**Tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga cabang olahraga sepakbola**

**Komarudin1**\***, Farhana Risqi1**

1Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta

\*Corresponding Author. Email: \*komarudin@uny.ac.id, farhanarisqi105@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Instrumen untuk mengumpulkan data menggunakan kuisioner. Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul, yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan (1) Kepercayaan diri Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul sebesar 8,33% kategori “sangat rendah”, sebesar 16,67% “rendah”, sebesar 37,50% “cukup”, sebesar 37,50% “tinggi”, dan sebesar 0% “sangat tinggi”. (2) Kohesivitas sebesar 8,33%kategori “sangat rendah”, sebesar 29,17% “rendah”,sebesar 25,00% “cukup”, sebesar 37,50% “tinggi”, dan sebesar 0% “sangat tinggi”. (3) Kecerdasan emosi kategori sebesar 4,17% “sangat rendah”, sebesar 29,17% “rendah”, sebesar 37,50% “cukup”, sebesar 29,17% “tinggi”, dan sebesar 0% “sangat tinggi”.

**Kata Kunci:** kepercayaan diri, kohesivitas, kecerdasan emosi, sepakbola.

**The level of self confidence, cohesivity, and emotional quation of soccer students in Special Class of Sport**

***Abstract***

*The purpose of this study is to investigate the level of confidence, cohesion, and emotional quatuin of soccer students in special class of sport of sewon 1 high school in the district of bantul. This study used a descriptive research, with survey methodology. The researcher used questionnaires as collecting data instrument. The sample of this soccer students in special class of sport of sewon 1 high school in the district of bantul used purposive sampling technique. These data were analyzed used quantitative descriptive analysis presented in the form of a percentage. The results of this study showed that (1) the confidence level of soccer players in sports class in SMA N 1 Sewon was 8.33%, categorized as “very low”; 16.67% categorized as “low”, 37.50% classified as “sufficient”, 37.50% was “high”, and 0% was “very high”. (2) Cohesion of 8.33% was categorized as “very low”, 29.17% was counted as “low”, 25.00% was classified as “sufficient”, 37.50% was high, and 0% was “very high”. (3) Finally, emotional intelligence of 4.17% categorized as “very low”, 29.17% was counted as “low”, 37.50% was “sufficient”, 29.17% was “high”, and 0% was “very high”.*

***Keywords****: confidence level, cohesion, emotional quation, soccer students.*

**PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh- puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Saat ini di Indonesia, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dibuktikan dengan adanya kompetisi dalam pertandingan sepakbola pada jenjang umur, baik itu jenjang anak-anak dan dewasa. Di Indonesia sendiri pembinaan sepakbola usia dini saat ini sebenarnya telah banyak dilakukan. Salah satunya mulai diadakannya kelas khusus olahraga di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul ini menjadi bukti nyata bahwa pembinaan pemain usia dini telah dilakukan di Indonesia.

Di sekolah olahraga ini dibuka kelas khusus untuk olahraga cabang sepakbola dengan salah satu tujuan sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat anak-anak sekaligus untuk pembinaan anak usia dini cabang olahraga khususnya sepakbola, dan memajukan perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Tetapi, karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang berukuran panjang antara 90-120 m dan lebar 45-90 m, dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Aspek latihan fisik lebih didahulukan karena merupakan pondasi dari suatu olahraga keterampilan sepakbola. Luxbacher (2011: 8) menyatakan bahwa “tantangan fisik dan mental yang harus dihadapi pemain benar- benar luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan- tantangan yang ada”. Kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Psikologi diartikan sebagai suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari semua aspek tingkah laku manusia (kognitif, psikomotor, dan afektif) ditinjau dari semua sudut dan menyajikan prinsip-prinsip elementer, esensial, dan universal (Husdarta, 2011: 2). Perilaku gerak manusia yang tidak hanya berorientasi pada tujuan fisik semata, namun aspek psikis juga sangat dibutuhkan. Begitu juga dengan permainan sepakbola bukan hanya faktor fisik dan teknik saja yang mempengaruhi akan tetapi psikologis mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keterampilan bermain sepakbola pada saat akan bertanding maupun saat pertandingan. Seperti yang diungkapkan oleh Husdarta (2011: 2), bahwa: Faktor psikis berupa struktur dan fungsi- fungsi kepribadian seperti motivasi, emosi, percaya diri, disiplin, kecemasan, ketegangan, pembinaan kelompok, interaksi sosial, dan lain-lain. Memainkan peranan yang amat penting dalam mendulang prestasi olahraga. Memahami kepentingan ini dalam olahraga, sejak puluhan tahun yang lalu telah mendorong banyak pihak untuk merintis dibukanya gerbang kajian khusus untuk dipelajari dan diterapkan yakni psikologi olahraga.

Psikologi dapat dimanfaatkan untuk membantu mencetak peserta didik-siswaberprestasi dan dalam konteks PJOK, psikologi diamalkan untuk membantu pencapaian prestasi belajar yang optimal. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (wellness), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis peserta didik, yang tentunya juga berpengaruh terhadap kualitas kepribadian peserta didik. Karena dengan berolahraga, maka kondisi psikologis akan terpengaruh secara positif dan selanjutnya membentuk kepribadian yang positif pula.

Faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan siswasekalipun seorang peserta didik telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya, dan telah melakukan latihan teknik secara cermat dan maksimal, namun kalau tidak atau kurang adanya dorongan untuk berprestasi hasilnya seringkali mengecewakan. Peran psikologis misalnya; dapat meningkatkan semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. Berdasarkan uraian di atas penelitian ini akan memfokuskan pada aspek psikologis siswa sepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul. Pembinaan olahraga keterampilan sepakbola selain dari aspek fisik dan teknik yang diberikan, aspek psikis juga sangat penting untuk langkah awal dari pembinaan siswamenuju keterampilan sepakbola yang optimal. Pemahaman tentang karakteristik psikologis siswayang terkait dan mendukung dalam rangka pembinaan dan penampilan peserta didik junior sangat penting diketahui oleh pelatih dan Pembina olahraga untuk membantu para siswatersebut dapat berkembang pada level siswa elit.

Lanjut dari penjelasan di atas Mohoney, dkk, (Dimyati, dkk, 2011: 245- 263) mengindentifikasi “aspek-aspek psikologis yang potensial dan berpengaruh terhadap penampilan, yaitu motivasi, kepercayaan, kontrol kecemasan, persiapan mental, perhatian, dan konsentrasi”. Kemudian aspek- aspek psikologis ini dikembangkan menjadi instrumen untuk mengukur keterampilan psikologis siswadalam konteks khusus olahraga. Dalam penelitian ini akan dibahas tentang peran psikologis yang meliputi aspek psikologis percaya diri, kohesivitas, dan kecerdasan emosi.

Satiadarma (2000: 32) menjelaskan bahwa “kepercayaan diri adalah rasa keyakinan dalam diri dimana ia akan mampu menyeleseikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja”. Percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh aspek objektif yang berkaitan dengan aspek motivasi berprestasi yaitu Feedback/melakukan evaluasi pada diri individu suatu penilaian terhadap diri sendiri sangat penting dilihat dari individu yang memiliki kepercayaan diri dan motivasi berprestasi tinggi sangat menyukai feed back atas pekerjaan yang telah dilakukannya. Ia menganggap feed back sangat berguna sebagai perbaikan hasil kerja dimasa mendatang (evaluasi) (McClelland, dalam Pradipta, 2013). Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa kepercayaan diri peserta didik sepakbola di kelas KKO SMA Negeri 1 Sewon Bantul masih kurang. Hal tersebut ditunjukkan pada saat bertanding, bahwa peserta didik masih terlihat grogi jika dilihat oleh banyak penonton. Hal lain ditunjukkan pada saat pertandingan, siswakurang percaya diri pada saat akan melakukan tembakan bola ke gawang lawan, sehingga kesempatan yang seharusnya terjadi gol malah terbuang sia-sia.

Kohesi merupakan kondisi dimana para angggota kelompok memiliki perasaan untuk dapat bersama-sama menjadi satu kesatuan, baik dengan bekerja sama, adanya rasa saling memiliki antara satu sama lain, menikmati peranan masing-masing sebagai bagian dari kelompok, hingga mampu membentuk persahabatan antar anggota (Jowett & Chaundy, 2004). Secara umum kohesivitas tim merupakan hal yang paling penting agar tim berhasil, terutama dalam olahraga yang sangat bergantung pada interaksi anggota tim selama permainan berlangsung.

Persepsi siswa terhadap kohesivitas timnya akan berpengaruh pada penampilan siswa ketika bertanding. Seperti masalah yang sedang hangat dibicarakan dalam sepakbola Eropa, khususnya klub Paris Saint Germain (PSG), yaitu perseteruan antara anggota tim, yaitu Neymar dan Cavani. Kedua pemain tersebut berebut soal penendang pinalti, yang akhirnya berdampak pada performa tim. Santer di media diberitakan bahwa Neymar enggan mengoperkan bola kepada Cavani saat bertanding. Hal tersebut menunjukkan bahwa kohesivitas pemain kurang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dimyati, dkk., (2011: 139) yang menunjukkan bahwa “terdapat hubungan positif yang signifikan antara kohesivitas tim dengan prestasi tim polo air. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kohesivitas tim mencerminkan nilai prestasi yang tinggi pula”. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa kohesivitas siswasepakbola di kelas KKO SMA Negeri 1 Sewon Bantul masih kurang. Hal tersebut ditunjukkan pada saat bertanding masih ada beberapa siswayang menunjukkan sikap individualitas yang tinggi. Siswajarang bekerjasama dengan teman satu timnya. Terlihat masih ada peserta didik yang suka menggiring bola sendiri dan terkesan egois di lapangan.

Kecerdasan emosi diperlukan agar seorang siswa dalam menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan, dapat mengendalikan emosi. Kecerdasan emosi akan membuat perbedaan dalam memberikan tanggapan terhadap konflik, ketidakpastian serta kecemasan (Patton, 2000: 47). Kecerdasan emosional diperlukan untuk mengatasi masalah di dalam kehidupan dan optimis dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Masalah yang dialami siswasaat akan mengahadapi pertandingan salah satunya kecemasan, seseorang siswayang 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. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswasepakbola di kelas KKO SMA Negeri 1 Sewon Bantul masih kurang. Hal tersebut ditunjukkan pada saat bertanding peserta didik masih sering emosi dan marah jika dilanggar oleh pemain lawan. Bahkan ada beberapa peserta didik yang sering mendapatkan kartu kuning karena melanggar pemain, sehingga hal tersebut dapat merugikan siswaitu sendiri dan tim.

Di Indonesia sendiri pembinaan olahraga keterampilan sepakbola saat ini sebenarnya telah banyak dilakukan. Salah satunya mulai diadakannya kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul ini menjadi bukti nyata bahwa pembinaan pemain sepakbola telah dilakukan di Indonesia. Berdasarkan masalah di atas, yang berjudul berjudul“Tingkat Kepercayaan Diri, Kohesivitas, dan Kecerdasan Emosi SiswaSepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul”..

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas Khusus Olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampling. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner tertutup. Instrumen penelitian kecerdasan emosi dan percaya diri didopsi dari penelitian Wisnu Angga Dewantara (2014) dengan nilai validitas sebesar 0,716 dan 0,810 serta reliabilitas sebesar 0,972 dan 0,917. Adapun instrumen kohesivitas diadopsi dari Instrumen Group Environment Questionare (GEQ) diadopsi dari Carron, Brawley, & Widmeyer (1985). Teknik Analisis Data dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1.Norma Penilaian

|  |  |
| --- | --- |
| Interval | Kategori |
| M + 1,5 S < X | Sangat Tinggi |
| M + 0,5 S < X ≤ M + 1,5 S | Tinggi |
| M - 0,5 S < X ≤ M + 0,5 S | Cukup |
| M - 1,5 S < X ≤ M - 0,5 S | Rendah |
| X ≤ M - 1,5 S | Sangat Rendah |

(Sumber: Azwar, 2016: 163) Keterangan:

*M* : nilai rata-rata (*mean*)

*X* : skor

*S* : *standar deviasi*

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif, dengan rumus (Sudijono, 2009: 40):

P = 𝑋 100%

HASIL

*Kepercayaan Diri*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri siswasepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantulberada pada kategori paling tinggi yaitu pada kategori cukup dan tinggi sebesar 37,50% atau 9 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah sebesar 16,67% atau 4 peserta didik. Prestasi maksimal dapat dicapai oleh siswadengan adanya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik khususnya kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Banyak cara untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan disiplin bagi siswaolahraga yang akan melakukan latihan dan pertandingan. Rasa percaya diri bagi siswaharus diperhatikan supaya dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri peserta didik. Kepercayaan diri (self confidence) merupakan modal utama seseorang, khususnya siswauntuk mencapai prestasi. Siswayang mempunyai kepercayaan diri berarti siswatersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal.

Berdasarkan pendapat Komarudin (2013: 68) dalam bukunya menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswamerupakan modal dasar yang sangan penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Percaya diri “self- confidence” merupakan modal utama seorang peserta didik untuk dapat maju, karena percapaiaan prestasi yang tinggi dan pemecahan rekor peserta didik itu sendiri harus dimulai dengan percaya bahwa ia sanggup melampaui prestasi yang pernah dicapainnya. Kurangnya percaya diri tidak akan menunjang tercapainya prestasi yang tinggi.

Kurangnya percaya diri seorang peserta didik merupakan penghambat untuk dapat berprestasi tinggi, waktu mengalami kegagalan peserta didik sudah akan merasa kurang mampu atau kurang percaya atas kemampuannya, sehingga mudah putus asa dan apabila dituntut untuk berprestasi lebih tinggi lagi akan mudah mengalami frustasi. Over confidence atau percaya pada diri sendiri secara berlebihan, hal ini terjadi karena siswamenilai kemampuannya sendiri melebihi dari kemampuan yang dimiliki sebenarnya. Hal ini erat hubungannya dengan siftsifat kepribadian siswayang bersangkutan.

Percaya diri yang tinggi adalah percaya diri yang optimal bukan kelebihan percaya diri karena jika yang dimiliki siswakelebihan percaya diri yang akan timbul adalah emosional, dan rasa meremehkan kemampuan lawan, sehingga dapat mengganggu permainan siswa(Setyobroto, 2005: 43-44). Sebagian besar siswayang percaya bahwa kepercayaan diri akan membawa keberhasilan dalam melakukan aktivitas. Kepercayaan diri dapat dibangun melalui kerja keras, latihan dan perencanaan yang baik. Siswayang memiliki kepercayaan diri optimal akan maksimal dalam peforma, karena tidak ada keraguan saat menghadapi pertandingan yang ada hanyalah kerja keras, semangat juang dan tidak ada putus asa.

Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017: 119) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi self confidence dalam olahraga adalah budaya organisasi serta karakteristik demografi dan kepribadian. Budaya organisasi merupakan aspek struktural dan budaya dari subkultur olahraga yang dapat mencakup hal-hal seperti tingkat persaingan, iklim motivasi, perilaku pembinaan, dan harapan dari program olahraga yang berbeda. Selanjutnya karakteristik kepribadian fokus pada orientasi tujuan dan optimisme. Karakteristik demografi berkaitan dengan jenis kelamin dan ras.

*Kohesivitas*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kohesivitas siswasepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantulberada pada kategori paling tinggi yaitu pada kategori tinggi sebesar 37,50% atau 9 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah sebesar 29,17% atau 7 peserta didik, dan pada kategori cukup sebesar 25,00% atau sebesar 6 peserta didik. Dalam olahraga, baik peserta didik, pelatih, official, maupun orang yang terlibat dalam olahraga semuanya saling berinteraksi, berhubungan, berkomunikasi dan bekerja sama karena dalam olahraga semua saling berhubungan dan membutuhkan serta saling mempengaruhi, meskipun olahraga yang dilakukan bersifat olahraga individu. Kekompakan dan kerjasama setiap orang yang berkecimpung dalam dunia olahraga sangat penting. Bakat seorang pemain dapat memenangkan sebuah pertandingan tetapi kerjasama sebuah tim akan dapat memenangkan sebuah kejuaraan (Rizki, 2011). Dari pendapat tersebut menyebutkan bahwa kerjasama sangat penting dalam sebuah tim olahraga untuk mencapai prestasi puncak. Kemampuan yang tinggi yang dimiliki oleh setiap individu dalam sebuah tim tidak cukup untuk memenangkan setiap kejuaraan. Perlu adanya kekompakan, kerjasama dan kerja keras setiap anggota untuk memenangkan sebuah kejuaraan, (Rizki, 2011). Kerjasama dalam tim menjadi sebuah kebutuhan dalam mewujudkan keberhasilan kerja. Kerjasama dalam tim akan menjadi suatu daya dorong yang memiliki energi dan sinergisitas bagi individu-individu yang tergabung dalam kerjasama tim

Menurut Awaluddin (2013: 1) dalam tulisannya mengemukakan bahwa “Olahraga sepakbola adalah permainan yang menekankan kerjasama antar anggota tim yang terdiri atas penjaga gawang, striker, defender, gelandang”. Kerjasama yang dilakukan didukung oleh kemampuan individu dengan teknik berkualitas, taktik, strategi, dan mental bermain yang baik. Menurut Soedjono (1985: 16) dalam jurnal Mustopa (2015: 5) menyatakan bahwa “Pada dasarnya Sepakbola ialah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tututan permaian sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan”. Senada dengan yang dikemukakan oleh Alan Gibbon dan John Cartwright dalam jurnal Mustopa (2015: 5) bahwa “Sepakbola adalah suatu permainan passing dan running dari pola yang sukar diramalkan dan selalu berubah-rubah, menuntut kesadaran yang tinggi dari pemain- pemain dan menuntut suatu kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat dan bertindak cepat tanpa menunda-nunda”.

Diperkuat oleh pendapat Komarudin (2013: 22) menyatakan bahwa “Kelompok yang sudah terorganisasi menunjukkan kelebihan“. Permainan sepakbola adalah permainan yang lebih mengutamakan permainan kerjasama. Lebih lanjut dijelaskan Awaluddin (2013: 1) bahwa “Tujuan dari bermain sepakbola bagi anggota tim dalam sebuah pertandingan adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke gawang lawan, dan menjaga agar gawang sendiri tidak kemasukan bola”. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerja sama yang solid antar sesama anggota tim. Seorang pemain sepakbola harus memenuhi syarat yang baik sebagai individu maupun sebagai anggota tim”. Kohesivitas atau yang secara sederhana disebut dengan kekompakan sangatlah dibutuhkan dalam olahraga beregu salah satunya dalam sepakbola. Kekompakan menjadi hal pokok bagi sebuah tim untuk mencapai prestasi maksimal.

Cohesiveness atau kohesivitas dapat diartikan sebagai bekerja sama secara teratur dan rapi, bersatu padu dalam menghadapi suatu pekerjaan yang biasanya ditandai adanya saling ketergantungan. Mangkuprawira (2009) menyatakan bahwa “kekompakan (cohesiveness) adalah tingkat solidaritas dan perasaan positif yang ada dalam diri seseorang terhadap kelompoknya.” Dari penjelasan di atas jelaslah bahwa kohesivitas merupakan suatu keadaan dari sekumpulan individu- individu yang menggambarkan keeratan hubungan diantara mereka di dalam sebuah tim atau kelompok.Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya kekompakan tim menurut Carronet.al., (Husdarta, 2011) ialah faktor individu, faktor tim, faktor kepemimpinan dan faktor lingkungan, sedangkan yang menjadi goalnya ialah meliputi individu (sasaran utamanya tingkah laku) dan tim (kestabilan tim).

*Kecerdasan Emosi*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi siswasepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantulberada pada kategori paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 37,50% atau 9 peserta didik, selanjutnya pada kategori rendah dan tinggi sebesar 29,17% atau 7 peserta didik. Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak- banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan (Sucipto, 2000: 7).

Pengaruh emosi yang muncul pada siswadapat mengubah perilaku yang dapat menggangu koordinasi gerak halus dan gerak yang kompleks sehingga menghambat kinerja di lapangan. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan siswabereaksi secara negatif baik dalam hal fisik maupun psikis sehingga kemampuan olahraganya menurun dan menghambat pencapaian prestasinya. Untuk itu diperlukan kecerdasan emosional dalam suatu pertandingan sepakbola. Kecedasan merupakan kemampuan untuk berfikir dengan cara-cara baru menjadi orisinil, dan bila perlu, berani tampil beda.

Keberhasilan peserta didik untuk mencapai prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Kelemahan pada faktor mental akan memberikan dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Olahraga memungkinkan melakukan body contact yang mudah memancing munculnya perasaan emosional karena peserta didik yang bersinggungan lawan. Gejolak emosi yang muncul seperti: kegembiraan, kemarahan, atau kesedihan dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh, sehingga mempengaruhi keseimbangan psikofisiologisnya yang dapat menyebabkan perubahan seperti jantung berdebar-debar, ekskresi air mata, dan kekejangan otot dalam batas-batas tertentu. Munculnya perasaan emosi pada siswasaat bertanding dapat berakibat pada aspek psikisnya, siswamenjadi gelisah, gejolak emosi naik turun, keragu-raguan dalam mengambil keputusan. Hal tersebut dapat menyebabkan kemampuan olahraganya menurun.

Kemampuan peserta didik saat bertanding dapat dioptimalkan bila seorang siswadapat mengatur suasana hatinya dengan tepat, sehingga beban stres atau tingkat kecemasan tidak melumpuhkan kemampuan berpikirnya. Untuk itu, diperlukan kecerdasan emosional pada setiap siswaagar dapat mengelola perasaan emosional selama pertandingan berlangsung.Dengan kecerdasan emosional yang baik, 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 akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Individu yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih.

Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik (Gottman, 2001: xvii).Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Hal positif akan diperoleh bila anak diajarkan keterampilan dasar kecerdasan emosional, secara emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri, sehingga pada saat remaja akan lebih banyak sukses disekolah dan dalam berhubungan dengan rekan-rekan sebaya serta akan terlindung dari resiko-resiko seperti obat-obat terlarang, kenakalan, kekerasan, serta seks yang tidak aman (Gottman, 2001: 250).

Menurut Salovey (Goleman, 2002: 58-59) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi, yaitu: (1) Mengenali emosi diri; Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa: 1) Kepercayaan diri Siswasepakbola Kelas Khusus Olahraga di SMA Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantulsebesar 8,33% kategori “sangat rendah”, sebesar 16,67% “rendah”, sebesar 37,50%“cukup”, sebesar 37,50% “tinggi”, dan sebesar 0% “sangat tinggi”; 2) Kohesivitas sebesar8,33%kategori “sangat rendah”, sebesar29,17% “rendah”,sebesar 25,00%“cukup”, sebesar 37,50%“tinggi”, dan sebesar 0% “sangat tinggi”; 3) Kecerdasan emosi kategori sebesar 4,17% “sangat rendah”, sebesar 29,17% “rendah”, sebesar 37,50% “cukup”, sebesar 29,17% “tinggi”, dan sebesar 0% “sangat tinggi”.

**DAFTAR PUSTAKA**

Awaluddin, Y.Z. (2013). Kontribusi keterampilan juggling kaki dan agility terhadap dribbling pada cabang olahraga sepakbola (Studi Pada UKM Sepakbola UPI Bandung). Diambil pada S\_KOR\_0609709\_chapter1.pdf. Diakses pada tanggal 10 Maret 2016 pukul 18. 44 wib.

Azwar, S. (2016). Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Dimyati, Herwin, & Hastuti, T. (2011). Pemetaan dan karakteristik psikologis atlet SKO dan PPLP. Jurnal Iptek Olahraga, Vol 13 No 3, Hlm. 245-263.

Dyah Ardhini. (2012). Hubungan motivasi berprestasi dan kepercayaan diri dengan prestasi belajar siswa kelasolahraga SMP Negeri 4 Purbalingga. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta,Yogyakarta.

Goleman, D. (2002). Working with emotional intelligence. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Gottman, J. (2001). Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecerdasan emosional (terjemahan).Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Husdarta, H.J.S. (2011). Psikologi olahraga. Bandung: Alfabeta.

Jowett, S & Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, Vol 8, PP. 302-331.

Komarudin. (2013). Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Luxbacher, J.A. (2011). Sepakbola langkah- langkah menuju sukses. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

Mangkuprawira, S. (2009). Manajemen sumber daya manusia strategik. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Mustopa, I. (2015). Hubungan kohesivitas terhadap prestasi tim sepakbola pada pertandingan antar kelas SMP Negeri 11 Kotabumi. Bandar Lampung:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Diambil pada http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index. php/JUPE/article/view/8014/4943. Diak ses pada tanggal 10 Maret pukul 08.38 WIB.

Patton. (2000). EQ pelayanan sepenuh hati. Jakarta : PT Pustaka Delapratasa.

Pradipta, A.A. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi anggota unit bola basket UMS. Naskah Publikasi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Rizki. (2011). Dinamika tim dan grup mata kuliah psikologi olahraga. Diambil pada penjaskes\_pendidikanjasmanikesehatan. blogspot.co.id.html. Diakses pada tanggal 10 Maret 2017 pukul 20.10 WIB.

Ryzka Pratama. (2017). Tingkat kohesivitas pemain sepakbola kelompok umur (ku)14-15 tahun di sekolah sepak bola (SSB) Marsudi Agawe Santosa (MAS) Yogyakarta. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta,Yogyakarta.

Satiadarma, P.M. (2000). Dasar-dasar psikologi olahraga. Jakarta. Pustaka Sinar Harapan.

Setyobroto, S. (2005). Psikologi olahraga. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem. Sucipto. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sudijono, A. (2009). Pengantar evaluasi pendidikan. Jakarta: PT Raja Frafinbdo Persada.

Tangkudung, J & Mylsidayu. (2017). Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga. Bekasi: Cakrawala Cendekia.

Wisnu Angga Dewantara. (2014). Tingkat kecerdasan emosi atlet POMNAS Yogyakarta cabang sepakbola tahun 2013. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan.Universitas Negeri Yogyakarta,Yogyakarta.