



Journal Sport Science and Education

Journal homepage: <https://ejournal.azizahanarcenter.org/index.php/JSPORTEDU/index>

Analisis Kecerdasan Emosional Terhadap Atlet Taekwondo Di Club Zubo Fighter

Suci Dwi Afriani¹, Dzul Fahri Ahmad Dumoi¹, Mutia Ponamon¹, Fadli Arbi¹

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

Email Co-Author: suciafriani911@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the emotional intelligence level of taekwondo athletes at Club Zubo Fighter and its role in supporting training and competition performance. Emotional intelligence is a crucial factor in martial arts like taekwondo, as the ability to manage emotions can influence focus, concentration, and self-control under pressure. The research method used was descriptive quantitative, with data collected through questionnaires from athletes actively training at Club Zubo Fighter. The results showed that most athletes had high levels of emotional intelligence, particularly in the aspects of self-awareness and motivation. However, some athletes still needed improvement in empathy and social skills to support more effective teamwork and communication. Overall, emotional intelligence was shown to positively contribute to athlete performance and discipline in training and competition.

Keywords: *Emotional intelligence, Taekwondo athletes, Performance, Club Zubo Fighter*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional atlet taekwondo di Club Zubo Fighter serta peranannya dalam menunjang performa latihan dan pertandingan. Kecerdasan emosional menjadi faktor penting dalam olahraga bela diri seperti taekwondo, karena kemampuan mengelola emosi dapat memengaruhi fokus, konsentrasi, dan pengendalian diri saat menghadapi tekanan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner kepada atlet yang aktif berlatih di Club Zubo Fighter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, terutama dalam aspek kesadaran diri dan motivasi. Namun, beberapa atlet masih memerlukan peningkatan pada aspek empati dan keterampilan sosial untuk mendukung kerja sama tim dan komunikasi yang lebih efektif. Secara keseluruhan, kecerdasan emosional terbukti berkontribusi positif terhadap performa dan kedisiplinan atlet dalam latihan maupun kompetisi.

Kata kunci: *Kecerdasan emosional, Atlet taekwondo, Performa, Club Zubo Fighter*

PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional adalah kecerdasan dalam mengelola perasaan, mengatur suasana hati, mengendalikan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan atau kesedihan, menjaga agar tekanan perasaan atau beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, kemampuan bertahan menghadapi frustrasi, kemampuan memotivasi diri, berempati dan berdoa (Dewi & Yusri, 2023). Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan

menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Cut Maitrianti, 2022)

Taekwondo adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang membutuhkan komponen teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Dan taekwondo adalah olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional Korea, dan taekwondo juga merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Sofia & Donie, 2020). Taekwondo selain mengajarkan aspek fisik, keahlian dalam bertarung, juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. Sehingga, Taekwondo membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh – sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajarinya, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditumbuhkan kembangannya. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa hubungannya dengan penguasaan keterampilan teknik dasar pembelajaran Taekwondo.

Selain itu, dalam proses latihan, kecerdasan emosional membantu atlet membangun motivasi internal, menjaga kedisiplinan, dan berinteraksi positif dengan pelatih maupun rekan setim. Atlet yang mampu mengelola emosinya akan lebih mudah menerima kritik, belajar dari kesalahan, dan mempertahankan semangat juang. Sementara itu, rendahnya kecerdasan emosional dapat menyebabkan penurunan performa, sikap tidak sportif, serta kesulitan dalam bekerja sama dalam tim. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan prestasi atlet taekwondo. Pengembangan aspek emosional melalui pelatihan mental, motivasi, dan refleksi diri dapat meningkatkan kualitas atlet secara menyeluruh, baik dalam segi teknik, mental, maupun etika olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami dan menganalisis mengetahui tingkat kecerdasan emosional terhadap atlet taekwondo, penelitian ini dilakukan di salah satu tempat latihan taekwondo. menggunakan Salovey (dalam Goleman, 2022:55) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosi yang dicetuskannya seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama, yaitu:

- a. Mengenali Emosi Diri, Mengenali emosi diri merupakan kemampuan individu untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan digunakan untuk membuat keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan memiliki kepercayaan diri yang kuat.
- b. Mengelola Emosi, Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan keterampilan emosi dasar. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.
- c. Memotivasi Diri Sendiri, Kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri didasari oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi, pengendalian dorongan hati, kekuatan berpikir positif dan optimis.
- d. Mengenali Emosi Orang Lain, Kemampuan ini disebut dengan empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan keterampilan dasar dalam bersosial. Orang yang berempati lebih mudah menangkap sinyal-sinyal sosial

tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang akan dibutuhkan orang atau yang dikehendaki orang lain.

- e. Membina Hubungan, Membina hubungan merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain. Kemampuan ini akan menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antara pribadi.

Penelitian ini menghasilkan data deskriptif berupa angket, Penelitian kualitatif memiliki ciri-ciri alamiah, menekankan makna dalam prosesnya, menggunakan analisis induktif, dan menghasilkan data dalam bentuk angka. Metode deskriptif diterapkan untuk menggambarkan objek penelitian berdasarkan data yang dikumpulkan tanpa menarik kesimpulan umum. Subjek penelitian meliputi mahasiswa dengan teknik pengumpulan data melalui kuisioner. Pengumpulan data diawali dengan membuat kuisioner sebagai teknik utama yang kemudian dilanjutkan dengan penganalisisan data sehingga dapat mengetahui seberapa berpengaruhnya kecerdasan emosional terhadap atlet taekwondo

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 30 responden atlet Taekwondo dari Club Zubo Fighter dengan rentang usia antara 13 hingga 17 tahun. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh skor rata-rata kecerdasan emosional (mean) sebesar 3,69 dengan nilai Tingkat Capaian Responden (TCR) rata-rata sebesar 73,80%. Kategori kecerdasan emosional diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan, yaitu Baik, Sedang, dan Kurang. Dari hasil pengumpulan data, diperoleh distribusi sebagai berikut:

1. Kategori Baik: 6 atlet (20%)
2. Kategori Sedang: 17 atlet (56,7%)
3. Kategori Kurang: 7 atlet (23,3%)

Dengan demikian, mayoritas atlet termasuk dalam kategori Sedang, yang berarti bahwa sebagian besar atlet sudah mampu mengenali dan mengelola emosi dengan cukup baik, tetapi masih memerlukan peningkatan dalam aspek tertentu seperti empati, pengendalian diri saat bertanding, dan kemampuan berkomunikasi dengan pelatih maupun rekan satu tim.

Nilai Rata-rata (mean) = 3,69 menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kecerdasan emosional atlet berada pada kategori cukup baik. Sementara nilai TCR tertinggi mencapai 85,45%, dan terendah 63,63%, menunjukkan adanya variasi kemampuan emosional antar atlet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam aktivitas dan performa atlet Taekwondo. Atlet yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu:

1. Mengontrol emosi saat menghadapi tekanan pertandingan,
2. Mempertahankan fokus terhadap strategi dan teknik,
3. Menunjukkan sportivitas dan sikap positif, serta
4. Menjalinkan komunikasi efektif dengan pelatih dan rekan satu tim.

Sebaliknya, atlet dengan tingkat kecerdasan emosional rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif seperti marah, takut, atau cemas. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan kualitas performa saat latihan maupun kompetisi.

Temuan ini sejalan dengan teori Goleman (2001) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional meliputi kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Dalam konteks olahraga

bela diri seperti Taekwondo, kemampuan ini membantu atlet untuk tetap stabil secara mental dan emosional saat menghadapi situasi kompetitif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional atlet Taekwondo di Club Zubo Fighter tergolong sedang menuju baik, dan peningkatan pembinaan pada aspek pengendalian emosi serta empati sosial diharapkan dapat meningkatkan performa atlet di masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 atlet Taekwondo di Club Zubo Fighter, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosional atlet secara keseluruhan berada pada kategori “Sedang”, dengan nilai rata-rata skor 3,69 dan Tingkat Capaian Responden (TCR) sebesar 73,80%. Mayoritas atlet menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengenali dan mengelola emosi, menjaga motivasi, serta mengontrol diri selama latihan dan pertandingan. Namun, masih terdapat beberapa atlet yang memerlukan peningkatan dalam aspek empati dan keterampilan sosial, agar mampu berinteraksi dan bekerja sama secara lebih efektif dalam lingkungan tim.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan erat dengan performa dan kedisiplinan atlet Taekwondo. Atlet dengan tingkat kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu menjaga fokus, mengendalikan tekanan, serta menampilkan sikap sportif selama bertanding. Oleh karena itu, pembinaan aspek emosional perlu menjadi perhatian dalam program latihan Taekwondo, tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga pada pengembangan mental dan emosional atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Cut Maitrianti. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional. *Journal of International Management*, 28(4), 291–305.
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Sofia, W., & Donie. (2020). Wahyuni, S., & Donie. (2020). *VO2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan*. 2, 1–13.