

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

sagitarius

Abstrak

Permasalahan yang diajukan penulis dalam penelitian ini mengenai tingkat kecerdasan emosional(EQ) dan motivasi berprestasi dengan prestasi karateka Jawa Barat tahun 2009. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah olahragawan PON karate Jawa Barat yang berjumlah 22 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. Dengan teknik tersebut maka dapat mengungkapkan besarnya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data, didapat nilai koefisien korelasi antara tingklat kecerdasan emosional (EQ) dengan prestasi atlet karate Jawa Barat sebesar 0,70 untuk koefisien korelasi motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate Jawa Barat sebesar 0,54 dan koefisien korelasi kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi beprestasi secara bersama-sama dengan prestasi atlet karate Jawa Barat sebesar 0,755. Hasil uji signifikansi korelasi diperoleh bahwa korelasi antara kecerdasan emosional(EQ) dengan prestasi karate Jawa Barat memiliki signifikansi 3,68. Untuk korelasi antara motivasi berprestasi dengan prestasi atlet Jawa Barat memiliki signifikansi 2,40. Nilai t tabel adalah 2,14. Sehingga dapat dilihat bahwa t hitung > t tabel. Sehingga Ho ditolak dan H₁ diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan prestasi atlet karate Jawa Barat dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate Jawa Barat. Hasil uji signifikansi untuk kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi atlet karate Jawa Barat di dapat F hitung = 8,636 dengan nilai F tabel = 3,80. Dapat dilihat bahwa F hitung> F tabel, sehingga Ho ditolak dan H₁ diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi atlet Jawa Barat.

Oleh karena itu penulis menyarankan agar dalam proses pembinaan atlet. Aspek mental perlu dikembangkan lebih intensif lagi. Karena aspek mental dalam hal ini kecrdasan emosional (EQ) dan motivasi berpretasi memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang pencapaian prestasi atlet yang optimal.

PENDAHULUAN

Karate-DO merupakan seni bela diri yang berkembang populer di Indonesia, yang dapat 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 berprestasi, harus mampu menerapkan taktik kecerdasn emosional yang tepat serta 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.

Pengertian prestasi menurut satria dkk (2007:49) dikaitkan dengan olahraga adalah “hasil yang dicapai setelah melalui proses latihan sehingga para atlet memiliki kemampuan dan keterampilan olahraga yang lebih tinggi.”

Sedangkan menurut Muray dan Beck yang dikutip dari www.sunartombs.wordpress.com (2009:1) prestasi adalah “*To overcome obstacle, to exercise power, to strive to do something difficult as well and as quickly as possible*”. Artinya adalah kebutuhan untuk prestasi adalah mengatasi hambatan, melatih kekuatan, berusaha melakukan sesuatu yang sulit dengan baik dan secepat mungkin.

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 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.

Dalam keseluruhan proses ini sudah pasti dalam perjalanannya atlet menghadapi masalah-masalah dalam menjalani proses latihan, seperti contohnya masalah 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.

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. 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 kehidupannya 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.

Pengertian lain tentang kecerdasan emosional menurut Goleman (2007:45), adalah sebagai berikut:

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa.

Hal serupa mengenai kecerdasan emosional seperti yang dikutip dari www.dokter.indo.net.id (2009:1) mengemukakan bahwa:

Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, 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.

Dari pengertian di atas dapat dilihat bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur atau mengendalikan emosinya sehingga dalam menghadapi permasalahan yang ada seseorang tersebut akan tetap mampu menyikapinya dengan positif.

Kecerdasan emosional akan sangat mendukung pencapaian kesuksesan atau prestasi seseorang, hal tersebut diungkapkan Goleman (2007:44), adalah sebagai berikut:

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 diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Hal senada juga diungkapkan dalam penjelasan yang dikutip dari teori-psikologi.blogspot.com sebagai berikut:

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.

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.

Hal senada juga diungkapkan dalam penjelasan menurut Danim (2004:2) sebagai berikut :

Motivasi (*motivation*) diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan, atau mekanisme psikologi yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendainya.

Berdasarkan pengertian di atas maka motivasi merupakan dorongan atau faktor-faktor yang mampu mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Kaitannya dengan proses latihan seorang atlet karate adalah dengan motivasi maka seorang atlet akan terdorong untuk selalu berlatih dengan disiplin, senantiasa meningkatkan kemampuannya, dengan begitu proses latihan yang mereka lakukan akan mampu menghasilkan suatu hasil yang maksimal.

Dan pada akhirnya akan mampu mencapai prestasi yang optimal pula. Terdapat beberapa jenis motivasi, salah satunya adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi menurut McClelland yang dikutip oleh Danim (2004:32-33) mengatakan bahwa “ seseorang yang dianggap mempunyai motivasi berprestasi, jika dia ingin menggungguli yang lain”. Ciri-ciri dari seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang baik adalah berani mengambil resiko moderat, menghendaki umpan balik segera (*immediate feedback*), keberhasilan diperhitungkan secara teliti dan mengintegrasikan dengan tugas.

Menurut Harsono (1988:101), “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya”. Maka dari itu untuk mampu bertahan dalam proses latihan yang merupakan proses yang panjang, maka dibutuhkan motivasi berprestasi yang tinggi agar atlet tetap fokus terhadap pencapaian prestasinya. Sehingga hambatan-hambatan yang dialami atlet dalam proses latihan tidak menjadi penghambat bagi atlet, karena atlet mampu menjaga motivasinya sehingga pencapaian prestasi yang maksimal bukan menjadi hal yang sulit lagi untuk dicapai seorang atlet.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate Jawa Barat.

Dalam hal ini penulis perlu mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan prestasi atlet karate Jawa barat?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prestasi atlet Karate Jawa Barat?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi atlet karate Jawa Barat.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh berbagai jawaban, keterangan dan data yang berhubungan dengan permasalahan yang ada. Adapun tujuan pokok dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar signifikan tingkat kecerdasan emosional (EQ) dengan tingkat prestasi atlet karate Jawa Barat.
2. Untuk mengetahui seberapa besar signifikan antara motivasi berprestasi dengan tingkat prestasi atlet karate Jawa Barat.
3. Untuk mengetahui seberapa besar signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi karate Jawa Barat?

C. Manfaat Penelitian

Dalam setiap penelitian seseorang maupun kelompok diharapkan dapat bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun bagi masyarakat karate ,penggemar olah raga beladiri dan umum. Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Dari segi teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah dalam olahraga, khususnya dalam bidang psikologi kepeleatihan dan psikologi olahraga terhadap pembinaan atlet dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai hubungan kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet.

2. Secara Praktis

Manfaat secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi khusus kepada para pelatih dalam upaya membimbing dan memotivasi atlet untuk menggali kecerdasan emosional dan berusaha meningkatkan motivasi berprestasi atlet sehingga diharapkan dengan kecerdasan emosional yang baik dan motivasi berprestasi yang tinggi akan membantu atlet dalam pencapaian prestasi yang optimal.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini perlu adanya penjelasan. Maka penjelasan istilah dari penelitian penulis adalah :

1. Kecerdasan Emosional (EQ) adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa. Goleman (2007:45).
2. Motivasi adalah mengacu kepada faktor-faktor dan proses-proses yang bermaksud untuk mendorong orang untuk beraksi atau untuk tidak bereaksi dalam berbagai situasi. Dalam penelitian ini motivasi yang di maksud adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi adalah keinginan atau kehendak untuk menyelesaikan suatu tugas secara sempurna atau sukses di dalam situasi persaingan.
3. Prestasi adalah tingkat keberhasilan yang dicapai seseorang untuk mengetahui sejauh mana seseorang mencapai prestasi yang diukur atau dinilai. Prestasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah prestasi bertanding atlet Jawa Barat. Prestasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah prestasi bertanding atlet karate Jawa Barat selama 1 tahun.

E. Asumsi

Untuk melaksanakan suatu penelitian membutuhkan anggapan dasar karena dengan anggapan dasar seorang peneliti memiliki landasan dan keyakinan dalam menetapkan dan melaksanakan kegiatannya. Seperti yang dijelaskan oleh Winarno Surakhmad yang dikutip oleh Arikunto (2006:65) menjelaskan “anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik “.

Kecerdasan emosional atau emotional quotient (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama. Goleman (2007:44).

Kondisi objektif yang ada dilapangan dalam hal ini yang sering terjadi dalam proses latihan adalah munculnya permasalahan yang dialami oleh atlet dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Hal ini disebabkan karena kurangnya motivasi atlet untuk berlatih, kurangnya penguasaan dan pengenalan terhadap diri sendiri dan permasalahan – permasalahan yang lainnya.

Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Individu dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas sikap emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih.

Pengertian motivasi menurut Danim (2004:15) adalah “setiap kekuatan yang muncul dari dalam diri individu untuk mencapai tujuan atau keuntungan tertentu di lingkungan dunia kerja atau di pelataran kehidupan pada umumnya.”

Sedangkan motivasi berprestasi menurut Mc Clelland yang dikutip oleh Danim (2004:32-33) “seseorang dapat dianggap mempunyai motivasi berprestasi, jika dia ingin mengungguli yang lain.” Terdapat sejumlah karakteristik orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi yaitu berani mengambil resiko moderat, menghendaki umpan balik segera (*immediate feedback*), keberhasilan diperhitungkan secara teliti, dan mengintegalkan dengan tugas.

Dari pengertian di atas dapat digambarkan bahwa motivasi adalah pendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diharapkan, dan dengan motivasi berprestasi yang tinggi maka akan mendorong seseorang untuk menyelesaikan tugasnya dengan sempurna. Namun tidak hanya motivasi berprestasi saja yang mampu menjadi faktor penting dalam pencapaian prestasi atlet, karena dalam proses latihan yang dijalani atlet, atlet menemukan hambatan-hambatan lain. Faktor penghambat tersebut misalnya adalah ketakutan akan kekalahan dalam bertanding, kontrol emosi yang kurang baik, dan mood yang tidak stabil. Maka dari itu, faktor kecerdasan emosional perlu dimiliki oleh atlet karate agar semua hambatan tersebut mampu di selesaikan dan tidak lagi menjadi penghambat bagi atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Dikaitkan dengan olahraga prestasi sudah jelas bahwa tujuan akhirnya adalah pencapaian prestasi dan untuk mencapai itu diperlukan usaha atau proses dan salah satunya adalah berlatih atau latihan, agar proses latihan berjalan maksimal diperlukan motivasi yang tinggi dalam berlatih dan memiliki motivasi untuk berprestasi yang baik, oleh karena itu motivasi berprestasi merupakan salah satu aspek mental yang dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi.

F. Hipotesis

Hipotesis menurut Arikunto (2006:71) adalah “ suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.

Dengan mengacu pada anggapan dasar, maka hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional (EQ) dengan prestasi atlet karate Jawa Barat.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate Jawa Barat.
3. Kecerdasan Emosional (EQ) dan motivasi berprestasi secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi atlet karate Jawa Barat.

G. Metode Penelitian

Metode adalah langkah-langkah yang diambil untuk mempermudah penelitian. Menurut Arikunto (2006:160), “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data penelitiannya”. Menurut Nazir (2005:54) mengenai metode deskriptif adalah sebagai berikut :

metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran atau suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Sedangkan menurut Whitney yang dikutip Nazir (2005:54), “metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat”.

Berdasarkan penjelasan diatas, metode yang sesuai dengan penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai

hubungan antara kecerdasan emosioanal (EQ) dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate Jawa Barat.

H. Lokasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Jawa barat yang bertempat di Jalan. Aceh no. 47-49. Kota Bandung.

2. Sampel penelitian

Sampel menurut Nazir (2005 : 271) “sampel adalah bagian dari populasi”. Artinya sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. Untuk menentukan besar kecilnya sampel penelitian Arikunto (2006:134) menjelaskan sebagai berikut :

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semuanya sehingga penelitiannya populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari :

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya risiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang risikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik.

Sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah seluruhnya dari jumlah populasi yang jumlahnya kurang dari 100 orang, yaitu 16 atlet karate Jawa Barat. Adapun metode pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah total sampling.

PEMBAHASAN

A. KECERDASAN EMOSIONAL

1. Pengertian Emosi

Akar kata dari emosi adalah movere, kata kerja bahasa latin yang berarti menggerakkan atau bergerak, ditambah awalan”e-“ untuk memberikan arti bergerak menjauh, menyiratkan bahwa kecendrungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Sedangkan menurut Goleman (2007:411) emosi adalah “...suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak”. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak dan merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi marah mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat beringas, emosi kesedihan mendorong perilaku muram, melankolis dan putus asa.

2. Jenis Emosi

Perasaan merupakan pedoman penting bagi manusia dan dengan emosilah manusia dapat menunjukkan keberadaannya dalam masalah-masalah manusiawi, sehingga tidak salah jika manusia memiliki kekuatan emosi yang besar untuk melakukan suatu tindakan atau menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya.

Emosi juga memiliki peranan penting menyangkut pengambilan keputusan dan tindakan. Seperti yang diungkapkan oleh Goleman (2007: 44) “setinggi-tingginya, IQ hanya menyumbangkan kira-kira 20 persen bagi faktor-faktor yang menentukan sukses dalam hidup, maka yang 80 persen diisi oleh kekuatan-kekuatan lain“. Dari uraian diatas dapat disimpulkan

bahwa aspek perasaan sama pentingnya, dan seringkali lebih penting daripada nalar. Sehingga bagaimanapun kecerdasan tidak akan berarti apa-apa bila emosi yang berkuasa.

Goleman (2007:411-412) menggolongkan emosi sebagai berikut:

1. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
2. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.
3. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali, kecut, sebagai patologi, fobia dan panik.
4. Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, senang sekali, dan batas ujungnya, mania.
5. Cinta : penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, kasih.
6. Terkejut : terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
7. Jengkel : hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
8. Malu : rasa salah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi yang dialami oleh seorang individu itu akan mendorong individu tersebut untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Stimulus tersebut dapat berasal dari dalam atau dari luar diri individu tersebut.

3. Pengertian Kecerdasan Emosional

Daniel Goleman(2007:45) menggambarkan mengenai kecerdasan emosional sebagai berikut:

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, 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.

Sedangkan pengertian kecerdasan emosional yang dikutip dari www.dokter.indo.net.id (2009:1) mengemukakan bahwa :

Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk

memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin.

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.

4. 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 :

4.1 Mengenali emosi sendiri

Mengenali perasaan sendiri merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau dan mengerti akan perasaan kita dari waktu ke waktu merupakan hal yang sangat penting untuk memahami diri kita. Seperti yang dikatakan Goleman (2007:58) bahwa “Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan”. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa bagi seseorang yang memiliki keyakinan akan perasaan atau emosinya sendiri maka akan mampu membawa dirinya dengan baik dalam kehidupan dan akan lebih peka dalam menentukan semua keputusan-keputusan yang harus diambil, mulai dari permasalahan yang sederhana hingga permasalahan yang kompleks. Sedangkan bagi yang tidak mampu mencermati dan memahami emosinya, maka akan selalu dikuasai oleh emosi, sehingga merugikan diri sendiri, karena dirinya tidak memiliki kepekaan yang baik dalam setiap pengambilan keputusan dalam hidupnya dan hanya menjadi budak dari emosinya sendiri. Para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

Menurut Mayer yang dikutip Goleman (2007:64) ” kesadaran diri berarti “waspada” baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati “. Dari uraian tersebut maka mengenali emosi sendiri merupakan faktor penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mampu menguasai emosi.

Mayer membagi gaya-gaya khas individu dalam mengamati dan mengatasi emosinya, yaitu :

4.1.1 Sadar diri

Individu yang sadar diri memiliki kepekaan yang baik tentang suasana hati mereka ketika mengalaminya. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung memiliki kejernihan berfikir yang baik pula. Kejernihan pikiran mereka tentang emosi akan melandasi ciri-ciri kepribadian lain, seperti mandiri, cenderung berpendapat positif tentang kehidupan dan memiliki kesehatan jiwa yang bagus. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik, ketika mengalami suasana hati yang sedang jelek, maka mereka akan mampu melepaskan diri dari suasana tersebut dan ketajaman pola pikirnya akan menjadi penolong untuk mengatur emosinya.

4.1.2 Tenggelam dalam permasalahan

Individu yang termasuk golongan ini adalah mereka yang selalu dikuasai emosi dan tidak berdaya untuk melepaskan diri dari emosi. Mereka cenderung dikuasai oleh emosi mereka sendiri. Individu tersebut mudah marah dan tidak peka akan perasaannya. Akibatnya secara emosional mereka lepas kendali.

4.1.3 Pasrah.

Meskipun sering kali orang-orang ini peka terhadap perasaannya, Namun mereka cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha untuk mengubah perasaannya tersebut.

4.2 Mengelola Emosi

Mengelola emosi adalah kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Kemampuan ini bergantung pada kesadaran diri individu akan perasaannya. Individu yang mampu mengelola emosi dengan baik maka akan mampu untuk menghibur diri sendiri, kestabilan emosinya terjaga serta mampu melepaskan diri dari kecemasan dan kemurungan. Hal ini senada dengan yang diuraikan oleh Goleman (2007:77-78) bahwa :

“ Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci keberhasilan menuju kesejahteraan emosi, emosi yang berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau tinggi untuk waktu yang terlampau lama, mengoyak kestabilan kita “.

4.3 Memotivasi Diri sendiri

Untuk mencapai tujuan yang kita inginkan, kita harus mampu untuk menata emosi kita, karena menata emosi adalah hal penting yang erat kaitannya untuk memotivasi diri dan menguasai diri serta mampu untuk berkreasi. Individu yang mampu memotivasi dirinya cenderung lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

4.4 Mengenali Emosi Orang Lain

Mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2007:136) empati adalah :

“Kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, ikut berperan dalam pergulatan dalam arena kehidupan, mulai dari penjualan dan manajemen hingga ke asmara dan mendidik anak, dari belas kasih hingga tindakan politik”.

Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri, semakin terbuka kita terhadap emosi diri sendiri, semakin terampil kita membaca perasaan.

4.5 Membina Hubungan

Kemampuan ini sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Kemampuan ini menunjang popularitas seseorang, Kepemimpinan dan keberhasilan antarpribadi. Hal ini senada dengan yang dijelaskan Goleman (2007:59) “Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain, mereka adalah bintang-bintang pergaulan”.

5. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Atlet KARATE Jawa Barat

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).

Daniel Goleman (2007:45) menggambarkan mengenai kecerdasan emosional sebagai berikut :

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa.

Hal serupa mengenai kecerdasan emosional, seperti yang dikutip dari dokter.indo.net.id (2009:1) mengemukakan bahwa:

Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, 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.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa 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.

Tingkat kecerdasan emosional atlet yang baik akan mendukung terhadap pencapaian prestasinya. Hal senada juga diungkapkan dalam penjelasan yang dikutip dari teori-psikologi.blogspot.com(2009:1) sebagai berikut:

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 dalam proses latihan, mampu mengatasi kejenuhan dalam berlatih, mampu memotivasi diri sendiri ketika menghadapi suasana latihan yang tidak kondusif, 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.

B. MOTIVASI BERPRESTASI

1. Pengertian Motif dan Motivasi

Motif berasal dari bahasa latin *movere* yang berarti *to move* atau menggerakkan. Motif berbeda dengan motivasi, motif merupakan dorongan atau tenaga yang berupa gerak jiwa dan jasmani untuk berbuat yang timbul dalam diri seseorang, sedangkan motivasi adalah perwujudan dari adanya dorongan tersebut dalam bentuk tingkah laku untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Menurut M. Manullang yang dikutip dari www.dostoc.com (2010:1) menjelaskan bahwa “Motif adalah daya pendorong atau tenaga pendorong yang mendorong manusia untuk bertindak atau suatu tenaga di dalam diri manusia yang menyebabkan manusia bertindak”.

Pengertian motivasi menurut James O. Whittaker yang dikutip Wasty Soemanto (2006:205) menjelaskan bahwa “motivasi adalah kondisi-kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan kepada makhluk untuk bertingkah laku mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut”.

Sedangkan pengertian motivasi menurut Danim (2004:3) adalah sebagai berikut :

Motivasi (*motivation*) diartikan sebagai kekuatan, dorongan, kebutuhan, semangat, tekanan atau mekanisme psikologi yang mendorong seseorang atau sekelompok orang untuk mencapai prestasi tertentu sesuai dengan apa yang dikehendaknya. Dalam arti kognitif, motivasi diasumsikan sebagai aktivitas individu untuk menentukan kerangka dasar tujuan dan penentuan perilaku untuk mencapai tujuan itu. Dalam arti afeksi, motivasi bermakna sikap dan nilai dasar yang dianut oleh seseorang atau sekelompok orang untuk bertindak atau tidak bertindak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa motif merupakan dorongan yang timbul dari diri seseorang, sedangkan motivasi merupakan perwujudan dari dorongan tersebut untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang untuk melakukan sesuatu sehingga mencapai tujuan tertentu. Dalam proses latihan, motivasi sangat dibutuhkan oleh seorang atlet, dengan memiliki motivasi maka seorang atlet akan terdorong untuk disiplin berlatih sehingga mampu untuk mencapai prestasi yang maksimal.

2. Tipe-tipe Motivasi

Secara umum motivasi dapat diklasifikasikan ke dalam empat jenis yang satu sama lain memberi warna terhadap aktivitas manusia, antara lain adalah :

2.1 Motivasi Positif

Motivasi positif menurut Danim (2004: 17) adalah sebagai berikut:

Motivasi positif merupakan proses pemberian motivasi atau usaha membangkitkan motif, dimana hal itu diarahkan pada usaha untuk mempengaruhi orang lain agar bekerja secara baik dan antusias dengan cara memberikan keuntungan tertentu kepadanya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi positif didasari oleh keinginan seseorang atlet untuk mencari keinginan-keinginan tertentu. Contohnya adalah seorang atlet yang memiliki semangat berlatih dengan baik karena dijanjikan keuntungan-keuntungan tertentu. Keuntungan tersebut dapat berupa bonus ketika mampu menjuarai suatu pertandingan.

2.2 Motivasi Negatif

Motivasi negatif menurut Danim (2004:17) adalah “motivasi yang bersumber dari rasa takut”. misalnya jika seorang atlet tidak disiplin latihan dan tidak datang tepat waktu pada jadwal latihan, maka pelatih akan memberikannya hukuman. Motivasi negatif yang berlebihan

akan membuat atlet tidak akan berkembang, karena atlet akan menjadi tidak kreatif, serba takut dan gerakanya terbatas.

2.3 Motivasi dari Dalam

Danim (2004:18) menjelaskan bahwa motivasi dari dalam adalah “ motivasi muncul dari dalam diri individu, karena memang individu itu mempunyai kesadaran untuk berbuat”.

Dapat disimpulkan bahwa motivasi dari dalam timbul karena seorang atlet benar-benar mempunyai kesadaran untuk berlatih tanpa ada paksaan dari luar. Atlet yang memiliki motivasi dari dalam dirinya akan merasakan kesenangan dalam melaksanakan segala aktifitas latihannya tanpa banyak mengeluh dan menggerutu.

2.4 Motivasi dari Luar

Menurut Danim (2004:18) motivasi dari luar adalah motivasi yang muncul sebagai akibat adanya pengaruh yang ada diluar pekerjaan dan dari luar diri pekerja itu sendiri. Dalam kaitannya dengan proses latihan atlet, maka motivasi tersebut timbul karena adanya pengaruh diluar proses latihan dan diluar diri atlet tersebut. Contohnya adalah seorang atlet berlatih dengan rajin karena menginginkan sesuatu yang ingin dicapai yang bersumber dari luar dirinya, misalnya mengharapkan penghargaan dari orang lain.

3. Teori-teori Motivasi.

Untuk lebih memahami tentang motivasi, kita perlu untuk mempelajari beberapa teori tentang motivasi. Teori tersebut antara lain : teori Abraham H. Maslow (Teori Kebutuhan), teori Clyton Alderfer (Teori ERG), teori Herzberg (Teori Dua Faktor), teori penetapan tujuan, teori Victor H. Vroom (teori Harapan), teori Penguatan dan Modifikasi Perilaku, teori Kaitan Imbalan dengan Prestasi, dan teori McClelland (Teori Kebutuhan Berprestasi).

3.1 Teori Abraham H. Maslow (Teori Kebutuhan)

Teori motivasi yang dikembangkan oleh Abraham H. Maslow membagi kebutuhan manusia menjadi 5 yang dikenal dengan sebutan *Maslow’s Hierarchy of Needs* . Jika kebutuhan pertama telah terpenuhi, orang akan berusaha mencapai pemenuhan kebutuhan kedua, dan demikian seterusnya. Adapun tingkatan tersebut menurut Maslow yang dikutip oleh Danim (2004: 25) yaitu :

- Tingkat 5 : aktualisasi atau realisasi diri
- Tingkat 4 : rasa hormat
- Tingkat 3 : rasa disertakan, rasa cinta, dan aktivitas sosial
- Tingkat 2 : rasa aman
- Tingkat 1 : fisik atau biologik

Sedangkan menurut Wayne K. Hoy dan Cecil G. Miskel (1978) yang dikutip oleh Danim (2004: 25), hierarki kebutuhan maslow adalah sebagai berikut :

Tabel 2.1

Hierarki Kebutuhan Maslow

Kebutuhan	Indikator fisik dan psikologik
Tingkat 5 Aktualisasi atau realisasi	Keinginan mengembangkan diri secara maksimal melalui usaha sendiri, kreativitas, dan ekspresi diri.
Tingkat 4 Rasa hormat	Menerima keberhasilan diri, kompetensi, keyakinan, rasa diterima orang lain, aspirasi, rekognisi, dan dignitas atau martabat.
Tingkat 3 Rasa disertakan, cinta, dan	Rasa bahagia berkumpl dan berserikat, perasaan diterima dalam kelompok, rasa bersahabat, dan

aktivitas sosial	afeksi.
Tingkat 2 Rasa Aman	Menghindari bahaya dan bebas dari rasa takut atau terancam
Tingkat 1 Fisik atau biologik	Lapar, haus, seks, rasa enak, tidur, dan istirahat.

Terlepas dari cara membuat klasifikasi kebutuhan manusia itu, yang jelas adalah bahwa sifat, jenis dan intensitas kebutuhan manusia berbeda satu orang dengan yang lainnya karena manusia merupakan individu yang unik. Jadi, jelas bahwa kebutuhan manusia itu tidak hanya bersifat materi, akan tetapi bersifat psikologikal, mental, intelektual dan bahkan juga spiritual.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa jika kebutuhan atlet pada tingkatan 1 yaitu seperti sandang, makan dan papan telah terpenuhi, maka atlet akan berusaha memenuhi kebutuhannya pada tingkatan selanjutnya.

3.2. Teori Clyton Alderfer (Teori ERG)

Teori Alderfer ini menekankan bahwa berbagai jenis kebutuhan manusia itu diusahakan pemuasannya secara serentak. Menurut Akhmad sudrajat yang dikutip dari www.akhmadsudrajat.wordpress.com (2010 : 1) menjelaskan mengenai teori ini yaitu :

Makin tidak terpenuhinya suatu kebutuhan tertentu, makin besar pula keinginan untuk memuaskannya. Kuatnya keinginan memuaskan kebutuhan yang “lebih tinggi” semakin besar apabila kebutuhan yang lebih rendah telah dipuaskan. Sebaliknya, semakin sulit memuaskan kebutuhan yang tingkatnya lebih tinggi, semakin besar keinginan untuk memuaskan kebutuhan yang lebih mendasar.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet akan menyadari keterbatasannya, maka seseorang akan menyesuaikan diri pada kondisi objektif yang dihadapinya, yaitu hal-hal yang mungkin mampu dicapai oleh atlet.

3.3 Teori Herzberg (Teori Dua Faktor)

Teori dua faktor atau dikenal dengan sebutan *the two factors theory* dikemukakan oleh Federick Herzberg, Bernard Mausner, dan Barbara Snyderman. Teori ini juga dikenal dengan teori *motivator-higienis*. Menurut Danim (2004:32) teori motivator-higienis ini diklasifikasikan sebagai berikut :

Motivator

1. Prestasi yang dicapai
2. Pengakuan atau rekognisi
3. Dunia kerja itu sendiri
4. Tangung jawab
5. Kemajuan dan peningkatan

Higienis

1. Gaji
2. Kemungkinan untuk tumbuh
3. Hubungan pribadi antar bawahan
4. Status
5. Hubungan pribadi dengan atasan
6. Hubungan pribadi dengan kelompok
7. Teknik supervise
8. Kebijakan administrative
9. Kondisi kerja

10. Kehidupan pribadi

11. Kemampuan kerja

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa teori tersebut terdiri dari dua faktor. Faktor motivator merupakan faktor yang bersifat intrinsik yang timbul dari diri seseorang. Sedangkan faktor higienis lebih bersifat ekstrinsik atau dari luar diri seseorang.

3.4 Teori penetapan tujuan (goal setting theory)

Teori ini dikemukakan oleh Edwin Locke. Menurut www.akhmadsudrajat.wordpress.com (2009:1) menjelaskan bahwa :

Dalam penetapan tujuan memiliki empat macam mekanisme motivasional yakni : tujuan-tujuan mengarahkan perhatian, tujuan-tujuan mengatur upaya, tujuan-tujuan meningkatkan persistensi, dan tujuan-tujuan menunjang strategi-strategi dan rencana-rencana kegiatan.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam penetapan tujuan seseorang, maka ada beberapa mekanisme motivasional yang harus dilalui.

3.5 Teori Pengharapan (Teori Victor H. Room)

Menurut www.akhmadsudrajat.wordpress.com (2009:1) menjelaskan tentang teori pengharapan sebagai berikut :

Menurut teori ini, motivasi merupakan akibat suatu hasil dari yang ingin dicapai oleh seseorang dan perkiraan yang bersangkutan bahwa tindakannya akan mengarah kepada hasil yang diinginkan itu. Artinya, apabila seseorang sangat menginginkan sesuatu, dan jalan tampaknya terbuka untuk memperolehnya, yang bersangkutan akan berupaya mendapatkannya.

Jika seorang atlet memiliki keinginan untuk memperoleh gelar juara yang cukup tinggi, maka atlet tersebut akan selalu berusaha untuk memperoleh hal yang diinginkan tersebut untuk menjadi seorang juara. Akan tetapi bagi atlet yang merasa bahwa harapan untuk mencapai keinginan tersebut tipis, maka motivasinya untuk berusaha meraih keinginan tersebut menjadi rendah.

3.6 Teori Penguatan dan Modifikasi Perilaku

Mengenai teori ini www.akhmadsudrajat.wordpress.com (2009:1) menjelaskan bahwa

Dalam hal ini berlakulah apa yang dikenal dengan “hukum pengaruh” yang menyatakan bahwa manusia cenderung untuk mengulangi perilaku yang mempunyai konsekuensi yang menguntungkan dirinya dan mengelakan perilaku yang mengakibatkan perilaku yang mengakibatkan timbulnya konsekuensi yang merugikan.

Seorang atlet yang mampu berlatih dengan serius dan rajin akan mampu menampilkan performa terbaik dan pada akhirnya kan mampu memenangkan berbagai kejuaraan. Karena atlet tersebut menyenangi konsekuensi dari perilakunya tersebut maka atlet tersebut akan terus berlatih dengan lebih serius dan lebih keras lagi. Sedangkan berbanding terbalik jika seorang atlet sering datang terlambat pada saat latihan maka mendapat hukuman dari pelatih. Hal tersebut merupakan konsekuensi negatif dari perilakunya, maka akan berakibat pada modifikasi perilaku seorang atlet. Atlet akan berusaha untuk tidak mengulangi kesalahannya tersebut.

3.7 Teori Kaitan Imbalan dengan Prestasi.

Menurut www.akhmadsudrajat.wordpress.com (2009:1) teori ini menjelaskan bahwa :

Motivasi seorang individu sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Termasuk pada faktor internal adalah : (a) persepsi seseorang mengenai diri sendiri, (b) harga diri, (c) harapan pribadi, (d) kebutuhan, (e) keinginan, (f)

kepuasan kerja,(g) prestasi kerja yang dihasilkan. Sedangkan faktor eksternal mempengaruhi motivasi seseorang antara lain: (a) jenis dan sifat pekerjaan, (b) kelompok kerja dimana seseorang bergabung, (c) organisasi tempat bekerja, (d) situasi lingkungan pada umumnya, (e) sistem imbalan yang berlaku dan cara penerapannya.

Dalam teori ini dapat disimpulkan pula bahwa motivasi seorang atlet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu seperti keinginan menjadi juara dalam suatu pertandingan, mampu mencapai harapan yang diinginkan, dan memperoleh kepuasan dari prestasi yang didapatkannya. Sedangkan faktor eksternal yaitu seperti lingkungan latihan atlet, sistem pelatihannya dan interaksi antar atlet dan pelatih.

3.8 Teori McClelland (Teori Kebutuhan Berprestasi)

Teori ini dikemukakan oleh David C. McClelland. Menurut McClelland yang dikutip oleh Danim (2004:32) kebutuhan manusia dibagi menjadi tiga kebutuhan pokok yaitu “kebutuhan berprestasi, kebutuhan berafiliasi, kebutuhan atas kekuasaan”.

Kebutuhan berprestasi merupakan motif yang secara kontras dapat dibedakan dengan kebutuhan lain. Seseorang dianggap mempunyai motivasi berprestasi, jika dia ingin mengungguli yang lainnya. Motivasi dalam penelitian ini adalah motivasi berprestasi. Secara lebih rinci dijelaskan pada pembahasan selanjutnya.

4. Pengertian 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 konselingindonesia.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.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dalam diri individu akan menumbuhkan jiwa kompetisi yang sehat, menumbuhkan individu-individu yang bertanggung jawab dan dengan motivasi berprestasi yang tinggi juga akan membentuk individu menjadi pribadi yang kreatif. Seorang atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan memiliki jiwa kompetisi yang sehat, tidak mudah menyerah, tidak takut akan kegagalan dan menyenangi persaingan.

4.1 Karakteristik Individu yang Memiliki Motivasi Berprestasi Tinggi

Terdapat sejumlah karakteristik orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, antara lain yaitu :

4.1.1 Berani mengambil resiko moderat

Individu yang memiliki motif berprestasi yang tinggi adalah orang-orang berani mengambil resiko moderat. Menurut McClelland yang dikutip oleh Danim (2004:33)

“Risiko moderat adalah risiko yang berada diantara risiko tertinggi dan risiko terendah”.

Atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan berani mengambil resiko yang moderat dalam proses latihan yang dilakukannya. Atlet akan berusaha dengan keras dalam berlatih, berani mengambil resiko terberat seperti mengalami cedera dalam berlatih.

4.1.2 Menghendaki umpan balik segera (immediate feedback)

Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi segera menghendaki umpan balik dari hasil proses atau program latihan yang dijalankannya. Umpan balik menurut danim (2004:33) adalah sebagai berikut :

Informasi yang dia dapatkan digunakan untuk meningkatkan prestasinya menjadi lebih baik. Umpan balik yang positif tidak membuatnya menjadi terlenta dan umpan balik negatif tidak menimbulkan frustrasi yang berlebihan. Baik kelebihan maupun kekurangan dimanfaatkan untuk keperluan meningkatkan prestasi lebih dari kondisi sekarang.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki motivasi berprestasi selalu menghendaki adanya umpan balik untuk perbaikan dirinya. Umpan balik tersebut dapat berupa umpan balik yang positif dan umpan balik yang negatif. Saat mendapat umpan balik yang positif, atlet tersebut tidak akan mudah terlenta dengan pujian yg di dapatkan. Dan saat mendapat umpan balik yang negatif maka atlet mampu menerimanya dan berusaha memperbaikinya.

4.1.3 Mengintegalkan dengan tugas

Salah satu karakteristik seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi adalah mengintegalkan dengan tugas. Menurut Danim (2004:34) mengintegalkan dengan tugas maksudnya adalah “ tugas-tugas atau pekerjaan (*order*) yang dihadapi atau dilimpahkan kepadanya tidak dipandang sebagai beban, akan tetapi dilihat sebagai kewajiban”.

Atlet yang motivasi berprestasi yang tinggi akan menerima keseluruhan program latihan yang diberikan oleh pelatih sebagai bagian dari kewajibannya. Hal itu tidak dianggap sebagai suatu beban, akan tetapi sebagai suatu kebutuhan dan sesuatu yang wajar.

4.2.4 Menetapkan nilai yang akan dicapai atau menetapkan standar unggulan.

Yang dimaksud dengan menetapkan nilai yang akan dicapai atau menetapkan standar unggulan menurut www.konselingindonesia.com (2010:1) adalah “ nilai itu lebih tinggi dari nilai sendiri(internal) atau lebih tinggi dengan nilai yang dicapai oleh orang lain (eksternal)”.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa, atlet yang memiliki motivasi yang tinggi akan menetapkan target yang akan dicapai. Target itu lebih tinggi dari target yang pernah diraihinya atau lebih tinggi dengan prestasi yang telah diraih oleh orang lain. Untuk mencapai target tersebut, atlet harus berusaha keras, memperbaiki latihannya dan lebih disiplin lagi dalam berlatih.

4.2.5. Berusaha menjadi kreatif.

Menurut www.konselingindonesia.com (2010:1) “ siswa yang bermotivasi tinggi, gigih dan giat mencari cara yang kreatif untuk menyelesaikan tugas”.

Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi tidak akan tinggal diam saat seorang pelatih tidak dapat hadir dalam jadwal latihannya. Akan tetapi, atlet tersebut akan tetap berlatih sendiri dan mengembangkan pola-pola latihannya sendiri walaupun tanpa pelatih.

4.2.6. Berusaha mencapai cita-cita

Menurut www.konselingindonesia.com (2010:1) “ siswa yang mempunyai cita-cita akan berusaha sebaik-baiknya dalam belajar atau mempunyai motivasi yang tinggi dalam belajar”.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet yang mempunyai cita-cita adalah atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Atlet akan berlatih dengan keras, disiplin, tekun dan ulet. Jika dalam proses berlatih atlet mengalami kesulitan, maka atlet

tersebut akan segera mengkonsultasikan kesulitan tersebut kepada pelatih. Baik kesulitan tentang teknik gerakan, fisik maupun strategi.

4.2.7. Melakukan kegiatan sebaik-baiknya

Menurut www.konselingindonesia.com (2010:1) “siswa yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi akan melakukan semua kegiatan belajar sebaik mungkin dan tidak ada kegiatan lupa dikerjakan”.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa atlet yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi akan melakukan semua proses latihan dengan maksimal disiplin terhadap jadwal latihan dan serius menjalankan latihannya.

4.2.8. Mengadakan antisipasi.

Menurut www.konselingindonesia.com (2010:1) “mengadakan antisipasi maksudnya melakukan kegiatan untuk menghindari kegagalan atau kesulitan yang mungkin terjadi”. Kaitannya dengan proses berlatih atlet adalah antisipasi dapat dilakukan atlet dengan menyiapkan semua peralatan berlatih, seperti pakaian, sepatu dan peralatan lainnya.

5. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Atlet Karate Jawa Barat

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. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh 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.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan 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.

C. Prestasi

1. Pengertian Prestasi

Prestasi menurut Barry yang dikutip oleh satriya dkk (2007:49) adalah “Hasil yang telah dicapai”. Sedangkan menurut Prabowo (2005), yang dikutip dari www.rumahbelajarpsikologi.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 fiskal, 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 dapat disimpulkan 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.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga

Menurut Bauerfeld dan Schrouter yang dikutip oleh Didik Jafar Sidik (2008:1) terdapat faktor-faktor yang mendukung prestasi olahraga yaitu :

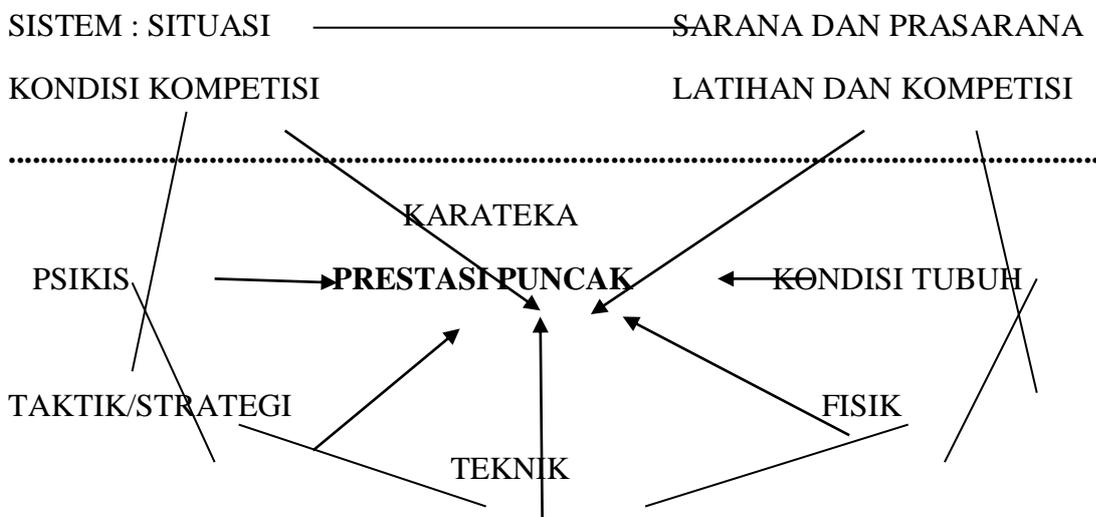
Faktor Eksternal :

- Sistem: situasi dan kondisi kompetisi
- Sarana dan prasarana
- Latihan dan kompetisi

Faktor internal :

- Psikis
- Taktik/strategi
- Teknik
- Fisik
- Kondisi tubuh

Secara terperinci dijelaskan dalam bagan dibawah ini :



Bagan 2.1
Faktor-faktor yang mendukung prestasi olahraga

Dari bagan tersebut dapat disimpulkan bahwa sarana prasarana olahraga, latihan dan kompetisi, serta sistem kompetisi merupakan faktor eksternal yang mampu mempengaruhi prestasi olahraga. Selain itu, terdapat faktor internal yang juga menjadi faktor pendukung dalam pencapaian sebuah prestasi olahraga, yaitu faktor psikis, taktik atau strategi, teknik, fisik dan kondisi tubuh.

D. Keterkaitan tingkat Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Atlet Karate Jawa Barat

Pencapaian prestasi maksimal seorang atlet tidak didapatkan 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 emosional menurut Goleman(2007:45) adalah sebagai berikut :

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa.

Selain itu, kecerdasan emosional akan sangat mendukung pencapaian kesuksesan atau prestasi seseorang, hal tersebut diungkapkan Goleman (2007:44),

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 diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan 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 penyampiannya 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.

Hal ini senada dengan yang telah dijelaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki peranan yang cukup penting bagi kesuksesan atau pencapaian prestasi seseorang. Terdapat

faktor lain yang juga mempengaruhi prestasi seseorang, yaitu motivasi berprestasi. Menurut McClelland dan Atkinson yang dikutip dari konselingindonesia.com (2010:1) bahwa motivasi berprestasi adalah :

Achiement motivation should be characterzed by high hopes of success rather than by fear of failiure. Artinya motivasi berprestasi merupakan ciri seorang yang mempunyai harapan tinggi untuk mencapai keberhasilan dari pada ketakutan kegagalan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi adalah mereka yang memiliki keinginan besar untuk mencapai keberhasilan. 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, sehinga pencapaian prestasi akan dengan mudah dicapai oleh seorang atlet

Dari uraian di atas, ternyata terdapat keterkaitan antara kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet karate 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.