

PENGARUH MODEL LATIHAN FISIK DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP KETERAMPILAN SEPAKBOLA

Asep Angga Permadi
angga_permadi1988@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pasca Sarjana
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh model latihan fisik dengan kecerdasan emosi terhadap keterampilan sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2 (ANOVA). Penelitian dilaksanakan di SMAN 4 Garut dengan populasi sebanyak 56 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kecerdasan emosional, kondisi fisik sepakbola dan tes keterampilan sepakbola. Pengolahan data menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* versi 20.0 pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan *Uji Kolmogorov Smirnov*, *Uji Levene Test*, *Independent Sample t Test*, *Uji ANOVA*. Berdasarkan pengolahan dan analisis data diperoleh kesimpulan sebagai berikut : tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola, tidak terdapat interaksi antara model latihan dengan kecerdasan emosional terhadap keterampilan sepakbola, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah, dan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah terhadap keterampilan sepakbola.

Kata Kunci : *latihan fisik, kecerdasan emosional dan keterampilan sepakbola*

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out the influence of different use of physical exercise models and emotional intelligence with the football skills. The method used in this study is an experiment with a factorial design 2x2 (ANOVA). The research was carried out in SMAN 4 Garut with a population of 56 students. The instruments used were the emotional intelligence test, physical conditional of football test and football skills test. Data processing used Statistical Product and Solition Service program versi 20.0 on a significant level of $\alpha = 0,05$, Kolmogorov Smirov Test, Test Levene Independent Sample t Test, and test of ANOVA. Based on the analysis of the data there are several results showed. First, there is no significant influence in applying different models of physical exercises between using a ball and without using a ball on football skill. Second there is on interaction among practice models, emocional intelligence, and football skills: there is no significant influence in applying different models of physical exercises between using a ball and without using a ball on football skills to a group of student who have high emotional intelligence and neither to a group of student who have low emotional intelligence. Last however, there is a difference signifikan influence between high and low in emotional intelligence of football skill.

Key words : *physical exercise, emotional intelligence and football skills*

Pendahuluan

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang paling populer di Indonesia. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang diminati oleh berbagai lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Perkembangan sepakbola dikalangan pelajar terutama di SMAN 4 Garut sangat didukung oleh sekolah dengan memfasilitasi siswa yang mempunyai potensi dalam bidang sepakbola untuk menjadi pemain profesional melalui dukungan dan pemberian fasilitas salah satunya dibuktikan dengan seringnya diadakan pertandingan antar pelajar. Tujuan permainan sepakbola memasukan bola ke gawang lawan. Tim yang memasukan lebih banyak, akan keluar sebagai pemenang. Oleh karena itu, setiap pemain harus didukung dengan teknik-teknik dasar yang baik. Dalam hal ini Sucipto,dkk (2000, hlm. 7) menjelaskan bahwa:

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Secara umum sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan, sehingga dalam keterampilan dasar sepakbola terdapat berbagai gerakan sebagaimana di ungkapkan Sucipto, dkk (2000, hlm. 8-9) yaitu, diantaranya gerakan berpindah tempat, seperti lari kesegala arah, meloncat atau melompat, meluncur, gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk, gerakan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang, atau lemparan kedalam untuk memulai permainan setelah bola keluar lapangan.

Berdasarkan pengamatan dilapangan,

baik latihan maupun bertanding siswa masih kurang konsisten dalam mengontrol emosinya. Selain kurangnya mengontrol emosi, juga kurangnya fisik untuk mendukung siswa pada saat bermain selama dua kali 45 menit. Hal itu bisa dilihat di dalam setiap latihan dan saat pertandingan, serta keterampilan siswa dalam menguasai teknik sepakbola. Dengan demikian terdapat problematika yang masih belum terpecahkan yaitu, belum terkontrolnya emosional saat bermain dan siswa tidak setabilnya kondisi fisik atau cepat lelah. Dampaknya seringkali pemain lambat mengambil keputusan saat menerima maumpun memberikan bola kepada rekannya, dan momen kapan bola di *dribbling*, *passing* maupun *suting* kurang tepat, sehingga problem ini harus segera diselesaikan.

Seorang pemain sepakbola yang memiliki kecerdasan saja masih belum cukup, tetapi juga harus dibarengi dengan kematangan emosinya. Contohnya dalam pertandingan sepakbola sering ditemukan pemain yang tidak dapat meraih prestasi yang setara dengan kemampuan inteligensinya. Ada pemain yang mempunyai kemampuan inteligensi tinggi tetapi memperoleh prestasi yang relatif rendah, namun ada pemain yang walaupun kemampuan inteligensinya relative rendah, tetapi dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Itu sebabnya taraf inteligensi bukan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhinya. Fakta lainnya menurut Geoleman (2000, hlm. 45) menjelaskan bahwa:

Kecerdasan emosi merujuk pada 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 berfikir dan berempati.

Definisi tentang kecerdasan emosi atau biasa disebut dengan *Emosional Intelligence (EI)* menurut Mayer (2001, hlm. 33) merupakan sebuah bentuk kecerdasan yang melibatkan kemampuan memonitor perasaan dan emosi diri sendiri atau orang lain, untuk membedakan keduanya dan menggunakan informasi ini untuk menuntun pikiran dan tindakan seseorang. Emosi dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori, seperti marah, takut, sedih, gembira, kasih sayang dan takjub. Kecerdasan emosi dapat diartikan dengan kemampuan seseorang untuk menjinakan emosi serta mengarahkannya kepada hal-hal yang lebih positif.

Indikator untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi menurut Geoleman (2000, hlm. 51) diantaranya yaitu:

Self awareness (penyadaran emosi diri, *self assessment*, percaya diri), *social awareness* (empati, orientasi servis, penyadaran organisasi), *self management* (kontrol diri, mempercayai dan dipercaya, disiplin dan tanggung jawab, kemauan adaptasi, dorongan berprestasi, inisiatif), *social skill* (membangun hubungan dengan orang lain, mempengaruhi, komunikasi, manajemen konflik, kepemimpinan, katalis perubahan, membangun ikatan, kerjasama dan kolaborasi). Khususnya pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat.

Perasaan emosi memegang peran penting dalam hidup manusia. Semua gejala emosional seperti: rasa takut, marah, cemas, stres, penuh harap, rasa senang, dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kondisi fisik seseorang. Perasaan atau emosi dapat memberi pengaruh-pengaruh fisiologik seperti: ketegangan otot, denyut jantung,

peredaran darah, pernapasan, berfungsinya kelenjar-kelenjar hormon tertentu. Sehubungan ini semua maka jelaslah bahwa gejala psikis akan mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet. Dalam hubungan ini pengaruh gangguan emosional perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat mempengaruhi *psychological stability* atau keseimbangan psikis secara keseluruhan, dan ini berakibat besar terhadap penampilan atlet di lapangan.

Emosi atau perasaan atlet perlu mendapatkan perhatian khusus dalam olahraga, karena emosi atlet di samping mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan (akal dan kehendak), juga mempengaruhi terhadap peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Emosi dapat berpengaruh terhadap penampilan atlet, seperti dijelaskan Gropper (2000, hlm. 256), konsisten atau kemandirian penampilan merupakan hasil dari konsistensi emosional. Pemain yang keadaan emosinya tidak stabil selama permainan akan mendapati bahwa penampilan mereka juga tidak stabil. Semakin naik turun keadaan emosi pemain selama permainan, semakin kecil kemungkinan tingkat penampilan mereka dapat distabilkan pada kemampuan puncaknya. Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan sepakbola, salah satu, yang memiliki peranan penting dalam mendukung keterampilan sepakbola adalah kondisi fisik, melalui keterampilan yang diperoleh dari hasil latihan, seorang pemain dituntut untuk bermain bagus dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan.

Pemain harus mampu melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan dalam waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan mental dalam menghadapi lawan. Pemain sepak bola harus mampu berlari beberapa kilometer dalam satu pertandingan dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola tidak hanya dituntut untuk memahami taktik

permainan individu, kelompok atau beregu tetapi dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik. Maka, kondisi fisik menjadi hal yang penting bagi atlet sebab kondisi fisik sebagai fondasi untuk belajar teknik, taktik, strategi, dan mental. Dalam cabang olahraga apapun yang aktivitas gerakannya sangat banyak memerlukan kondisi fisik yang baik, karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga.

Mengenai pentingnya kondisi fisik Harsono (1977, hlm. 153) mengungkapkan bahwa :

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kalau kondisi fisik baik maka: 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) akan ada peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya, 3) akan ada gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian dilakukan.

Kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai tuntutan prestasi yang optimal. Semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Untuk menunjang keterampilan sepakbola seseorang harus dibekali dengan teknik yang baik, sebagai penunjang keberhasilan dalam pelaksanaan aktivitas yang terkandung pada cabang olahraga tersebut. Menurut Harsono (2007, hlm. 2) bahwa: teknik

ialah model yang harus kita ikuti waktu mempelajari suatu gerakan tertentu. Seorang yang memiliki teknik dasar bermain sepak bola yang baik tentu akan memiliki teknik bermain yang baik pula dalam permainan sepak bola tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut Sucipto, dkk (2000, hlm. 17) mengungkapkan bahwa beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain yaitu: 1) menendang (*kicking*), 2) menghentikan (*stopping*), 3) menggiring (*dribbling*), 4) menyundul (*heading*), 5) merampas (*tacling*), 6) lemparan kedalam (*throw-in*), dan 7) Menjaga gawang (*goal keeping*). Selain komponen teknik, agar permainan tersebut dapat berjalan efisien maka, kebutuhan taktik permainan dalam permainan juga perlu dikuasai. Sesuai tujuannya, kebutuhan taktik dalam bermain sepakbola sudah selayaknya mesti di gunakan.

Menerapkan taktik dalam permainan dibutuhkan syarat-syarat seperti kondisi, fisik, kemampuan teknik, stabilitas mental, dan kecerdasan. Selain komponen teknik, taktik, faktor yang lain perlu disadari adalah strategi. Untuk mencapai tujuan bermain sepakbola secara maksimal, penerapan strategi yang cocok sangat penting untuk diperhatikan, sehingga suasana kondusivitas permainan dapat terlihat indah untuk di tonton. Suatu rencana yang cermat dan sistematis yang berkaitan dengan kegiatan untuk memenangkan suatu pertandingan menjadi titik tolak strategi. Perlu disadari, komponen lain yang dibutuhkan selain teknik, taktik, dan strategi adalah faktor mental yang juga sangat menunjang terhadap keberhasilan aktivitas bermain sepakbola. Mental merupakan kemampuan seseorang dalam, berpikir, berimajinasi sehingga memungkinkan terciptanya gerakan yang efektif. Kemudian hal ini diperkuat Jacobson (1930; dalam Mahendra 2007, hlm. 258) dukungan yang sangat awal tentang hubungan antara pikiran (*mind*) dan gerakan (*movement*) selama pembayangan mental. Menurut ulasan diatas bahwa ketika siswa

Tabel 1.
Desain Penelitian ANAVA 2 x 2

Latihan Kondisi Fisik	Model Latihan Kondisi Fisik Menggunakan Bola	Model Latihan Kondisi Fisik Tanpa Menggunakan Bola
Kecerdasan Emosi	A1	A2
TINGGI B1	14 orang	14 orang
RENDAH B2	14 orang	14 orang

Keterangan:

A = Model Latihan Kondisi Fisik dibagi menjadi dua klasifikasi

A1 = Model Latihan Kondisi Fisik Menggunakan Bola

A2 = Model Latihan Kondisi Fisik Tanpa Menggunakan Bola

B = Kecerdasan Emosi dibagi menjadi dua klasifikasi

B1 = Kecerdasan Emosi Tinggi

B2 = Kecerdasan Emosi Rendah

atau atlet membayangkan ketika mereka bergerak seperti ketika melakukan aktivitas gerak melakukan *dribbling* berpasangan dalam bentuk permainan sehingga nantinya mampu melakukan aksi yang sudah direncanakannya.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini difokuskan secara mendalam berdasarkan kajian ilmiah dengan tujuan agar dapat meningkatkan keterampilan siswa dengan judul penelitian: Pengaruh Model Latihan Fisik dan Kecerdasan Emosi Terhadap Keterampilan Sepakbola.

Metode

Penelitian ini hendak mengkaji mengenai pengaruh model latihan fisik dan kecerdasan emosi terhadap keterampilan sepakbola. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai alternatif solusi dalam rangka pengembangan kualitas atlet sepakbola di tingkat pelajar. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah SMAN 4 Garut, yang bertempat di Jalan Perkebunan Giriawas, Kecamatan Cikajang, Kabupaten Garut. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Garut yang berjumlah 56 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random assignment* yang berfungsi sebagai syarat sampel memiliki peluang yang sama untuk mendapatkan kelompok undian dalam

penelitian ini secara acak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu model latihan kondisi fisik dan kecerdasan emosi. Model latihan kondisi fisik adalah variabel bebas aktif dan dibagi ke dalam dua klasifikasi, yaitu model latihan fisik dengan menggunakan bola dan model latihan tanpa menggunakan bola. Sedangkan kecerdasan emosi termasuk ke dalam variabel bebas atribut, adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan sepakbola. Desain penelitian yang digunakan adalah desain faktorial 2 x 2. Instrumen yang dipilih penulis adalah tes kecerdasan emosi, tes fisik pemain sepakbola, tes keterampilan sepakbola dan tes keterampilan bermain sepakbola.

Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Data

Berikut ini akan diuraikan gambaran umum hasil penelitian berdasarkan hasil tes kecerdasan emosional berupa angket dan tes keterampilan sepakbola yang telah dilaksanakan melalui penerapan kedua model latihan yang telah diberikan kepada para siswa. Diketahui rata-rata, standar deviasi, variansi, dan jumlah. Hasil deskripsi data dapat dilihat pada Tabel 2:

Tabel 2.
Deskripsi Data Tes Kecerdasan Emosional

Kelompok	N	Tes Kecerdasan Emosional			
		Rata ²	Stdv	Varians	Jumlah
Tinggi	28	233,17	10,58	112,00	6529
Rendah	28	209,21	5,32	28,32	5858

Tabel 3.
Deskripsi Data Tes Kondisi Fisik

Kecerdasan Emosional Tinggi	MODEL LATIHAN					
	Menggunakan Bola			Tanpa Bola		
	<i>awal</i>	<i>akhir</i>	<i>gain</i>	<i>awal</i>	<i>akhir</i>	<i>gain</i>
Rata-rata	450	450.0	17.1	450.00	450.0	12.5
Sd	44	54.2	13.6	39.87	43.3	7.4
Jumlah	6300	6300.0	239.1	6300.00	6300.0	175.0
Kecerdasan Emosional Rendah	MODEL LATIHAN					
	Menggunakan Bola			Tanpa Bola		
	<i>awal</i>	<i>akhir</i>	<i>gain</i>	<i>awal</i>	<i>akhir</i>	<i>gain</i>
Rata-rata	450	450.0	17.9	450	450.0	9.4
Sd	25.4	35.4	10.7	45	44.0	4.5
Jumlah	6300	6300.0	251.2	6300	6300.0	131.2

Tabel 4.
Deskripsi Data *Gain* Hasil Keterampilan Sepakbola

Kecerdasan Emosional	Model Latihan		
	Menggunakan Bola	Symbol	Tanpa Bola
Tinggi	n = 14	>	n = 14
	$\bar{x} = 18,50$		$\bar{x} = 15,36$
	s = 3,5		s = 8,41
Symbol	V	\neq	v
Rendah	n = 14	<	n = 14
	$\bar{x} = 5,43$		$\bar{x} = 7,14$
	s = 2,83		s = 3,39
TOTAL	n = 28	>	n = 28
	$\bar{x} = 23,95$		$\bar{x} = 22,7$
	s = 3.16		s = 5,9

Berdasarkan Tabel 2, data tersebut digunakan sebagai acuan untuk pengelompokan model latihan yang akan diberikan. Selanjutnya data hasil deskripsi data tes kondisi fisik, untuk lebih jelas hasil deskripsi data kondisi fisik dapat dilihat pada Tabel 3:

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa untuk hasil tes kondisi fisik dengan kecerdasan emosional tinggi dan rendah. Selanjutnya data hasil deskripsi data pada model latihan fisik dan kecerdasan emosional terhadap keterampilan sepak bola adalah gain dari hasil tes awal dan tes akhir keterampilan

sepakbola. Untuk lebih jelas hasil deskripsi data keterampilan sepakbola dapat dilihat pada Tabel 4:

2. Pengujian Persyaratan Analisis

1) Uji Normalitas Data

Berikut ini adalah ringkasan hasil uji normalitas data model latihan fisik

menggunakan bola pada kelompok kecerdasan emosional tinggi dan rendah. Setelah dilakukan pemeriksaan dan penskoran yang diberikan pada sampel, data selanjutnya diolah dan dianalisis dengan program *software* komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Seri 20.

Tabel 5.

Hasil Uji Normalitas Uji Menggunakan Shapiro-Wilk pada p-value $\geq 0,05$

Kel Data	$\bar{x} \pm sd$	Shapiro-Wilk		Keterangan
		Statistic	P-Value	
DB-KE Tinggi	18.50 ± 3.25	0.887	0.074	NORMAL
TB-KE Tinggi	15.35 ± 8.40	0.912	0.167	
DB-KE Rendah	5.43 ± 2.83	0.904	0.130	
TB-KE Rendah	7.14 ± 3.38	0.910	0.157	

Ket : Jika P-Value ≥ 0.05 , maka data berdistribusi normal.

Jika P-Value < 0.05 , maka data tidak normal.

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka syarat untuk uji statistika parametrik sudah tercapai.

berasal dari satu populasi yang homogen atau tidak, setelah dilakukan pemeriksaan dan penskoran yang diberikan pada sampel, data selanjutnya diolah dan dianalisis dengan program *software* komputer *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Seri 20.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas data merupakan langkah untuk mengetahui apakah data

Tabel 6.

Hasil Uji Homogenitas Menggunakan Uji Levene's Test pada p-value $\geq 0,05$

Kel Data	$\bar{x} \pm sd$	Shapiro-Wilk		Keterangan
		F	P-Value	
DB-KE Tinggi	18.50 ± 3.25	9.068	0.006	Heterogen
TB-KE Tinggi	15.35 ± 8.41			
DB-KE Rendah	7.14 ± 3.39	0.662	0.423	Homogen
TB-KE Rendah	5.43 ± 3.38			

Berdasarkan data pada table di atas pada model latihan menggunakan bola dan tanpa menggunakan bola dengan kecerdasan emosional tinggi nilai signifikansi (sig) $0,006 < 0,05$ sehingga berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dapat dikatakan bahwa data tersebut tidak homogen. Sedangkan pada model latihan menggunakan bola dan tanpa menggunakan bola dengan kecerdasan emosional rendah

nilai signifikansi (sig) $0,423 > 0,05$ sehingga berdasarkan kriteria pengambilan keputusan apat dikatakan bahwa data tersebut homogen.

3). Uji Hipotesis

Berdasarkan hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti maka untuk uji hipotesis menggunakan uji ANOVA, adapun untuk menjawab beberapa hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Hipotesis pertama, terdapat pengaruh model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola. Untuk menguji hipotesis pertama, analisis yang akan digunakan adalah uji penghitungan Anova 2x2. Karena pada

pengujian ini akan mencari perbedaan dua kelompok yang independent yaitu kelompok model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola. Berikut akan disajikan deskriptif statistik pada Tabel 7:

Tabel 7
Hasil Penghitungan Berdasarkan ANOVA 2 x 2

Kel Data	$\bar{x} \pm sd$	N	ANOVA 2X2		Persentasi	Ket
			F	p-value		
ML DB	11.96 ± 7.30	28	0.284	0.597	6.31%	Tdk Signifikan
ML TB	11.25 ± 7.55	28				

Berdasarkan tabel di atas bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola.

2) Hipotesis kedua, terdapat pengaruh interaksi antara model latihan fisik dengan kecerdasan emosi terhadap keterampilan sepakbola.

Untuk menguji apakah adanya interaksi antara model latihan fisik dengan kecerdasan emosional terhadap keterampilan sepakbola. Maka analisis selanjutnya dapat dilanjutkan untuk melihat perbedaan antara kelompok maka menggunakan uji anova 2x2 faktorial pada $p\text{-value} \leq 0,05$. Berikut hasil analisis variansi akan disajikan dalam Tabel 8:

Tabel 8.
Deskripsi Data Interaksi

Ket Data	ANOVA 2X2		Keterangan
	F	p-value	
ML*KL	3.274	0.076	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil analisis pada table 7 *Tests of Between-Subjects* pada kolom interaksi pendekatan keterampilan*kecerdasan emosional diperoleh nilai F sebesar 3.274 dan signifikan pada 0.076. karena nilai signifikasi pada kolom interaksi $0.076 > 0.05$ dari $\alpha = 0.05$ ($0.076 > 0.05$) maka hipotesis H_1 ditolak ini berarti tidak terdapat interaksi antara model latihan dengan kecerdasan emosional terhadap keterampilan sepakbola.

3) Model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi terhadap keterampilan sepakbola.

Adapun pengujian untuk hipotesis perbedaan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi terhadap keterampilan sepak bola menggunakan uji t independen pada $p\text{-value} \leq 0,05$ pada Tabel 9:

Tabel 9.
Deskripsi Data Uji t Independen p-value ≥ 0,05

Ket Data	$\bar{x} \pm sd$	n	T	Beda	p-value	persentasi	Ket
DB-KE Tinggi	18.50 ± 3.25	14	1.304	3.141	0.210	20.45%	Tidak Signifikan
TB-KE Tinggi	15.36 ± 8.41	14					

Berdasarkan penghitungan uji ANOVA yang tersaji pada tabel terlihat bahwa t hitung untuk kecerdasan emosional tinggi pada kelompok dengan model latihan fisik menggunakan bola dan keterampilan model latihan fisik tanpa menggunakan bola dengan *Equal variances assumed* (diasumsi kedua varians sama atau menggunakan *pooled variance t test*) Nilai t hitung adalah 1,304 dengan nilai signifikansi $0.210 > 0,05$ maka H_0 ditolak. Artinya tidak terdapat perbedaan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi terhadap keterampilan sepak bola

4). Model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah terhadap keterampilan sepakbola

Adapun pengujian untuk hipotesis perbedaan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah terhadap keterampilan sepak bola menggunakan uji t independen pada p-value $\leq 0,05$ pada Tabel 10:

Tabel 10.
Deskripsi Data Uji t Independen p-value $\geq 0,05$

Ket Data	$\bar{x} \pm sd$	n	t	beda	p-value	persentasi	Ket
DB-KE Rendah	5,43 ± 2,83	14	1.451	1.713	0.159	20.45%	Tidak Signifikan
TB-KE Rendah	7.14 ± 3,39	14					

Dari hasil yang didapat dalam uji independent sample tes serta untuk menjawab hipotesis yang telah di ajukan dalam penelitian ini, tidak terdapat perbedaan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah terhadap keterampilan sepak bola.

emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah terhadap keterampilan sepakbola.

Untuk menguji hipotesis pertama, analisis yang akan digunakan adalah uji penghitungan Anova 2x2, ini diasumsikan karena pada pengujian ini akan mencari perbedaan dua kelompok yang independent yaitu kelompok kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah. Berikut akan disajikan deskriptif statistik pada Tabel 11:

5). Hipotesis kelima, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan kecerdasan

Tabel 11.
Hasil Penghitungan Berdasarkan ANOVA 2 x 2

Kel Data	$\bar{x} \pm sd$	n	ANOVA 2X2		Persentasi	Ket
			F	p-value		
KE DB	16.3 ± 7,2	28	62.92	0.000	159%	Signifikan
KE TB	6.28 ± 7,5	28				

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa, dilihat dari nilai probabilitas pada tabel hasil pengitungan berdasarkan anava

2x2, dengan F-Tabel pada table diatas dengan nilai 62,92 dengan taraf kebebasan adalah 0,05 adalah $0,000 >$ dari 0,05 maka tolak H_0

dan terima Ho, artinya terdapat perbedaan pengaruh kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah terhadap keterampilan sepakbola.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh beberapa temuan terkait dengan hipotesis yang diajukan oleh penulis. Untuk lebih jelasnya penulis paparkan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola

Hasil temuan penelitian di lapangan merujuk pada hasil pengolahan dan analisis data, ditemukan hasil yang menunjukkan bahwa dari kedua model latihan tidak terdapat perbedaan secara signifikan terhadap keterampilan sepakbola. Sesuai analisis dan pengolahan data bahwa model latihan fisik menggunakan bola memiliki perbedaan pengaruh terhadap keterampilan sepakbola dari pada model latihan fisik tanpa menggunakan bola. Metzler (2000: 229) mengemukakan bahwa jika sasaran dalam keterampilan mengutamakan pada pengembangan kognitif, maka prioritas pertamanya adalah aspek afektif, kedua adalah kognitif dan prioritas ketiga adalah psikomotor. Dengan demikian perbedaan tersebut dapat berdasarkan penerapan keterampilan yang berlangsung, kemudian berdasarkan kemampuan siswa. Model latihan fisik menggunakan bola selain meningkatkan performen di lapangan pada saat bermain juga meningkatkan keterampilan sepakbola yang secara tidak langsung merasakan pada saat berlatih. Martens (2004, hlm. 268) bahwa kondisi fisik adalah kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga untuk tampil secara optimal. Dengan demikian, siswa dapat memberikan keputusan pada saat bermain sesuai dengan permainan yang dilakukannya, siswa dapat mengambil

keputusan: apa yang seharusnya dilakukan dan bagaimana cara melakukannya, siswa dapat menunjukkan keterampilannya, dan siswa dapat menampilkan kemampuannya.

Sejalan dengan ulasan di atas bahwa latihan dengan pendekatan ini, lebih berdasarkan pada pengetahuan dan perilaku yang disajikan secara terpisah di mana siswa hanya diajarkan apa dan bagaimana cara melakukan bentuk latihan fisik sepakbola, untuk mendukung pada saat bermain sepakbola. Situasi penekanan kemampuan yang difokuskan pada penguasaan unsur-unsur komponen fisik dirasakan kurang memberi inspirasi serta membina dan mengembangkan kemampuan berfikir siswa khususnya pada permainan sepakbola.

2. Tidak terdapat interaksi antara model latihan dengan kecerdasan emosional terhadap keterampilan sepakbola

Merujuk pada hasil pengolahan dan analisis data, ditemukan hasil yang menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi antara pendekatan keterampilan dan kecerdasan emosional terhadap keterampilan sepakbola. Hal ini dapat mengatakan bahwa model latihan fisik memberikan efek terhadap keterampilan sepakbola namun demikian efek model latihan akan berbeda pada kecerdasan emosional yang berbeda yaitu antara kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah. Interaksi keduanya terlihat dari adanya perbedaan pengaruh perlakuan terhadap keterampilan pada kedua tingkat kecerdasan emosional.

Dalam upaya mencapai tujuan keterampilan diperlukan dukungan dari beberapa faktor yang bersifat internal (segala sesuatu yang berasal dari diri individu dan menjadi ciri khas individu tersebut, seperti bakat, motivasi, dan minat) serta eksternal (segala sesuatu yang berada di luar diri individu, seperti fasilitas belajar, media belajar, sumber belajar dan biaya). Seperti dijelaskan oleh Satriya, dkk (2007, hlm. 58)

bahwa “keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi pula terhadap aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya”. Selain itu, model latihan yang tepat guna terjadi proses interaksi antar siswa dalam mengembangkan kemampuan dalam berlatih, sejalan dengan model latihan fisik Martens (2004, hlm. 271-272) menjelaskan bahwa:

Terdapat beberapa komponen fisik yang mendukung terhadap keberhasilan proses pelaksanaan keterampilan gerak dalam cabang olahraga sepak bola, antara lain kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*) meliputi aerob dan anaerob, kekuatan dinamis (*power*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*).

Dari penjelasan diatas bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap keterampilan sepakbola, dengan dukungan faktor kecerdasan emosional akan berpengaruh terhadap performen pada saat bermain sepakbola, kecerdasan emosional berpengaruh terhadap peningkatan proses berlatih antara cepat lambatnya menangkap sebuah materi dalam berlatih. Penggunaan model latihan fisik menggunakan bola akan lebih efektif apabila digunakan untuk memberikan keterampilan kepada siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, sedangkan pendekatan keterampilan model latihan fisik tanpa menggunakan bola akan efektif apabila digunakan kepada siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah.

3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi

Hasil temuan penelitian dilapangan bahwa merujuk pada hasil pengolahan dan analisis data, ditemukan hasil yang

menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi. Tetapi ada temuan mengenai model latihan, bahwasanya kecerdasan emosional tinggi dengan penerapan model latihan menggunakan bola dan model latihan tanpa menggunakan bola adanya perbedaan yang sangat mencolok yaitu, dengan kecerdasan emosional tinggi penerapan yang baik adalah dengan model latihan menggunakan bola.

Harsono (1988:100) menjelaskan bahwa teknik latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga. Keterampilan merupakan kemampuan untuk menerapkan beberapa teknik secara maksimal dengan sedikit mengeluarkan tenaga atau waktu. Yudiana (2010:95) berpendapat bahwa keterampilan teknik seseorang dikembangkan melalui latihan-latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan.

Sehingga model latihan dengan menggunakan bola, siswa merasakan langsung situasi atau kejadian yang timbul pada saat bermainan atau pada saat pertandingan sepakbola berlangsung. Maka penerapan model latihan fisik menggunakan bola diharapkan terjadinya peningkatan motivasi dan minat para siswa untuk berlatih, sehingga pada akhirnya meningkatkan keterampilan sepakbola yang akan mendukung kemampuannya dalam bermain sepakbola.

4. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah

Hasil temuan penelitian dilapangan merujuk pada hasil pengolahan dan analisis

data, ditemukan hasil yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah.

Berkaitan dengan pendekatan model latihan fisik tanpa menggunakan bola bentuk situasi keterampilan diaplikasikan melalui pengulangan-pengulangan. Artinya dilakukan secara terpisah sedangkan penerapannya berlangsung mulai dari menampilkan pengembangan komponen fisik yang dibutuhkan saat bermain. Kondisi fisik adalah faktor yang menunjang pemain dalam melakukan gerakan keterampilan teknik dengan baik dengan tujuan untuk mencapai sebuah prestasi. Dalam latihan fisik tanpa menggunakan bola dilakukan secara sistematis dan terprogram dengan semua komponen fisik dierikan sesuai dengan tingkatan. Kecerdasan emosi menurut Geoleman (2000, hlm. 51) merupakan derajat kemampuan untuk mengetahui apa yang diri sendiri dan orang lain rasakan termasuk cara tepat menangani masalah mengenai masalah yang dimiliki seorang pemain atau atlet. Indikator untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi menurut adalah *self awareness* (penyadaran emosi diri, *self assessment*, percaya diri), *social awareness* (emphaty, orientasi service, penyadaran organisasi), *self management* (control diri, mempercayai dan dipercaya, disiplin dan tanggung jawab, kemamuan adaptasi, dorongan berprestasi, inisiatif), *social skill* (membangun orang lain, mempengaruhi, komunikasi, manajemen konflik, kepemimpinan, katalis perubahan, membangun ikatan, kerjasama dan kolaborasi).

Dengan kata lain, mobilitas gerak dalam proses keterampilan melalui pendekatan model latihan fisik tanpa menggunakan bola kurang begitu tinggi, sehingga siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah

dapat secara optimal mengikuti kegiatan keterampilan tersebut. Sedangkan apabila siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah mengikuti proses keterampilan melalui pendekatan model latihan fisik tanpa menggunakan bola, diprediksikan siswa akan mengalami kendala dengan situasi keterampilan yang mengharuskan siswa lebih aktif bergerak dalam kegiatan keterampilannya, yang pada akhirnya akan berdampak pada pencapaian keterampilan yang kurang optimal.

5. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah terhadap keterampilan sepakbola

Hasil temuan penelitian dilapangan bahwa kecerdasan emosional memberikan pengaruh terhadap keterampilan sepakbola. Dimana dalam hal ini Emosi dapat berpengaruh terhadap penampilan siswa pada saat berlatih maupun bermain sepakbola, seperti dijelaskan Groppe (1989, hlm. 256), konsisten atau kemantapan penampilan merupakan hasil dari konsistensi emosional. Pemain yang keadaan emosinya tidak stabil selama permainan akan mendapati bahwa penampilan mereka juga tidak stabil. Semakin naik turun keadaan emosi pemain selama permainan, semakin kecil kemungkinan tingkat penampilan mereka dapat distabilkan pada kemampuan puncaknya.

Kecerdasan emosional mempunyai pengaruh yang sangat baik terhadap keterampilan sepakbola. Permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah permainan yang melibatkan banyak orang yang berinteraksi langsung seperti olahraga sepakbola karena didalam olahraga sepakbola melibatkan orang lain atau teman secara penuh. Dengan demikian bila kita cermati berdasarkan konsep dan teori yang telah dipaparkan di atas bahwa kecerdasan emosional sangat berpengaruh pada permainan sepakbola. Karena aktifitas gerak yang terjadi di lapangan memerlukan

kesiapan fisik dan dapat mengambil keputusan dengan cepat dan tepat.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan berkaitan dengan pertanyaan dan hipotesis penelitian, secara khusus dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola.
2. Tidak terdapat interaksi antara model latihan dengan kecerdasan emosional terhadap keterampilan sepakbola.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi.
4. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan model latihan fisik menggunakan bola dan model latihan fisik tanpa menggunakan bola terhadap keterampilan sepakbola pada kelompok siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah.
5. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional tinggi dan kecerdasan emosional rendah terhadap keterampilan sepakbola.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, dapat disampaikan beberapa rekomendasi berkaitan dengan hasil keterampilan sepakbola melalui model latihan fisik dan kecerdasan emosional. Saran ini ditujukan kepada pihak yang berkepentingan dalam pendidikan, yaitu: Departemen Pendidikan, Instansi sekolah, para guru dan para peneliti selanjutnya. Beberapa rekomendasi tersebut sebagai berikut: Kepada Departemen Pendidikan

Kabupaten Garut mensosialisasikan kepada para guru melalui penataran atau pelatihan, agar mereka memiliki pengetahuan dan kemampuan tentang penerapan model latihan yang digunakan dalam proses pelatihan maupun berlatih. Bagi Para Guru atau Pelatih kaitannya dengan pelatihan sepakbola diharapkan menggunakan pendekatan model latihan fisik menggunakan bola karena terbukti mampu meningkatkan keterampilan sepakbola siswa. Bagi Para Peneliti selanjutnya masih diperlukan penelitian-penelitian lanjutan baik bersifat pengembangan maupun kedalamannya.

Daftar Rujukan

- Goleman, Daniel. (2000). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2000). *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gropper. 2000. *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. Ed ke-3. Wadsworth Thomson Learning, USA.
- Harsono. (1977). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Harsono. (2007). *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung
- Mahendra, Agus (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung: Modul Mata Kuliah Dual Modes/PPJ*.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. United States: Human Kinetics
- Mayer, J.D. (2000). *Emosional, Intellegence, and Emosional Intellegence*. Dalam Forgas, J.P. (ed) *The Handbook of Affect and Social Cognition*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum & Associates.
- Mayer, J.D. (2001). *A Field Guide to Emotional Intelligence*. Dalam Ciarrochi, J., Forgas, J.P., & Mayer, J.D. (Eds). *Emosional, Intellegence in Everyday Life*. Philadelphia, Pennsylvania: Psychology Press.

- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory Findings, and Implications. Psychology Inquiry.*
- Metzler, M.W. (2000). *Intructional Models for Physical Education.* Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Satriya. (2007). *Modul Metodologi Kepeatihan Olahraga.* Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olahraga FPOK UPI
- Sucipto, dkk (2000). *Sepakbola,* Bandung : FPOK
- Sucipto, dkk (2007). *Modul Sepakbola,* Bandung : FPOK
- Yudiana, Yunyun (2010) *Pembelajaran teknis berdasarkan teori latihan.* Bandung: FPOK UPI.