet tersebut dapat berpengaruh terhadap proses atau program latihan sehingga dapat berpengaruh pula terhadap pencapaian prestasi atlet.

Agar masalah-masalah tersebut tidak menjadi penghambat akan pencapaian prestasi maksimal, maka atlet dituntut untuk mampu mengatasi permasalahan tersebut. Hal ini berkaitan dengan aspek mental. Kemampuan tersebut dikenal dengan kecerdasan emosional (EQ). Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin. Keterampilan ini dapat diajarkan kepada anak-anak. Orang-orang yang dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri, menderita kekurangan kemampuan pengendalian moral.

Kecerdasan emosional adalah aspek mental yang sangat penting untuk dimiliki oleh seorang atlet. Dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka atlet akan mampu mengatur dan menghadapi keadaan emosinya, menyikapi semua keadaan dengan sikap positifnya. EQ yang baik akan mampu memaksimalkan prestasi kita. Kita bisa bekerja efektif dalam sebuah tim, bisa mengenali dan mengendalikan emosinya sendiri dengan orang lain dengan tepat. Umumnya, orang yang memiliki EQ tinggi akan terlihat bahagia dan produktif serta sehat jasmani dan rohani.

Dari uraian diatas jelas bahwa kecerdasan emosional erat kaitannya dengan prestasi. Kecerdasan emosional merupakan aspek mental yang penting yang mampu menjadi kunci keberhasilan prestasi atlet KARATEKA Dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, atlet akan mampu menghadapi berbagai situasi yang dihadapi

1. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan keinginan atau kehendak untuk menyelesaikan suatu tugas secara sempurna atau sukses didalam situasi persaingan. McClelland yang dikutip oleh Danim (2004:32-33) mengatakan bahwa “seseorang yang dianggap mempunyai motivasi berprestasi, jika dia ingin mengungguli yang lain “. Menurut McClelland dan Atkinson yang dikutip dari konselingindonesia.com (2010 :1) bahwa motivasi berprestasi adalah : *Achievement motivation should be characterized by high hopes of success rather than by fear of failure*. Artinya motivasi berprestasi merupakan ciri seorang yang mempunyai harapan tinggi untuk mencapai keberhasilan dari pada ketakutan kegagalan. Sedangkan menurut Komarudin (1994) yang dikutip dari konseling indonesia.com (2010 : 1) menjelaskan bahwa : Motivasi berprestasi meliputi *pertama* kecenderungan atau upaya untuk berhasil atau mencapai tujuan yang dikehendaki; *kedua* keterlibatan ego individu dalam suatu tugas; *ketiga* harapan suatu tugas yang terlihat oleh tanggapnya subyek; *keempat* motif untuk mengatasi rintangan atau berupaya berbuat sesuatu dengan cepat dan baik.

Motivasi berprestasi merupakan keinginan atau kehendak untuk menyelesaikan suatu tugas secara sempurna atau sukses didalam situasi persaingan. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan memiliki harapan yang tinggi untuk berprestasi maksimal, tidak takut akan kegagalan, selalu giat berlatih dan menyenangi akan persaingan. Dengan hal tersebut atlet akan selalu berusaha untuk berlatih dengan sebaik-baiknya, karena memiliki pengharapan dan keinginan mencapai prestasi yang tinggi. Bahwa motivasi berprestasi mempunyai peranan penting dalam pencapaian prestasi seorang atlet. Motivasi berprestasi yang tinggi akan mendorong atlet terhadap kedisiplinan berlatih, mendorong atlet untuk menjadi lebih kreatif dalam berlatih, atlet selalu mengembangkan kemampuannya di dalam latihan ataupun secara mandiri berlatih di luar jadwal latihan dan berusaha secara maksimal agar kemampuannya semakin hari semakin baik, sehingga pencapaian prestasi akan dengan mudah dicapai oleh seorang atlet.

2. Prestasi

Prestasi menurut Barry yang dikutip oleh satriya dkk (2007:49) adalah “Hasil yang telah dicapai”. Sedangkan menurut Prabowo (2005), yang dikutip dari www.rumahbelajarsikologi.com (2009:1) mengemukakan bahwa “prestasi lebih merupakan tingkat keberhasilan yang dicapai seseorang untuk mengetahui sejauh mana seseorang mencapai prestasi yang diukur atau dinilai”. Pengertian lain mengenai prestasi menurut Murray yang dikutip dari konselingindonesia.com (2010:1) adalah : . . . melaksanakan tugas atau pekerjaan yang sulit. Menguasai, memanipulasi atau mengorganisasi objek-objek fisik, manusia atau ide-ide untuk melaksanakan hal-hal tersebut secepat mungkin dan seindependen mungkin sesuai kondisi yang berlaku. Mencapai performance puncak untuk diri sendiri. Mampu menang dalam persaingan dengan pihak lain. Meningkatkan kemampuan diri melalui penerapan bakat secara berhasil. Dari uraian diatas bahwa prestasi merupakan hasil yang telah dicapai oleh seseorang untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan yang dimiliki setelah sekian lama melakukan suatu kegiatan. Berprestasi adalah idaman setiap orang, baik itu prestasi dalam olahraga, akademik, politik, sosial dan segala aspek kehidupan lainnya. Dengan adanya prestasi yang pernah diraih oleh seseorang akan menumbuhkan suatu semangat baru untuk menjalani aktifitas.

3. Keterkaitan Antara Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Atlet Karate PPLP Jawa Barat

Pencapaian prestasi maksimal seorang atlet tidak dapat dengan mudah. Akan tetapi memerlukan proses untuk menggapai hal itu. Salah satu prosesnya adalah dengan berlatih. Banyak hal yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan juga aspek mental / psikis. Dalam proses latihan yang dijalani oleh seorang atlet, atlet sering menemukan masalah-masalah yang dapat mengganggu proses latihan mereka. Hal ini berkaitan dengan aspek mental karena aspek mental merupakan aspek yang penting yang juga merupakan pendukung keberhasilan atlet mencapai prestasi. Kendala tersebut misalnya adalah kejenuhan berlatih, adanya masalah dengan teman atau pelatih, putus asa, motivasi yang menurun ataupun masalah keluarga. Kendala ini dapat muncul baik dari dalam diri atlet tersebut atau dari luar. Untuk mengatasi masalah-masalah tersebut, atlet perlu memiliki kemampuan yang dikenal dengan 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 memotivasi (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Dari penjelasan diatas jika seorang atlet memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka permasalahan yang timbul dalam proses latihan akan mampu ditangani dan pencapaian prestasi yang maksimal bukan menjadi hal yang sulit bagi seorang atlet, selain juga memperhatikan aspek lain. Dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, atlet akan mampu menghadapi berbagai situasi yang dihadapi dalam

proses latihan, mampu mengatasi kejenuhan dalam berlatih, mampu memotivasi diri saat mengalami putus asa, mampu mengenali emosi sendiri sehingga penyampaiannya mampu disampaikan dengan pas dan juga mampu menyikapi semua kondisi yang ada dengan sikap yang positif. Sehingga, atlet karate yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan dengan mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dari uraian di atas, ternyata terdapat keterkaitan antara kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat. Motivasi berprestasi dan kecerdasan emosional sama-sama memiliki peran penting secara psikologis bagi pencapaian prestasi seorang atlet. Maka dari itu, kedua aspek mental ini perlu dikembangkan sejak dini kepada atlet-atlet kita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang diperoleh dari hasil penelitian merupakan data yang masih mentah dan tidak memiliki arti atau makna, agar data yang diperoleh bermakna dan mempunyai arti, maka data yang telah diperoleh harus diolah dan dianalisis terlebih dahulu. Dalam penelitian ini penulis berusaha untuk mengungkap hubungan antara kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat. Dalam hal ini prestasi yang dimaksud adalah prestasi bertanding yang di raih oleh atlet dalam kurun waktu 1 tahun. Setelah dilakukan pengolahan data dan penghitungan data diperoleh nilai-nilai sebagai berikut :

1. Rata-rata dan simpangan baku untuk tiap variabel penelitian

Hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku tiap variabel seperti yang tertera pada tabel 4.1 di bawah ini :

Tabel 4.1

Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku Tiap Variabel

Variabel Penelitian	Rata-rata	Simpangan Baku
Kecerdasan Emosional (EQ)	170,75	8,66795
Motivasi Berprestasi	134,625	9,0471
Prestasi Atlet Karate PPLP Jawa Barat	28,625	18,0291

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari hasil penelitian mengenai kecerdasan emosional (EQ) adalah 170,75 dan simpangan bakunya adalah

8,66795. Nilai rata-rata untuk variabel motivasi berprestasi adalah 134,625 dan simpangan bakunya adalah 9,0471. Sedangkan unutup variabel prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat 2009 memiliki nilai rata-rata 28,625 dan simpangan bakunya adalah 18,0291. Dalam uji normalitas data nilai rata-rata dan simpangan baku diperlukan untuk langkah berikutnya yaitu untuk mencari Zi (Z-skor). Setelah menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku tiap variabel, langkah selanjutnya adalah menghitung normalitas masing-masing variabel.

2. Uji Normalitas Distribusi Data

Selanjutnya dilakukan uji normalitas data dari masing-masing variabel penelitian, pengujian normalitas dilakukan dengan pendekatan Lilliefors (L). untuk lebih jelasnya hasil uji normalitas distribusi data dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.2
 Hasil Pengujian Uji Normalitas Distribusi Data Pada Tiap Variabel

Variabel	Lo	Ltabel	Kesimpulan
Kecerdasan Emosional (EQ)	0,0798	0,213	Normal
Motivasi Berprestasi	0,0971	0,213	Normal
Prestasi Atlet Karate PPLP Jawa Barat	0,0674	0,213	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat bahwa nilai L tabel kecerdasan emosional (EQ) dengan taraf kepercayaan 0,05 dan derajat kepercayaan n-2 dengan kriterian pengujian t (1-1/2α) di dapat sebesar 0,213, nilai Lo kecerdasan emosional (EQ) adalah 0,0798. Nilai L tabel untuk motivasi berprestasi dengan taraf nyata α= 0,05 dan derajat kebebasan n-2 di dapat sebesar 0,213 dan nilai Lo motivasi berprestasi adalah 0,0971. Sedangkan nilai L tabel prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat dengan taraf kepercayaan 0,05 dan derajat kebebasan n-2 dengan kriteria pengujian terima Ho jika $-t_{1-1/2\alpha} < t_{1-1/2\alpha}$ di dapat sebesar 0,213, nilai Lo prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat adalah 0,0674. Hipotesis di terima jika Lo lebih kecil dari L tabel. dalam penelitian ini di dapat untuk semua variabel nilai Lo lebih kecil dari L tabel, maka hasil uji normalitas data berdistribusi normal.

3.Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen tidaknya data dari dua variabel. Pengujian dilakukan untuk karateka kelompok putra dan kelompok putri. Untuk lebih jelasnya hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini :

Tabel 4.3
 Hasil Pengujian Uji Homogenitas Pada Tiap Variabel

Variabel	Varians Kelompok Besar (Putri)	Varians Kelompok Kecil (Putra)	Nilai F	Keterangan
Kecerdasan Emosional	494,3	404,5	1,22	Homogen
Motivasi Berprestasi	387,5	322,2	1,20	Homogen

Pengujian Hipotesis Penelitian

Setelah mengetahui hasil uji normalitas, maka langkah berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis dalam hal ini pendekatan yang digunakan adalah teknik korelasi dengan ranking atau disebut juga dengan korelasi ranking dari spearman(ρ). Berikut adalah hasil dari pengolahan data yang dilakukan :

1. Penghitungan Koefisien Korelasi

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan 2 variabel bebas dan satu variabel terikat. Sebelum mengetahui hubungan antara variabel-variabel tersebut, terlebih dahulu dilakukan uji korelasi untuk mencari koefisien korelasinya. Adapun hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.4
 Hasil Penghitungan Korelasi (Koefisien Korelasi) Antar Variabel

Variabel	Koefisien Korelasi (r) atau (ρ)
Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Prestasi Karate PPLP Jawa Barat	0,70
Motivasi Berprestasi dengan Prestasi karate PPLP Jawa Barat	0,54
Kecerdasan Emosional dengan Motivasi Berprestasi	0,40

Berdasarkan penghitungan korelasi di atas, ditemukan hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat sebesar 0,70. Korelasi antara motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat adalah sebesar 0,54. Sedangkan korelasi atau hubungan antara kecerdasan emosional dengan motivasi berprestasi adalah sebesar 0,40. Koefisien korelasi ini selanjutnya

akan digunakan dalam uji signifikansi korelasi, yaitu untuk mengukur signifikan tidaknya hubungan antar variabel.

2. Uji Signifikansi Korelasi

Setelah dilakukan pengujian koefisien korelasi, kemudian dilanjutkan dengan pengujian signifikansi korelasi yang bertujuan untuk mengetahui sekaligus menjawab permasalahan tentang hubungan antar variabel dalam penelitian ini. Adapun kriteria pengujian hipotesisnya adalah terima hipotesis (H_0) hanya jika hasil t hitung yaitu : $t(-1-\frac{1}{2}\alpha) < t < t(1-\frac{1}{2}\alpha)$ dengan dk ($n-2$) pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dalam hal lainnya ditolak. Hasil pengujian uji signifikansi dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.5
Hasil Penghitungan Signifikansi Korelasi Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Atlet Karate PPLP Jawa Barat dan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi karate PPLP Jawa Barat.

Korelasi	t hitung	t tabel (0,975:14)	H_0	Kesimpulan
r_{x_1y}	3,68	2,14	Ditolak	Signifikan
r_{x_2y}	2,40	2,14	Ditolak	Signifikan

Berdasarkan hasil penghitungan uji signifikansi koefisien korelasi antara variabel kecerdasan emosional dengan prestasi atlet karate PPLP jawa Barat diperoleh t hitung sebesar 3,68 sedangkan t tabel dengan $dk = 14$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai sebesar 2,14, kesimpulannya t hitung $>$ t tabel. Jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa barat.

Sedangkan hasil penghitungan uji signifikansi koefisien korelasi antara variabel motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat diperoleh t hitung sebesar 2,40 sedangkan t tabel dengan $dk = 14$ pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai 2,14, kesimpulannya t hitung $>$ t tabel. jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat.

Tabel 4.6

Hasil Penghitungan Signifikansi Korelasi Ganda Antara Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Atlet Karate PPLP Jawa Barat

Korelasi Ganda (R)	Fhitung	Ftabel (α 0,05,dk =2/13)	Ho	Kesimpulan
0,755	8,636	3,80	Ditolak	Signifikan

Dari tabel di atas, dapat digambarkan bahwa koefisien korelasi ganda di peroleh R sebesar 0,755, kemudian dilanjutkan uji signifikansi dan diperoleh Fhitung 8,636 sedangkan F tabel pada taraf nyata 0,05 dengan dk = 2/13 diperoleh nilainya sebesar 3,80. Di dapat bahwa F hitung > F tabel ini artinya signifikan. Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional (X₁) dan motivasi berprestasi (X₂) secara bersama-sama dengan variabel prestasi bertanding atlet karate PPLP Jawa Barat (Y).

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, diperoleh hasil atau temuan penelitian sebagai berikut : Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat. Dengan adanya hubungan yang signifikan tersebut secara umum dapat diambil gambaran bahwa atlet karate PPLP Jawa Barat memiliki kecerdasan emosional yang baik. Atlet yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengatur kehidupannya, mampu mengatasi berbagai permasalahan yang timbul dalam pertandingan dan proses latihan seperti kejenuhan, putus asa, hilangnya semangat berlatih, memiliki konflik dengan sesama atlet atau bahkan pelatih. Jika atlet mampu mengatasi permasalahan tersebut, maka akan berdampak pada pencapaian prestasi atlet. Atlet akan mampu memfokuskan dirinya pada program latihan yang dijalankan dan tidak terpengaruh dengan hal-hal lain yang dianggap akan mengganggu proses latihan karena atlet yang memiliki tingkat kecerdasan emosional (EQ) yang baik senantiasa melihat semua permasalahan dari sisi positifnya. EQ yang baik akan mampu memaksimalkan prestasi atlet. bekerja efektif dalam sebuah tim, bisa mengenali dan mengendalikan emosinya sendiri dengan orang lain dengan tepat. Dari penjelasan diatas dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan emosional (EQ) yang baik akan mampu berprestasi. Kemudian juga bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat. Dapat digambarkan bahwa atlet karate PPLP Jawa Barat memiliki motivasi berprestasi yang baik, Sehingga pencapaian prestasi yang mereka raih ditentukan juga oleh

tingkat motivasi berprestasi atlet. Motivasi berprestasi yang tinggi akan mendorong atlet terhadap kedisiplinan berlatih, mendorong atlet untuk menjadi lebih baik dalam berlatih, atlet selalu mengembangkan kemampuannya di dalam latihan ataupun secara mandiri berlatih di luar jadwal latihan dan berupaya secara maksimal agar self confidence, sehingga pencapaian prestasi akan dengan mudah dicapai oleh seorang atlet. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi atlet PPLP Jawa Barat. Sejalan dengan hasil penelitian ini maka prestasi akan mudah di raih jika seorang atlet memiliki kecerdasan emosional yang baik dan motivasi berprestasi yang baik pula. Karena dalam pencapaian prestasi atlet, bukan saja faktor fisik, teknik dan taktik bertanding saja yang menentukan prestasi. Akan tetapi aspek mental dalam hal ini kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi berprestasi memiliki peranan yang penting pula dalam pencapaian prestasi atlet PPLP Jawa Barat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisa data dari yang diperoleh, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan prestasi karateka PPLP Jawa Barat. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional (EQ) yang baik mampu menunjang dalam pencapaian prestasi yang maksimal bagi karate PPLP Jawa Barat.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi juga merupakan aspek mental yang mampu menjadi penunjang pencapaian prestasi bagi karateka PPLP Jawa Barat.
3. Terdapat hubungan secara signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi secara bersama dengan prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat. Hal ini menunjukkan bahwa kedua aspek mental tersebut secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan bagi pencapaian prestasi atlet karate PPLP Jawa Barat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Selain faktor fisik, teknik dan strategi. Pelatih harus juga memperhatikan aspek mental dalam hal ini kecerdasan emosional (EQ) serta motivasi

berprestasi terhadap atlet. Perlu diberikan pelatihan mental bagi atlet secara lebih intensif lagi. Diharapkan dengan adanya pelatihan mental yang baik, atlet mampu memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang baik dan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi untuk terus mencapai prestasi yang OPTIMUM. Kecerdasan emosional (EQ) dalam penelitian ini meliputi beberapa aspek, yaitu mengenali emosi sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenal emosi orang lain, dan membina hubungan.

2. Adanya bimbingan dari pelatih dan orang tua atlet agar terus membimbing dan memotivasi atlet agar memiliki sikap mental yang baik.
3. Bagi pihak PPLP Jawa Barat, dalam proses penyeleksian atlet yang akan di saring masuk PPLP Jawa Barat. Bentuk penyeleksian jangan hanya berupa hasil pertandingan, baiknya dilakukan pula tes mental kepada atlet yang akan masuk PPLP Jawa Barat. Sehingga tidak hanya kualitas bertanding saja yang diperhatikan, akan tetapi kualitas mental menjadi bagian yang penting untuk diperhatikan.
4. Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan untuk melakukan penelitian dalam cakupan yang lebih luas lagi.
- 5.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sagitarius.(2008).*Filosofi dan Teknik Dasar karate Shotokan.Modul karate*. FPOK UPI Bandung.
- Goleman, Daniel.(2007).*Emotional Intelligence*.Jakarta:PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono.(1988).*Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam coaching*.Bandung:FPOK.
- Jafar, Dikdik dkk. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK
- Nurhasan.(2002). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul mata Kuliah Statistika*. Bandung : FPOK.
- Satriya dkk. (2007). *Metodologi Kepeleatihan Olahraga*. Bandung : FPOK.
- Verina.(1999).*Emotional Intelligence*. (Online). Tersedia <http://dokter.indo.net.id/emosi.html>. [14 Februari 2010]
- Aloysia.(2008). *Prestasi Kerja*.(Online). Tersedia <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/prestasi-kerja.html>. [4 Oktober2009].
- Arif Lukman Nadhirin. (2009). *Apa sih Kecerdasan Emsoional Itu*. Tersedia <http://nadhirin.blogspot.com/2009/06/apa-sih-kecerdasan-emosional-itu.html>. [13 Februari 2010]

Penulis:

Sagitarius. SPd. Adalah tenaga pengajar di Jurusan / Prodi Pendidikan Kepeleatihan dengan bidang keahlian Karate