

EMOSIONAL SKILL CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT MERPATI PUTIH

Nisa Nur Syifa¹, Tatang Muhtar², Muhammad Nur Alif³.

Abstrak: Emosional Skill Merupakan gangguan emosi atau gangguan regulasi emosi, mengacu pada kondisi dimana seseorang memiliki kesulitan dalam mengatur dan mengola emosional mereka dengan efektif, ini melibatkan kesulitan dalam mengatur dan mengololah emosi mereka dengan efektif, Dalam memperagakan gerakan silat, seseorang harus mampu perhatian dan menstabilkan emosinya saat melakukan gerakan maupun saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat Analisis emosional skill cabang olahraga pencak silat merpati putih. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode juantitatif dan desain deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau menggambarkan suatu fenomena atau karakteristik tertentu yang ada di populasi atau sampel yang diteliti. Desain ini fokus pada pengumpulan data secara sistematis dan mendetail tentang variabel-variabel yang diamati, tanpa melakukan manipulasi atau pengendalian variabel. Penelitian ini menggunakan intrumant berupa angket emosional skill yang disebarakan kepada sempel untuk mendapatkan data data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Sempel dalam penelitian ini berjumlah 25 atlet pencak silat merpati putih kota Cimahi. Dengan teknik Stratified random sampling. Hasil uji t dengan nilai signifikan (2 tailed) yang diperoleh adalah (0,000). Maka nilai signifikan (2 tailed) $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 diterima. Berdasarkan pengolahan data tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitiannya terdapat pengaruh dari Emosional Skill Cabang Olahraga Pencak Silat Merpati Putih.

Kata Kunci: *Emosional skill, emosi, kemasn, pencak silat*

Abstract: *Emotional Skill is an emotional disorder or emotional regulation disorder, referring to a condition where a person has difficulty in regulating and managing their emotions effectively, this involves difficulty in regulating and managing their emotions effectively, In demonstrating martial arts movements, a person must be able to pay attention and stabilize their emotions when doing movements or when competing. This research aims to find out that there is an emotional analysis of the white pigeon pencak silat sport. The research method used in this study uses juantitative methods and descriptive design aims to describe or describe a certain phenomenon or characteristic that exists in the population or sample being studied. This design focuses on collecting data systematically and in detail about the observed variables, without manipulating or controlling variables. This research uses an intrumant in the form of an emotional skill questionnaire that is distributed to the sempel to obtain the data needed in this research. Sempel in this study*

¹ Penulis adalah Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia.

² Penulis adalah Staf Edukatif Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

³ Penulis adalah Staf Edukatif Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

there were 25 pencak silat athletes with white pigeons in Cimahi city. With Stratified random sampling technique. The result of the t test with a significant value (2 tailed) obtained is (0.000). Then the significant value (2 tailed) $0.000 < 0.05$ so that H_a is accepted. Based on the data processing, researchers can conclude that the results of their research have an influence from the Emotional Skill Sports Branch Pencak Silat Merpati Putih

Keywords: *Emotional skill, emotion, packaging, pencak silat*

PENDAHULUAN

Atlet Pencak Silat saat bertanding sering mengalami “*Emosional Skill*” yang tiba tiba tidak terkendali mulai dari kecemasan saat bertanding akan dimulai maupun emosi saat pertandingan dimulai. Emosional Skill Merupakan gangguan emosi atau gangguan regulasi emosi, mengacu pada kondisi dimana seseorang memiliki kesulitan dalam mengatur dan mengola emosional mereka dengan efektif, ini melibatkan kesulitan dalam mengatur dan mengololah emosi mereka dengan efektif, Emosional Skill adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif mengaplikasikan kekuatan serta kecerdasan emosi sebagai sebuah sumber energi manusia, informasi, hubungan, dan pengaruh (Kardiawan et al., 2023). Pencak silat termasuk cabang olahraga yang memerlukan keterampilan yang kompleks (Yudaparnita & Adnyana, 2023). Skill ini merupakan skill pergerakan dengan pikiran yang stabil. Dalam memperagakan gerakan silat, seseorang harus mampu perhatian dan menstabilkan emosinya saat melakukan gerakan maupun saat bertanding. pencak silat boleh dibawakan dengan emosi, namun emosi tidak boleh dihilangkan, dan pencak silat harus menguasai keseimbangan kestabilan dan untuk memantapkan skill emosi. Pasalnya, saat kita menggerakkan tubuh dalam latihan pencak silat, emosi kita cenderung tidak stabil karena rumitnya gerakan dan tujuannya. Analisis Emosional skill menjadi unsur kritis dalam meningkatkan kinerja atlet cabang olahraga pencak silat Merpati Putih. Merpati Putih adalah seni bela diri tradisional Indonesia yang menumbuhkan gerakan lembut dan lancar serta kekuatan batin. Merpati Putih dalam Emosional Skill dalam olahraga dapat mencakup pemahaman akan pentingnya pengelolaan emosi yang efektif untuk mencapai kinerja optimal dan keseimbangan mental pada atlet.

Kemampuan Emosi Skill dalam sebuah pencak silat dapat membuat ia terkontrol dalam situasi bertanding mulai dari kecemasan dan emosi, Penting untuk diingat bahwa ketakutan dan emosi adalah reaksi alami dalam situasi yang menantang dan kompetitif. Dalam pencak silat sangat penting Atlet yang berada dalam kondisi fisik dan teknik yang prima, belum tentu mencapai prestasi yang bagus kalau tidak ditunjang dengan aspek psikologis yang baik (Octavianingrum & Savira, 2022). Atlet secara langsung menghadapi situasi sulit, seperti interaksi dengan lawan dan tekanan untuk mengambil keputusan jangka pendek. Hal ini dapat menimbulkan berbagai emosional seperti kecemasan maupun emosi tidak terkendali.

Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai tingkat keparahan, mulai dari kecemasan ringan hingga gangguan kecemasan berat. Atlet muncul dalam keadaan cemas saat bertandi seperti rasa takut melawan tanding, takut kalah maupun pikiran-pikiran hal buruk ada juga, kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi (Evita Sari & Judul, 2023). Menurut American Psychological Association kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Nurdiansyah & Jannah, 2021).

Analisis Emosional skill menjadi unsur kritis dalam meningkatkan kinerja atlet cabang olahraga pencak silat Merpati Putih. Merpati Putih adalah seni bela diri tradisional Indonesia yang menumbuhkan gerakan lembut dan lancar serta kekuatan batin, pentingnya pengelolaan emosi yang efektif untuk mencapai kinerja optimal dan keseimbangan mental pada atlet. Dalam pencak silat sangat penting (Octavianingrum & Savira, 2022). Atlet yang berada dalam kondisi fisik dan teknik yang prima, belum tentu mencapai prestasi yang bagus kalau tidak ditunjang dengan aspek psikologis yang baik. kondisi psikis atlet penting untuk di perhatikan namun kerap kali diabaikan karena bagi pelatih ketika anak didiknya memiliki fisik yang prima maka akan dapat menyelesaikan pertandingannya dan dengan didukung dengan teknik yang mumpuni maka pelatih yakin akan mendapat hasil yang terbaik dari anak didiknya, namun hal tersebut tak selalu mulus karena ada faktor psikis yang diabaikan sehingga seberapa kuat fisik atlet dan seberapa mumpuni teknik pertandingan yang dimiliki, jika atlet sudah merasa down sebelum bertanding maka fisik yang kuat teknik yang hebat akan tidak ada artinya. Dalam penelitiannya prestasi terbaik atlet terdiri dari motivasi, percaya diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, dan konsentasi (Aghna Nugraha et al., 2021). Dikarenakan pentingnya kondisi fisik dan keterampilan psikologis pada cabang olahraga pencak silat. Maka dari itu diperlukan sebuah Analisis tentang Emosional Skill pada Atlet Pencak Silat Merpati Putih agar pelatih dapat merancang program untuk mengasah aspek psikologi dalam hal emosional skill.

METODE

Metode penelitian adalah sebuah upaya yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data agar mendapatkan hasil penelitian yang valid (Alamsyah et al., 2024). Penelitian ini menggunakan metode penelitian Deskriptif kuantitatif, (Manurung et al., 2021), karena dalam penelitian ini data penelitian berupa angka serta analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2020). Adapun populasi yang digunakan dalam peneliti ini ada 25 Atlet cabang olah raga *pencak silat merpati putih* di kota Cimahi. Instrumen penelitian berupa angket atau kuesioner (Ini J3lasin Lagi Nama Kuesioner Nya The Apa). Instrumen yang digunakan yaitu kuisisioner bersifat tertutup. Kuisisioner atau informasi yang diperoleh dari responden kemudian dianalisis secara statistik. (Tambahkan Teknik Pengambilan Sampel). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Manurung et al., 2021). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *kuesioner*. Untuk keperluan penelitian ini, penulis menggunakan perangkat lunak SPSS (Statistical Product and Service Solution). Terlepas dari itu, agregasi data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dengan tujuan menentukan rata-rata (mean), median, modu, dan standar deviasi.

Tujuan dari statistik deskriptif adalah untuk menggambarkan situasi secara objektif dan dalam kasus apa pun, tanpa memperhatikan subjektivitas peneliti atau diri mereka sendiri. Yang digunakan yaitu kuisisione *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York, NY: BasicBooks.* untuk mengetahui *emosional skill pencak silat merpati putih*. Instrumen tersebut terdiri dari 45 pernyataan yang telah mengandung aspek, kelola dan atur emosi, Ekpresikan dan labeli emosi, maupun persepsi dan pahami (Cobb & Mayer, 2000).

Dalam menentukan skor atau nilai suatu jawaban responden, maka responden dibagi menjadi beberapa kategori yang sesuai dengan apa yang dikatakan responden. Menurut (Ridwan & Ratifah, 2012) ya itu dalam pengukuran angket dalam penalitian ini menggunakan *skala likert* yang pengukurannya sebagai berikut.

Tabel Jawaban	Skor pertanyaan +	Skor pertanyaan -
Sangat setuju	5	1

Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

HASIL

Dalam penelitian terdiri dari 2 variabel yaitu dengan variabel bebas dengan emosional skill pencak silat merpati putih dan variabel terkait dengan Interaksi atlet pencak silat merpati putih. Dari kedua variable tersebut akan di olah dari nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standar deviasi*. Setelah peneliti melaksanakan pengolahan data berupa penyekoran pada angket, selanjutnya peneliti melakukan analisis data menggunakan aplikasi SPSS 2.0. Berikut peneliti lampirkan hasil dari analisis berupa nilai rata-rata, nilai tertinggi, nilai terendah, standar deviasi, dan varian.

Tabel Statistik Deskriptif Emosional Skill

Subskala	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Kelola dana tur emosi	25	24	80	49.20	15.354	235.750
Ekspresikan dan labeli emosi	25	25	70	41.40	10.352	107.167
Prsepsi dan pahami	25	22	74	47.76	15.197	230.940
Valid N (listwise)	25					

Dalam table Penelitian menyimpulkan bahwa emosional skil cabang olahraga pencak silat Merpati Putih dengan sempel 25 responeden. Untuk subskala Kelola dan Atur Emosi memiliki nilai Minimum 24, Maximu 80 , Mean 49,20, Sdt. Deviation 15.354, dan variance 235.750. kemudian subskal Ekspresikan dan Labeli Emosi untuk minimumnya 25, Maximum 70, Mean 41.40, Sdt. Deviation 10.352, dan Variance 235.750. Selanjutnya ada prepsi dan pahami untuk Minimum 22, Maximum 74, Mean 47.76 , Std. Deviation 15.197 dan Variance 230.940.

Tabel Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	statistic	df	Sig.
Kelola_dan_AturEmosi	0,933	25	0,100
Ekspresikan_dan_LabeliEmosi	0,945	25	0,191
Persepsi_dan_Pahami	0,959	25	0,403

Setelah peneliti melakukan uji normalitas berdasarkan table di atas dengan Shapiro-Wilk yang diperoleh nilai sig dari subskala kelola dan atur emosi memiliki nilai signifikan 0,100. Dari subskala ekspresi dan labeli emosi memiliki nilai signifikan 0,191 dan subskala dari prsepsi dan pahami memiliki nilai signifikan 0,403. Ketiga nilai signifikansi tersebut lebih besar dari pada 0,05 maka peneliti menyimpulkan data tersebut terdistribusi Normal.

Dilanjut dengan Uji Hipotesisi, tujuan dari uji hipotesis adalah guna untuk mencari tau apakah terdapat pengaruh dalam Emosional Skill pencak silat merpati putih. Dalam penelitian ini uji hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 20 dengan metode one Sample T. One-samples t-test adalah uji parametrik yang membutuhkan informasi yang akan diteruskan untuk melakukan tes menjadi normal . Hasil One Sample T-Test dengan menggunakan program SPSS adalah sebagai berikut:

Tabel One-Sample T Test

Test Value = 0					
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper

TOTAL	18.531	24	.000	138.360	122.95	153.77
-------	--------	----	------	---------	--------	--------

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel maka peneliti dapat dijelaskan sebagai berikut: Hipotesis:

Ho = tidak terdapat perbedaan Emosional skil cabang olahraga pencak silat merpati putih

Ha = terdapat Emosional skil cabang olahraga pencak silat merpati putih

Dasar pengambilan keputusan:

Jika nilai signifikan (2 tailed) > 0.05 maka Ho diterima /Ha di tolak.

Jika nilai signifikan (2 tailed) < 0.05 maka Ho ditolak/Ha diterima. Berdasarkan ketentuan diatas maka peneliti dapat disimpulkan bahwa sanya:

Nilai signifikan (2 tailed) yang diperoleh adalah 0,000. Maka nilai signifikan (2 tailed) $0,000 < 0,05$ Ha diterima. Sehingga ini menunjukkan bahwasanya aktivitas beladiri pencak silat merpati putih mempengaruhi emosional skil pada atlet silat Merpati putih.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data dan analisis data peneliti dapatkan dari penyebarann angket Emosional Skill, yang di lakukan kepada 25 atlet. Dari hasil dari penelitian ini diperoleh adalah 0,000. Maka nilai signifikan (2 tailed) $0,000 < 0,05$ **Ha diterima**. Sehingga bias di katakana terdapat suatu pengaruh dari Emosional Skil Cabang Olahraga Pencak Silat Merpati Putih. Hal tersebut bahwasanya didalam beladiri pencak silat merpati putih mempengaruhi emosina skill pada atlet merpati putih.

Menurut (Sappaile & Makassar, 2020) menyatakan bahwa variabel bebas adalah variabel penyebab yang diduga, terjadi lebih dahulu dan variabel tak bebas adalah variabel akibat yang diperkirakan terjadi kemudian. Sedang arti dari variabel itu sendiri adalah konsep yang mempunyai variasi nilai, atau mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori atau kondisi. Maka dalam penelitian ini dibuat uji menggunakan variabel bebas untuk memperkirakan nilai variabel terikat. Analisis statistik ini membantu dalam menguji hipotesis penelitian dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat Alasan pemilihan teknik pengambilan sampel ini adalah untuk mempermudah proses pengambilan sampel hasil dari emosional skil (Sastrodiharjo & Robertus Suraji, 2021). Kuesioner alat yang efektif dalam mengukur kemampuan emosional seseorang. Dengan menggunakan kuesioner, kita dapat menjelajahi dan memahami dengan lebih mendalam aspek-aspek penting seperti kesadaran emosional, pengelolaan emosi, keterampilan sosial, dan persepsi terhadap diri sendiri dan orang lain. Kuesioner memberikan kesempatan bagi individu untuk merefleksikan dan mengevaluasi tingkat kecerdasan emosional mereka, serta memberikan panduan yang berharga dalam pengembangan diri dan pertumbuhan personal. Dengan alat ukur emosional skill yang menggunakan kuesioner, kita dapat merangkul dan meningkatkan kepekaan emosional, memperluas kapasitas dalam menghadapi tantangan emosional, serta membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan orang lain. Menurut (Ramdani et al., 2023) kuesioner yang mengukur emosional skill digunakan sebagai alat ukur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis mengenai “Analisis Emosional Skill Cabang Olahraga Pencak Silat Merpati Putih, sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya terdapat pengaruh dari emosional Skil terhadap pencak silat merpat putih hal tersebut bias dilihat dari hasil uji t dari dengan nilai signifikan (2 tailed) yang diperoleh adalah (0,000). Maka nilai signifikan (2 tailed) $0,000 < 0,05$ **Ha diterima**. Di harapkan kepada atlet pencak silat merpati putih bias jadi contoh untuk atlet yang lainnya dalam emosional skill.

Kemudian untuk hasil penelitian ini jika apabila ingin emosional skill atlet harus sering latiahn dengan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Wuwung, O. C. (2020). *Strategi pembelajaran & kecerdasan emosional*. Scopindo Media Pustaka.
- Yudaparmita, G. N. A., & Adnyana, K. S. (2023). Pelatihan Pelatih dan Sosialisasi Peraturan Baru Cabang Olahraga Pencak Silat di Kabupaten Jembrana. *Caraka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 106-113.
- Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat puslatda jawa timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 50-55.
- Sari, T. E. (2023). *Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Vitrektomi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan kecemasan atlet laki-laki dan perempuan pada mahasiswa unit kegiatan mahasiswa universitas negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60-65.
- Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan kepercayaan diri dengan regulasi emosi pada atlet pencak silat puslatda jawa timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 50-55.
- Nugraha, R. I. A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas ASAD Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 281-294.
- Alamsyah, N., & Irawati, R. (2024). Penggunaan Metode Lattice untuk Meningkatkan Keterampilan Operasi Hitung Perkalian Siswa di Kelas 3 Sekolah Dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1), 97-114
- Manurung, A. P., Nainggolan, P., & Purba, D. G. (2021). Pengaruh Penggunaan Uang Elektronik Terhadap Tingkat Konsumsi Masyarakat Di Kota Pematangsiantar Pada Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Ekuilnomi*, 3(2), 68-80.
- Sutisna, I. (2020). Statistika penelitian. *Universitas Negeri Gorontalo*, 1(1), 1-15.
- Amalia, R. I. (2022). *Pengaruh Promosi, Kualitas Layanan, Dan Kepercayaan Terhadap Keputusan Pembelian Melalui Kepuasan Konsumen Market Place Shopee (Studi Kasus Kecamatan Cempaka Putih)* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia).
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York, NY: BasicBooks.
- Ratifah, I., & Ridwan, M. (2012). Komitmen organisasi memoderasi pengaruh sistem akuntansi keuangan daerah terhadap Kualitas Laporan Keuangan. *Trikonomika*, 11(1), 29-39.
- Sappaile, B. I. (2010). Konsep penelitian ex-post facto. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2), 1-16.
- Rusnoto, R., Mundriyastutik, Y., & Cholifah, N. (2021, December). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Di S1