

Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Terhadap Kemampuan Tendangan *Penalty* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) *VIP Soccer Academy*

Nata Prayoga¹⁾, Joan Siswoyo²⁾, Suwarli³⁾, Fransiskus Nurseto⁴⁾ Gito Ronaldo⁵⁾

^{1),2),3),4)} Universitas Lampung, Indonesia

e-mail Correspondent: ¹⁾nataprayoga233@gmail.com

email: ²⁾joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id, ³⁾suwarli@fkip.unila.ac.id, ⁴⁾setobabe@yahoo.co.id
⁵⁾gitoronaldo2@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords: emotional, anxiety, penalty

This study aims to determine the relationship between the level of emotional intelligence and anxiety regarding penalty kicks in *VIP Soccer Academy* soccer school (SSB) athletes.

The research method used in this research is correlational. The research sample was 30 soccer players at the *VIP Soccer Academy* soccer school aged 10-14 years. The instruments used for emotional intelligence and anxiety are closed questionnaires, penalty kicks using a ball kick test at the target. The results of the research show that 1) there is a significant relationship between emotional intelligence and penalty kick ability in *VIP Soccer Academy* soccer school (SSB) athletes with a calculated r value $> r$ table = $0.733 > 0.374$. 2) there is a significant relationship between anxiety about penalty kick ability in *VIP Soccer Academy* soccer school (SSB) athletes with the calculated r value $> r$ table = $0.705 > 0.374$. and 3) there is a significant relationship between emotional intelligence and anxiety regarding penalty kick ability in *VIP Soccer Academy* soccer school (SSB) athletes with a calculated r value $> r$ table = $0.791 > 0.374$. The implications of this research can provide important insights for the development of training programs in football. Training should not only focus on the technical aspects of football, but also on developing athletes' emotional intelligence, including their ability to manage stress and anxiety.

Abstrak

Kata kunci: emosional, kecemasan, penalti

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap tendangan *penalty* pada atlet sekolah sepakbola (SSB) *VIP soccer academy*. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Sampel penelitian adalah pemain sepakbola di sekolah sepakbola *VIP Soccer Academy* berusia 10-14 tahun berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan untuk kecerdasan emosional dan kecemasan yaitu angket tertutup, tendangan *penalty* menggunakan tes tendangan bola ke target. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) *VIP Soccer Academy* dengan nilai r hitung $> r$ tabel = $0.733 > 0.374$. 2) ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) *VIP Soccer Academy* dengan nilai r hitung $> r$ tabel = $0.705 > 0.374$. dan 3) ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) *VIP Soccer Academy* dengan nilai r hitung $> r$ tabel = $0.791 > 0.374$. Implikasi penelitian

HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECEMASAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) VIP SOCCER ACADEMY

ini dapat memberikan wawasan penting bagi pengembangan program pelatihan dalam sepakbola. Pelatihan tidak hanya harus fokus pada aspek teknik sepak bola, tetapi juga pada pengembangan kecerdasan emosional atlet, termasuk kemampuan mereka dalam mengelola stres dan kecemasan.

PENDAHULUAN

Pada abad ke-21, pengetahuan dan keterampilan menjadi dua komponen penting dalam pembelajaran. Keterampilan abad ke-21 yang mencakup *life and career skills*, *learning and innovation skills*, serta *information, media, and technology skills*, berperan penting dalam mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan global. Pendidikan, sebagai bagian dari pembangunan nasional, bertujuan meningkatkan kesejahteraan hidup manusia melalui pengembangan pengetahuan dan keterampilan tersebut Trilling & Fadel (Wijaya, Sudjimat, 2016:267). Tidak hanya guru, peserta didik pun diharapkan memahami dan memiliki keterampilan yang relevan untuk menghadapi tuntutan zaman .

Salah satu bidang yang mencerminkan pentingnya keterampilan tersebut adalah olahraga. Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik yang menyehatkan, tetapi juga sebagai sarana pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Dalam dunia olahraga, seseorang belajar tentang kejujuran, menghargai lawan, menerima kekalahan, dan bermain dengan sikap *fair play* Aditia, D. A. (2015).. Pengalaman ini memperkaya keterampilan hidup yang esensial dalam membangun karakter dan kepribadian.

Sepakbola, sebagai salah satu cabang olahraga populer, membutuhkan keterampilan fisik, mental, dan emosional yang kuat. Pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar seperti menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*) (Nugraha, 2012).. Namun, penguasaan teknik dasar saja tidak cukup. Faktor mental seperti kecemasan dan kecerdasan emosional turut mempengaruhi performa pemain di lapangan.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dengan cerdas, yang meliputi kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam konteks olahraga, kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu atlet mengenali dan mengelola emosi mereka, baik saat berlatih maupun bertanding. Sebaliknya, kecemasan yang tidak terkendali dapat menurunkan performa Goleman (2002:515).. Kecemasan sering muncul akibat tekanan eksternal, seperti penilaian negatif dari penonton, tuntutan pelatih, atau harapan keluarga. Faktor intrinsik seperti rasa takut gagal, sifat kepribadian pencemas, dan kurangnya pengalaman bertanding juga berkontribusi terhadap tingkat kecemasan atlet.

Berdasarkan hasil wawancara di Sekolah Sepakbola (SSB) VIP Soccer Academy, diketahui bahwa rasa cemas sering dialami oleh para pemain, terutama sebelum dan saat pertandingan. Tekanan dari penonton serta kurang optimalnya pemanasan menjadi faktor utama pemicu kecemasan. Meskipun secara fisik dan teknik para pemain telah dipersiapkan dengan baik, namun kecemasan yang tidak terkelola menyebabkan performa di lapangan menurun, bahkan berujung pada kekalahan tim.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet SSB VIP Soccer Academy. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai bagaimana kecerdasan emosional berperan dalam mengelola kecemasan, sehingga mampu meningkatkan performa atlet, khususnya dalam situasi krusial seperti tendangan penalti.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dan Sampel Subjek penelitian adalah atlet SSB VIP *Soccer Academy* usia 13-15 tahun. Instrumen Penelitian Kuesioner: Untuk mengukur kecerdasan emosional dan kecemasan. Observasi: Untuk menilai kemampuan tendangan penalti. Teknik Analisis Data Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson untuk melihat hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) VIP *Soccer Academy* dengan subjek penelitian sebanyak 30 atlet dari sekolah tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara variabel X1 (Kecerdasan Emosional) dan X2 (Kecemasan) terhadap variabel Y (Ketepatan Tendangan Penalti dalam permainan sepak bola). Untuk memperoleh data yang diperlukan, peneliti melaksanakan tiga jenis tes. Tes pertama adalah *emotional intelligence test* yang digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional, tes kedua adalah tes tingkat kecemasan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan, dan tes ketiga adalah tes ketepatan tendangan penalti. Data hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

Kecerdasan Emosional (X₁)

Pada variabel kecerdasan emosional penelitian ini menggunakan angket tertutup yang diadopsi dari penelitian Aufa & Komarudin (2019). Berikut ini tabel deskripsi penyebaran data yang meliputi jumlah total, rata-rata, standar deviasi, median, modus, varian, range, nilai tertinggi, dan nilai terendah variabel kecerdasan emosional:

Deskripsi Hasil Penelitian Kecerdasan Emosional

<i>Mean</i>	59.2
<i>Median</i>	63
<i>Mode</i>	66
<i>Std. Deviation</i>	10.6
<i>Variance</i>	113.3
<i>Range</i>	33
<i>Minimum</i>	40
<i>Maximum</i>	73
<i>Sum</i>	1776

Hasil penelitian variabel kecerdasan emosional pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* menunjukkan bahwa nilai *sum* 1776, *mean* 59.2, *medina* 63, *modus* 66, standar deviasi 10.6, varians 113.3, nilai terendah 40, dan nilai tertinggi 73. Berikut ini penjabaran tentang data hasil penelitian kecerdasan emosional dalam bentuk diagram:

HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECEMASAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) VIP SOCCER ACADEMY

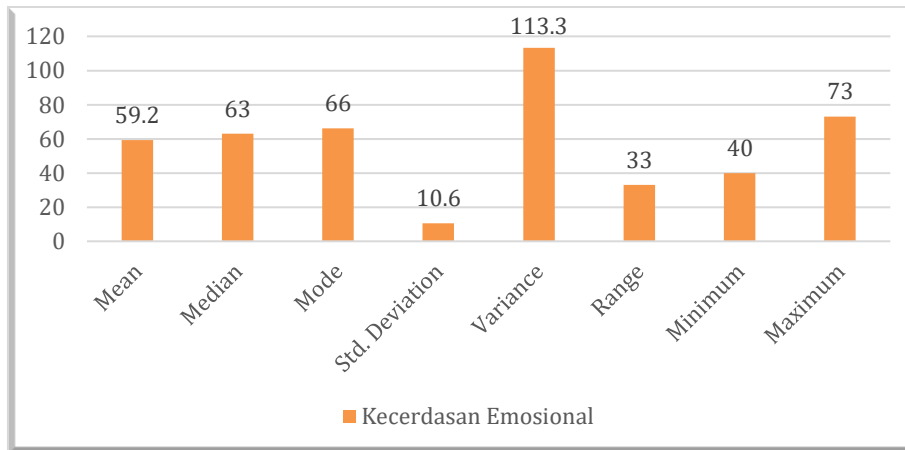


Diagram Batang Hasil Penelitian Kecerdasan Emosional

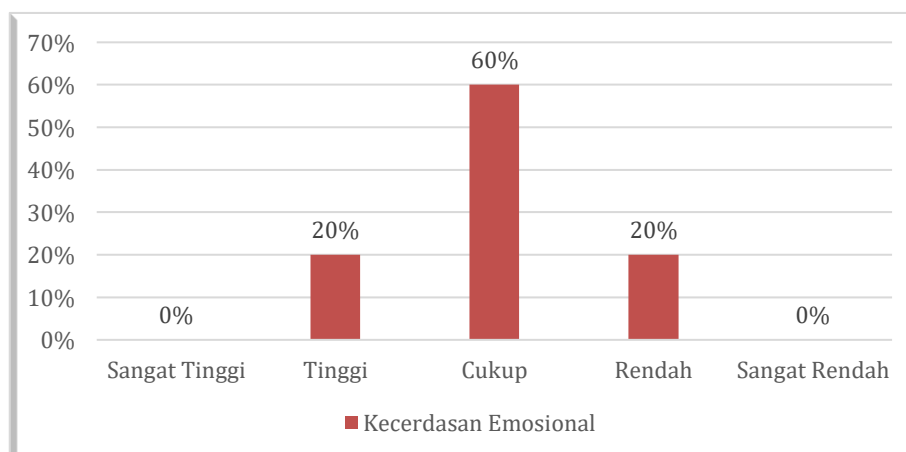
Distribusi frekuensi hasil penelitian kecerdasan emosional pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* dengan sampel yang berjumlah 30 orang berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0 %
Tinggi	6	20 %
Cukup	18	60 %
Rendah	6	20 %
Sangat Rendah	0	0 %
Total	30	100 %

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 6 atlet atau (20%) memiliki kecerdasan emosional tinggi, sebanyak 18 atlet atau (60%) cukup, dan sebanyak 6 atlet atau (20%) rendah, serta tidak ada atlet yang masuk kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Berikut ini penjabaran distribusi frekuensi dengan diagram batang:

Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional



Kecemasan (X₂)

Pada variabel kecemasan penelitian ini menggunakan angket tertutup yang diadopsi pada teori Tangkudung & Mylsidayu (2017). Berikut ini tabel deskripsi penyebaran data yang meliputi jumlah total, rata-rata, standar deviasi, median, modus, varian, range, nilai tertinggi, dan nilai terendah variabel kecemasan:

Deskripsi Hasil Penelitian Kecemasan

<i>Mean</i>	66.03
<i>Median</i>	62.50
<i>Mode</i>	55
<i>Std. Deviation</i>	12.508
<i>Variance</i>	156.447
<i>Range</i>	52
<i>Minimum</i>	42
<i>Maximum</i>	94
<i>Sum</i>	1981

Hasil penelitian variabel kecemasan pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* menunjukkan bahwa nilai *sum* 1981, *mean* 66.03, *median* 62.50, *modus* 55, standar deviasi 12.508, varians 156.447, nilai terendah 42, dan nilai tertinggi 94. Berikut ini penjabaran tentang data hasil penelitian kecemasan dalam bentuk diagram:

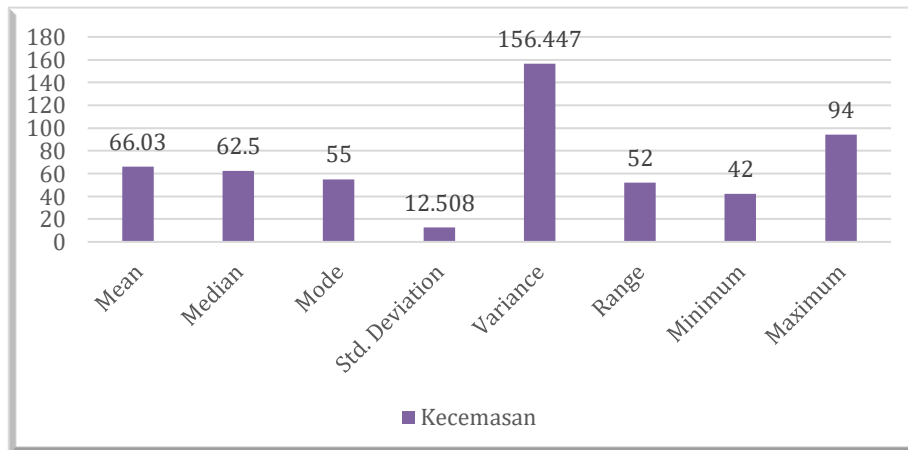


Diagram Batang Hasil Penelitian Kecemasan

Distribusi frekuensi hasil penelitian kecemasan pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* dengan sampel yang berjumlah 30 orang berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi Kecemasan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0 %
Tinggi	4	13.33 %
Cukup	22	73.33 %
Rendah	4	13.33 %
Sangat Rendah	0	0 %
Total	30	100 %

HUBUNGAN TINGKAT Kecerdasan Emosional DAN Kecemasan TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) VIP SOCCER ACADEMY

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 4 atlet atau (13.33%) memiliki kecemasan tinggi, sebanyak 22 atlet atau (73.33%) cukup, dan sebanyak 4 atlet atau (13.33%) rendah, serta tidak ada atlet yang masuk kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Berikut ini penjabaran distribusi frekuensi dengan diagram batang:

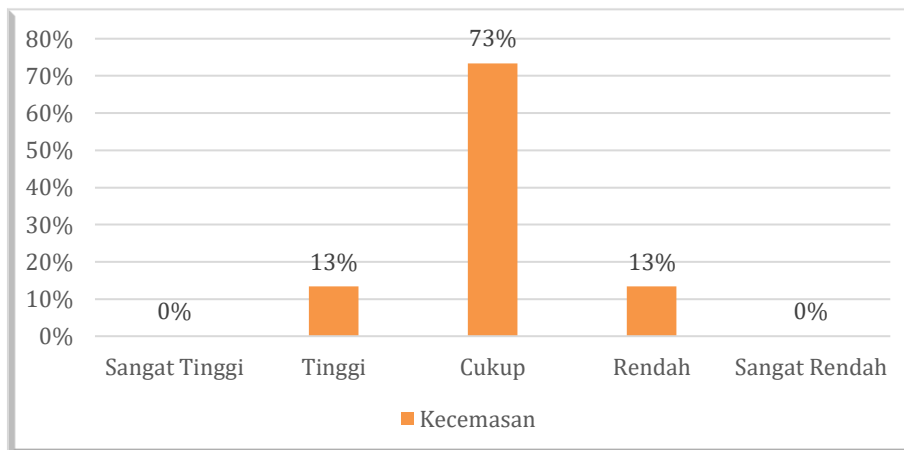


Diagram Batang Distribusi Penelitian Kecemasan

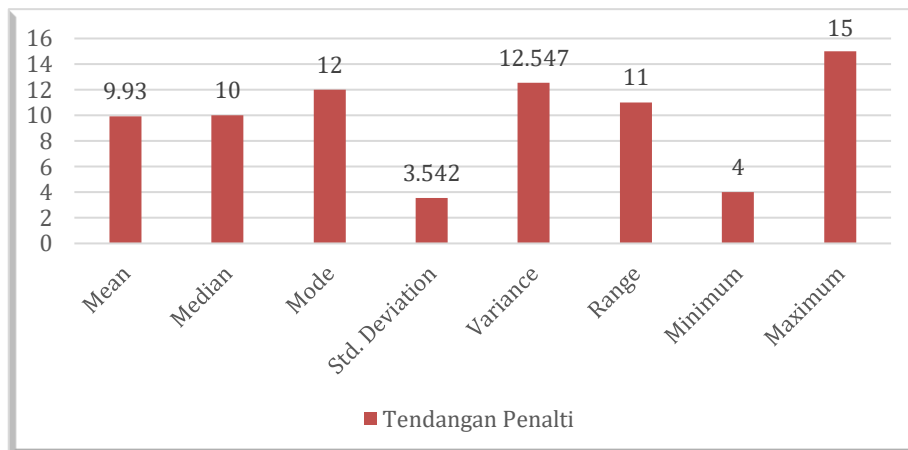
Tendangan Penalti (Y)

Pada variabel kecemasan penelitian ini menggunakan tes tendangan bola ke target (*shooting*) untuk mengukur keterampilan, akurasi, dan kecepatan gerak kaki dalam menendang bola ke arah target. Berikut ini tabel deskripsi penyebaran data yang meliputi jumlah total, rata-rata, standar deviasi, median, modus, varian, range, nilai tertinggi, dan nilai terendah variabel tendangan penalti:

Tabel 4.5 Deskripsi Hasil Penelitian Tendangan Penalti

<i>Mean</i>	9.93
<i>Median</i>	10
<i>Mode</i>	12
<i>Std. Deviation</i>	3.542
<i>Variance</i>	12.547
<i>Range</i>	11
<i>Minimum</i>	4
<i>Maximum</i>	15
<i>Sum</i>	298

Hasil penelitian variabel tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* menunjukkan bahwa nilai *sum* 298, *mean* 9.93, *median* 10, *modus* 12, standar deviasi 3.542, varians 12.547, nilai terendah 4, dan nilai tertinggi



15. Berikut ini penjabaran tentang data hasil penelitian tendangan penalti dalam bentuk diagram:

Diagram Batang Hasil Penelitian Tendangan Penalty

Distribusi frekuensi hasil penelitian tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy* dengan sampel yang berjumlah 30 orang berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi Tendangan Penalty

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0 %
Baik	12	40 %
Cukup	0	0 %
Kurang	18	60 %
Sangat Kurang	0	0 %
Total	30	100 %

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 12 atlet atau (40%) memiliki tendangan penalti kategori Baik dan sebanyak 18 atlet atau (60%) kurang, serta tidak ada atlet yang masuk kategori sangat baik, cukup dan sangat kurang. Berikut ini penjabaran distribusi frekuensi dengan diagram batang:

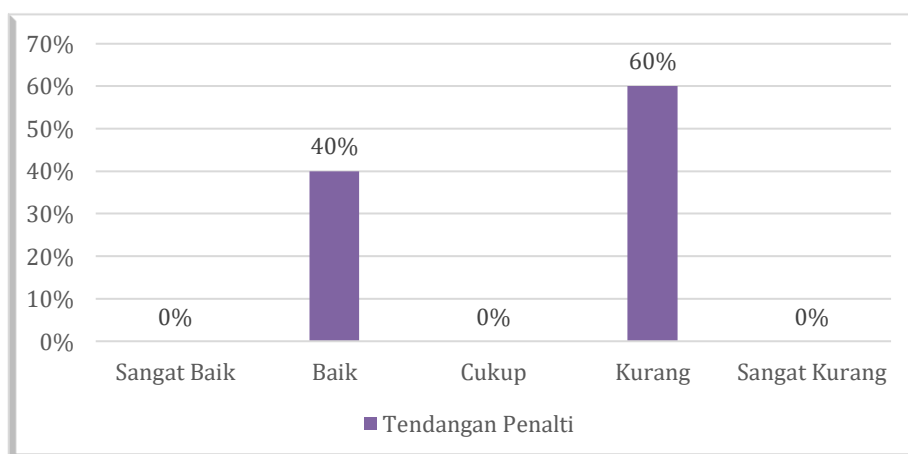


Diagram Batang Distribusi Penelitian Tendangan Penalty

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Lilliefors*. Jika nilai L hitung lebih kecil dari L tabel, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai L hitung lebih besar dari L tabel, data dianggap tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel:

Uji Normalitas

Variabel	L Hitung	L Tabel	Kesimpulan
Kecerdasan Emosional	0.115	0.200	Normal
Kecemasan	0.082	0.180	Normal
Tendangan Penalti	0.132	0.242	Normal

Dari data tabel di atas variabel kecerdasan emosional menunjukkan nilai L hitung $<$ L tabel, $0.115 < 0.200$. Variabel kecemasan menunjukkan nilai L hitung $<$ L tabel, $0.082 < 0.180$. Dan variabel tendangan penalti menunjukkan nilai L hitung $<$ L tabel, $0.132 < 0.242$. Dari hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel dalam penelitian ini memiliki data berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Kriteria pengujian linieritas adalah jika nilai F hitung lebih kecil dari F tabel, maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan linier. Sebaliknya, jika nilai F hitung lebih besar dari F tabel, hubungan tersebut dianggap tidak linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel berikut.

Uji Linieritas

Variabel	L Hitung	L Tabel	Kesimpulan
X1 - Y	3.126	19.433	Linier
X2 - Y	0.761	3.150	Linier

Dari tabel di atas diketahui data variabel X1 (kecerdasan emosional) dengan Y (tendangan penalti) menunjukkan nilai F hitung $<$ F tabel, $3.126 < 19.433$, dan variabel X2 (kecemasan) dengan Y (tendangan penalti) menunjukkan nilai F hitung $<$ F tabel, $0.761 < 3.150$. Dari hasil penghitungan di atas maka dapat disimpulkan bahwa data variabel bebas dan terikat memiliki hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

1. Hubungan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

Uji hipotesis pertama adalah untuk menguji adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*. Hasil uji hipotesis yang menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Uji Hipotesis 1

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan	Kriteria
X1 - Y	0.733	0.374	Signifikan	Kuat

Kriteria pengujian menyatakan bahwa H_0 diterima jika r hitung lebih kecil dari r tabel, dan H_0 ditolak jika r hitung lebih besar dari r tabel. Berdasarkan hasil uji korelasi, nilai r hitung ($X_1.Y$) = 0.733 dibandingkan dengan r tabel $(0,05)(28) = 0.374$. Karena r hitung lebih besar dari r tabel, hipotesis yang menyatakan “ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*”. Diterima. Nilai koefisien antara kecerdasan emosional terhadap tendangan penalti adalah 0.733, yang menunjukkan hubungan yang kuat.

2. Hubungan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

Uji hipotesis kedua adalah untuk menguji adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*. Hasil uji hipotesis yang menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Uji Hipotesis 2

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan	Kriteria
X2 - Y	0.705	0.374	Signifikan	Kuat

Kriteria pengujian menyatakan bahwa H_0 diterima jika r hitung lebih kecil dari r tabel, dan H_0 ditolak jika r hitung lebih besar dari r tabel. Berdasarkan hasil uji korelasi, nilai r hitung ($X_2.Y$) = 0.705 dibandingkan dengan r tabel $(0,05)(28) = 0.374$. Karena r hitung lebih besar dari r tabel, hipotesis yang menyatakan “ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*”. Diterima. Nilai koefisien antara kecemasan terhadap tendangan penalti adalah 0.703, yang menunjukkan hubungan yang kuat.

3. Hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

Uji hipotesis ketiga adalah untuk menguji adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*. Hasil uji hipotesis yang menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel berikut.

Uji Hipotesis 3

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan	Kriteria
X1.X2 - Y	0.791	0.374	Signifikan	Kuat

Kriteria pengujian menyatakan bahwa H_0 diterima jika r hitung lebih kecil dari r tabel, dan H_0 ditolak jika r hitung lebih besar dari r tabel. Berdasarkan hasil uji korelasi, nilai r hitung ($X1.X2-Y$) = 0.791 dibandingkan dengan r tabel $(0,05)(28) = 0.374$. Karena r hitung lebih besar dari r tabel, hipotesis yang menyatakan “ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*”. Diterima. Nilai koefisien antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap tendangan penalti adalah 0.791, yang menunjukkan hubungan yang kuat.

Pembahasan

1. Hubungan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

Dari hasil uji analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*. Hal ini menjelaskan bahwa atlet dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengeksekusi tendangan penalti. Menurut Sabrun (2021: 103) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional adalah bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan sosial, mengenali perasaan orang lain, membedakan berbagai perasaan, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pemikiran dan tindakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Komarudin & Risqi (2020) dimana seseorang atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan.

Dalam konteks sepakbola, terutama pada situasi yang penuh tekanan seperti tendangan penalti, kemampuan untuk tetap tenang, fokus, dan mengelola stres sangat dibutuhkan. Atlet dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan dengan lebih baik, seperti saat pertandingan berjalan ketat dan hasil pertandingan dipertaruhkan dalam tendangan penalti. Menurut penelitian kecerdasan emosional dibutuhkan dalam kemampuan melakukan tendangan penalti. Pertama, pengelolaan stres dan ketegangan, di mana atlet dengan kecerdasan emosional tinggi dapat mengelola tekanan dari lawan, pendukung, dan tekanan psikologis, sehingga tetap fokus pada teknik tendangan tanpa terganggu oleh faktor eksternal. Kedua, kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan menjaga konsentrasi, di mana atlet yang dapat mengatur emosinya lebih mampu mempertahankan fokus pada eksekusi tendangan dengan presisi yang tepat.

Ketiga, kecerdasan emosional mempengaruhi pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, yang penting dalam memilih arah dan kekuatan tendangan penalti. Atlet yang mampu mengelola emosinya akan lebih tepat dalam membuat keputusan dalam situasi tekanan, meningkatkan peluang keberhasilan. Terakhir, kecerdasan emosional juga berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri, yang sangat penting dalam situasi penuh tekanan, membantu atlet tetap tenang dan tidak terpengaruh oleh kegagalan atau kesalahan sebelumnya.

2. Hubungan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

Dari hasil uji analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*. Hal ini menjelaskan bahwa atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi cenderung menunjukkan penurunan dalam kemampuan mereka saat melakukan tendangan penalti. Menurut Marsha & Wijaya (2021: 113), kecemasan (*anxiety*) adalah rasa takut yang tidak memiliki objek atau alasan yang jelas. Dalam sepakbola, jika kecemasan tidak dikelola dengan baik, maka akan sangat mempengaruhi performa atlet, khususnya pemain sepak bola, menyebabkan kekakuan gerakan, gemetar, dan ketakutan akan kekalahan, sehingga pemain tidak bisa menerapkan semua teknik yang telah mereka kuasai sebelumnya (Kumbara, dkk., 2018: 28).

Kecemasan sering kali muncul pada saat-saat kritis, seperti saat melakukan tendangan penalti, di mana hasilnya dapat menentukan kemenangan atau kekalahan tim. Meskipun kecemasan adalah respon alami terhadap tekanan, dalam situasi kompetitif, kecemasan yang tidak terkendali dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi kemampuan teknis pemain. Menurut peneliti beberapa faktor yang menjelaskan hubungan antara kecemasan dan kemampuan tendangan penalti antara lain, pertama, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi atlet dengan mengalihkan perhatian mereka dari tugas utama, yaitu menendang bola dengan presisi, sehingga mengurangi kemampuan untuk fokus dan meningkatkan risiko kegagalan. Kedua, kecemasan menyebabkan ketegangan fisik, seperti otot yang kaku atau gerakan terburu-buru, yang mempengaruhi teknik tendangan, mengakibatkan eksekusi yang tidak sesuai baik dalam kekuatan maupun arah bola. Ketiga, kecemasan juga mempengaruhi pengambilan keputusan, di mana atlet yang merasa khawatir akan lebih sulit membuat keputusan yang tepat mengenai arah dan kekuatan tendangan, yang berpotensi mengarah pada keputusan yang kurang optimal. Terakhir, kecemasan yang tinggi dapat menurunkan kepercayaan diri atlet, yang menyebabkan keraguan dalam pengambilan keputusan, seperti memilih arah atau kekuatan tendangan, sehingga meningkatkan kemungkinan kegagalan dalam eksekusi penalti.

3. Hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*.

HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECEMASAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTY PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) VIP SOCCER ACADEMY

Dari hasil uji analisis menunjukkan bahwa secara bersama terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet sekolah sepakbola (SSB) VIP *Soccer Academy*. Hal tersebut menjelaskan bahwa kedua faktor tersebut memainkan peran penting dalam kinerja atlet, khususnya dalam situasi tekanan tinggi seperti tendangan penalti. Sejalan dengan pernyataan Jan dkk. (2017: 2), penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan depresi, kecemasan, dan kesehatan mental secara umum. Orang yang terlalu fokus pada emosinya, memiliki kejernihan emosi yang rendah, serta kurang mampu mengelola emosinya, cenderung menunjukkan penyesuaian emosi yang buruk.

Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa kecerdasan emosional dan kecemasan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet SSB VIP *Soccer Academy*. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola kecemasan dan mempertahankan kinerja yang optimal dalam situasi tekanan tinggi. Oleh karena itu, peningkatan kecerdasan emosional sebaiknya menjadi fokus dalam pelatihan untuk meningkatkan kemampuan teknis dan mental atlet dalam menghadapi momen-momen krusial dalam pertandingan, seperti tendangan penalti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab IV, hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung ($X1.Y$) = 0.733 dibandingkan dengan r tabel $(0,05)(28) = 0.374$. Karena r hitung lebih besar dari r tabel, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) VIP *Soccer Academy*. Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung ($X2.Y$) = 0.705 dibandingkan dengan r tabel $(0,05)(28) = 0.374$. Karena r hitung lebih besar dari r tabel, hipotesis yang menyatakan terdapat pula hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet di akademi tersebut. Lebih lanjut, penelitian Kriteria pengujian menyatakan bahwa H_0 diterima jika r hitung lebih kecil dari r tabel, dan H_0 ditolak jika r hitung lebih besar dari r tabel. Berdasarkan hasil uji korelasi, nilai r hitung ($X1.X2-Y$) = 0.791 dibandingkan dengan r tabel $(0,05)(28) = 0.374$. Karena r hitung lebih besar dari r tabel, hipotesis yang menyatakan ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kecemasan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan penalti pada atlet SSB VIP *Soccer Academy*. Keterbatasan penelitian ini adalah penelitian yang hanya dilakukan di satu sekolah sepakbola (SSB VIP *Soccer Academy*) sehingga masih perlu adanya pengembangan yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D, A. 2015. Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa di SMA. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(12).
- Aditya, M. I. Hubungan kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi terhadap kemampuan tendangan penalti pemain academy football club uny.
- Aji, A, W. 2021. Pengukuran ketepatan shooting anggota ekstrakurikuler sepakbola pada sekolah menengah pertama di Bengkulu Selatan. *Journal OfDebasen Educational Review*, 2(01), 23-26.
- Akhmad, N., & Suriatno, A. 2018. Analisis keterampilan dasar sepakbola pemainklub Bima Sakti. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 48-53.

ANGGARA, A. (2023). HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN HASIL TENDANGAN PINALTI PADA PEMAIN SEPAK BOLA UKM UNIVERSITAS LAMPUNG.

Ardiansyah, B. 2014. Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Phederal: Physical Education, Health and Recreation Journal*, 8(1), 13932.

Aufa, I., & Komarudin, K. 2019. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pemain futsal UNY saat menghadapi pertandingan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(7).

Efendi, Y., & Widodo, A. 2019. Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepakbola pada pemain tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).

Erfayliana, Y., & Wati, O. K. 2020. Tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola peserta didik kelas atas sekolah dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159-166.

Fania, F. R., Syarastani, S., Damrah, D., & Wulandari, I. 2023. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan Koni Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal JPDO*, 6(2), 25-30.

Goleman, D. 2017. *Emotional intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Hasmara, P. S. 2022. Hubungan emotional quotient (eq) dengan hasil belajar PJOK siswa kelas atas SDN Bakalan Gondang Mojokerto. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 34-43.

Idhohuddin, m. 2020. Minat siswa putra kelas xi tahun ajaran 2019/2020 terhadap e-sport (electronic sport/olahraga elektronik) divisi mobile legends bang-bang di sma negeri 11 semarang. *Indonesian journal for physical education and sport*, 1(1), 41-49.

Illayusin, M. F. F. 2017. *Hubungan antara kecerdasan emosi dan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain UKM Basket Fakultas di Universitas Islam Indonesia*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia.

Irawan, Y. F., Setiaji, I., & Azman, W. K. 2022. Tingkat keterampilan teknik dasar pada ekstrakurikuler sepakbola di mts Ma'arif Sempor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15694-15700.

Komarudin, K., & Risqi, F. 2020. Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1-8.

Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. 2018. Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepakbola Kabupaten Banyuwangi pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28-35.

Kurniawan, A., & Setiabudi, M. A. (2018). Efektifitas pengaruh variasi awalan terhadap tingkat akurasi tendangan penalti. *BRAVO'S (Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*, 8(1).

Lubis, S. 2018. Hubungan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 237-258.

Lubis, S. 2018. Hubungan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 237-258.

HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECEMASAN TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN PENALTY PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) VIP SOCCER ACADEMY

- Mahardhika, M. B., Yudiarti, D., & Muchlis, M. 2019. Perancangan Kotak P3K Berdasarkan Aspek Visual di Sarana Olahraga Bandung (Studi Kasus GOR Saparua). *Eproceedings of Art & Design*, 6(2).
- Mardhika, R. (2017). Kontribusi Tingkat Konsentrasi terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti. *Sport Science Development*, 175-181.
- Mardhiyah, R. H., Aldriani, S. N. F., Chitta, F., & Zulfikar, M. R. 2021. Pentingnya keterampilan belajar di abad 21 sebagai tuntutan dalam pengembangan sumber daya manusia. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 12(1), 29-40.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. 2021. Analisis tingkat kecemasan berlatih di masapandemi covid-19 pada atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113-118.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. 2020. Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215-223.
- Mubarok, R. R. S., Nurlan, A., & Millah, H. 2019. Pengaruh latihan longpassing menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan long passing dalam permainan sepakbola. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 98-103.
- Munte, B., & Samosir, D. 2019. Hubungan kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa (Kasus SMP Swasta HKBP Pematangsiantar). *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 12(3), 165-178.
- Noviati, R., Misdar, M., & Adib, H. S. 2019. Pengaruh lingkungan belajar terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran akidah akhlak di MAN 2 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(1), 1-20.
- Nurjamil, D., Saepulloh, A., & Listyasari, E. 2021. Literasi matematis hubungannya dengan kecerdasan emosional dan kecerdasan spritual. *Jurnal Didactical Mathematics*, 3(2), 100-106.
- Pelawi, G. Y., & MIA, X. 2020. Makalah Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Kesehatan Olahraga.
- Prabowo, B. Y., Hikmawan, A., & Indrayana, B. 2024. Tingkat Kecerdasan Emosional Atlet Sepakbola PS IKM FC Usia 15 Tahun. *Score*, 4(1), 161-175.
- Putro, D. E. 2020. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan pemainbolavoli STKIP PGRI Pacitan pada turnamen Irasco Cup2020. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 64-69.
- Ramadhan, A. S., & Syafii, I. 2022. Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 36-41.
- Rizhardi, R. 2020. Latihan kolaboratif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain sepakbola siswa. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal IlmuKeolahragaan)*, 3(1), 1-9.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. 2017. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98-105.
- Satria, M. H. 2018. Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36-48.
- Septyani, S., Fauzi, Z., & Haryadi, R. 2021. Pengembangan media permainan kartu Uno untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(1), 6-14.

- Setyawan, H., & Sulisty, Y. W. 2019. Pengaruh modifikasi permainan tradisional terhadap kemampuan passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 7(1), 37-48.
- Soepartono. 2000. Sarana dan Prasarana pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Cabang. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sultan, A. 2019. *Survei tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola smp negeri 3 baranti* (doctoral dissertation, universitas negeri makassar).
- Tazkiyah, N., & Silaen, S. M. J. 2020. Hubungan kecemasan dan kecerdasan emosional dengan kecenderungan perilaku agresivitas anak jalanan di sekolah master indonesia depok. *Ikeru-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 1-13.
- Thaib, E. N. 2013. Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 13(2).
- Titisari, D. 2018. *Peran kecerdasan emosi dan ketangguban mental terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain mahasiswa*. Skripsisarjana, tidak diterbitkan, Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada.
- Yulianto, H. 2021. Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).