

Tinjauan Kecerdasan Emosional Atlet Sepaktakraw

Aldo Fantany^{1*}, Maidarman², Tjung Hauw Sin³, Padli⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: fantanyaldo@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan pemeriksaan ini adalah rendahnya presentasi peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 16 Kota Padan. Tujuan dari pemeriksaan ini adalah untuk mengetahui kemampuan pemahaman orang pada tingkat mendalam peserta sepak takraw di SMP Negeri 16 Kota Padang. Eksplorasi semacam ini merupakan pemeriksaan ilustratif. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 30 siswa ekstrakurikuler. Prosedur pemeriksaan purposif merupakan suatu cara pengambilan keputusan dan tidak seluruhnya ditetapkan oleh dokter dengan pertimbangan tertentu, sehingga jumlah pemeriksaan dalam pemeriksaan ini adalah 17 orang. Strategi pengumpulan informasi menggunakan survei atau jajak pendapat. Pemeriksaan informasi penelitian menggunakan strategi penyampaian berulang dengan perhitungan laju $P = F/N \times 100\%$. Hasil Penelitian: Berdasarkan gambaran informasi dan hasil pemeriksaan informasi terhadap kemampuan memahami seseorang secara lebih dalam (EQ), peserta sepak takraw SMP Negeri 16 Padang dapat dikategorikan sedang, yang berarti menunjukkan bahwa peserta sepak takraw SMP Negeri 16 Padang mempunyai kemampuan yang memadai dalam mempersepsi perasaan sendiri, menghadapi perasaan, menggerakkan diri, mempersepsi perasaan orang lain, dan membina pergaulan dengan orang lain.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Sepaktakraw

Overview of the Emotional Intelligence of Sepaktakraw Athletes

ABSTRACT

The issue of this examination is the low presentation of extracurricular sepak takraw competitors at SMPN 16 Padan City. The point of this examination was to decide the ability to understand people on a profound level of sepak takraw competitors at SMP Negeri 16 Padang City. This sort of exploration is illustrative examination. The populace in this study comprises of 30 extracurricular understudies. The purposive examining procedure is a method for deciding and not entirely set in stone by the specialist with specific contemplations, so the quantity of tests in this review was 17 individuals. Information assortment strategies use surveys or examination polls. Research information examination utilizes recurrence conveyance strategies with rate computations $P = F/N \times 100\%$. Research results: In light of the information portrayal and information examination aftereffects of the capacity to understand anyone on a deeper level (EQ), the sepak takraw competitors of SMP Negeri 16 Padang can be delegated moderate, implying that it shows that the sepak takraw competitors of SMP Negeri 16 Padang have adequate capacity to perceive their own feelings, deal with feelings, propel themselves, perceive others' feelings, and building associations with others.

Keyword : *Emotional Intelligence, Sepaktakraw*

PENDAHULUAN

Dalam program pendidikan Sekolah Pilihan Tingkat Pertama tahun 2013, disebutkan bahwa program pelatihan jasmani dan kesejahteraan merupakan bagian dari pendidikan umum yang menitikberatkan pada kerja nyata dan kehidupan yang kokoh

untuk kekeluargaan, kekeluargaan dan penyesuaian fisik, mental, sosial dan perkembangan mendalam serta peningkatan. Pelatihan yang sebenarnya merupakan bagian penting dari interaksi instruktif yang memusatkan upayanya untuk tumbuh secara sungguh-sungguh, intelektual, ikhlas dan sosial melalui kerja aktif yang bertujuan penuh untuk memperoleh hasil yang normal (Maidarman, 2018).

Olahraga adalah pekerjaan nyata yang lebih mengembangkan kesejahteraan tubuh; namun, olahraga juga dapat meningkatkan kinerja (Lochbaum et al., 2022). Olahraga merupakan salah satu wadah untuk berprestasi dan mengharumkan nama bangsa (Padli, 2021). Berlatih merupakan suatu kerja aktif yang dapat memberi energi pada perbaikan keadaan-keadaan yang diperlukan secara fisik, mental, dan dunia lain sepanjang kehidupan sehari-hari (Haryanto, 2019). Latihan olahraga sangat penting bagi semua orang. Dengan olahraga kita dapat memperoleh kebaruan nyata, kesejahteraan, untuk hiburan, mendorong solidaritas, dan dapat mengharumkan nama baik (Mardela, 2016). Permainan akan memberi kekuatan dan menjadikan jiwa dan raga kokoh, membentuk karakter yang sehat sehingga mampu menghadapi perubahan dan bersifat ekstrim serta imajinatif dalam mencari jawaban atas permasalahan yang kompleks (Sin, 2016).

Olahraga merupakan sarana yang baik untuk meningkatkan kualitas fisik dan mental, khususnya bagi generasi muda (Arsita et al., 2021). Olahraga merupakan salah satu jenis pekerjaan nyata yang umumnya bersifat serius (Mulya, 2020). Olahraga merupakan suatu kerja aktif untuk meningkatkan dan mengembangkan lebih lanjut kapasitas, batas dan kemampuan dasar (Jamudin dkk., 2021). Olahraga merupakan tindakan yang diperlukan oleh setiap orang untuk menjaga kesejahteraan dan kesehatannya yang sebenarnya (Weda, 2021). Olahraga merupakan tindakan individu untuk mempersiapkan tubuh secara tertata dan terorganisir yang meliputi pembinaan yang tumpul agar tubuh menjadi bugar (Prima dan Kartiko, 2021). Olahraga merupakan suatu gerakan yang senantiasa dilakukan oleh masyarakat, kehadirannya tidak secara umum dipandang sebelah mata namun telah menjadi bagian dari kehidupan individu (Hidayat dkk., 2020). Olahraga adalah jenis kerja aktif yang terorganisir dan teratur yang mencakup pengembangan tubuh yang membosankan yang ditujukan untuk mencapai kesehatan yang sebenarnya (Akbar et al., 2021).

Sepak takraw merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok orang yang masing-masing terdiri dari tiga orang (Wibisono, Indriarti dan Daniati, 2020). “Sepak” dapat diartikan sebagai tendangan, sedangkan “takraw” adalah bola rotan dalam bahasa Thailand (Zarei dan Ramkissoo, 2021). Sepak takraw dahulunya hanya dimainkan di dunia nyata, namun lama kelamaan berubah menjadi permainan hiburan dan prestasi (Aji, 2023 2019).

Kapasitas mengapresiasi orang secara mendalam adalah kemampuan yang digerakkan oleh orang untuk memahami apa yang dirasakan, mempersepsikan perasaan, mengendalikan perasaan, dan menggunakan perasaan secara tepat guna untuk memperoleh akibat yang baik (Ayan dkk., 2017). Kemampuan memahami individu secara mendalam membantu individu mampu menentukan pilihan terbaik dalam dirinya (Al-Mumin, 2017). Kompetitor yang memiliki kemampuan hebat dalam memahami siapa pun pada intinya memiliki beberapa kualitas, misalnya memiliki inspirasi berprestasi yang tinggi, mampu mengatasi kegelisahan, dan memiliki wibawa dalam olahraga (Rubio et al., 2022). Kecerdasan emosional akan mempengaruhi performa atlet pada kompetisi tingkat tinggi (Aribas et al., 2017). Menurut sumber lain, kemampuan psikologis atlet akan dipengaruhi oleh kecerdasan emosional yang dimilikinya (Magrum et al., 2019). Karena besarnya peluang terjadinya kontak tubuh antar pemain, maka kompetitor memerlukan kemampuan menghargai siapa pun secara mendalam agar dapat mengontrol jalannya pertandingan (Soylu et al., 2016; Dhani et al., 2021).

Mengingat hasil pertemuan langsung kepala sekolah pada tanggal 4 Agustus 2023 yang dipimpin oleh pencipta dengan mentor, maka presentasi peserta ekstrakurikuler sepak takraw di SMPN 16 Kota Padang masih rendah karena pada tahun 2023 mengikuti Pada rivalitas OSIS CUP III di SMPN 1 Kota Padang tahun 2023, SMPN 16 Kota Padang berada di posisi 8 Besar. Atlet sepaktakraw ekstrakurikuler SMPN 16 Kota Padang mungkin dilatarbelakangi oleh berbagai faktor, antara lain kondisi fisik yang buruk, teknik yang kurang, mentalitas dan taktik, sarana dan prasarana, pelatih, kecerdasan emosional, dan kekeluargaan. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan penelusuran apa sebenarnya penyebab rendahnya presentasi peserta lomba di SMPN 16 Kota Padang. Analisis perlu memeriksa kapasitas untuk memahami siapa pun pada intinya.

Berdasarkan wawancara kedua dengan pelatih ekstrakurikuler cabang olahraga sepak takraw, empat aspek psikologi pemain dapat digunakan untuk mengidentifikasi permasalahan atlet tersebut. Diantaranya banyak pemain yang tidak hadir latihan tepat waktu, terlambat, atau bahkan tidak hadir latihan karena berbagai alasan, adanya aktivitas pribadi yang tidak jelas, yang menandakan pemain kurang disiplin. yang ideal. Kami menyadari bahwa disiplin adalah kesadaran dan keinginan individu untuk mematuhi setiap aturan dan standar material.

Hilangnya semangat dalam berlatih seharusnya terlihat ketika mereka sedang melakukan latihan, mereka memutuskan untuk diam dan membutuhkan inspirasi untuk menyampaikan kesusahannya, ada pemain yang memutuskan untuk berlatih sepak takraw karena ingin mengisi tenaga yang ada. , ada yang memilih karena diharapkan pihak sekolah memilih salah satu ekstrakurikuler, karena diterima oleh teman, ada juga yang ingin berprestasi dan masih banyak lagi.

Banyak pemain yang menunjukkan kurangnya rasa percaya diri, misalnya goyah dalam mengambil keputusan, kesulitan dalam tim, misalnya kurangnya komunikasi yang sering menimbulkan kesan salah antar rekan kerja sehingga permainan tidak sesuai arahan mentor.

Pemain tidak mempunyai kendali atas perasaannya sehingga terjadilah pertarungan antar kelompok, pemain tidak mempunyai pandangan terhina atas perasaan pesimistis yang dilakukannya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang ikut serta dalam pelatihan sebenarnya harus diangkat ke jenjang berikutnya.

Berdasarkan wawancara dengan guru pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler olahraga sepak takraw, teknik servis kurang baik dari segi teknis. Servis sering kali gagal mendapatkan fokus karena bola tidak cukup keras dan terlalu mudah ditangkap oleh lawan, bola sering kali ketahuan di net, dan saat melakukan servis tidak sesuai jalur atau seharusnya bola keluar. karena strategi bantuan yang tidak menguntungkan. Metode sepak bola sila adalah terjadi tidak adanya penguasaan bola pada saat melakukan passing dengan menggunakan teknik bola sepak yang seringkali tidak pada jalurnya, dan dalam beberapa kasus bola berada jauh dari posisi pemukul, sehingga serangan yang dilakukan oleh pemain tersebut pukulan keras tidak mampu dan efektif dihalangi oleh lawan, hal ini disebabkan karena tidak adanya keadaan wujud lawan. Saat melakukan servis dan menendang, misalnya kesiapan mengkoordinasikan

bola sesuai keadaan dan menerima bola nyasar dari lawan, diperlukan adaptasi pukulan dalam melakukan servis dan agak melenceng untuk perkembangan tendangan saat badan.

Prestasi para peserta sepak takraw di SMP Negeri 16 Kota Padang bisa dikatakan sangat bagus, namun tetap harus ditingkatkan agar bisa bersaing dengan sekolah lain di wilayah Kota Padang dan daerah lain. Untuk mempunyai pilihan mencapai keadaan yang agung, penting untuk membina keadaan dari usia ini, maksudnya adalah merencanakan pesaing untuk memasuki tingkat yang lebih tinggi. Dengan memiliki keadaan yang baik, pesaing akan secara efektif mencapai eksekusi paling ekstrim. Oleh karena itu, mentor perlu menyiapkan program untuk siswa dengan partisi yang baik dan tepat untuk merencanakan kompetisi sebelum kontes atau gelar.

METODE

Penelitian deskriptif akan menjadi metode pilihan penelitian ini (Sin, 2017). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 30 siswa ekstrakurikuler. Prosedur pemeriksaan purposif adalah suatu metode pengujian yang bergantung pada pertimbangan ahli mengenai tes mana yang secara umum cocok, bermanfaat dan dianggap cocok untuk ditujukan kepada suatu masyarakat atau delegasi (Padli et al, 2023), sehingga jumlah tes dalam tinjauan ini adalah 17 individu. Strategi pengumpulan informasi menggunakan survei atau jajak pendapat. Investigasi informasi penelitian menggunakan metode sirkulasi perulangan dengan estimasi laju $P = F/N \times 100\%$.

HASIL

Dilihat dari hasil kemampuan memahami orang secara mendalam (EQ) peserta lomba di SMP Negeri 16 Padang dengan menggunakan polling, maka skor tertinggi adalah 123 dan skor dasar adalah 105. Selain itu, skor tipikal (rata-rata) adalah 111 dan standar deviasinya adalah 5,25. Atlet sepaktakraw SMP Negeri 16 Padang memperoleh nilai 56,39 dengan kategori sedang untuk kecerdasan emosional (EQ). Untuk gambaran lebih jelas mengenai kapasitas memahami informasi inti manusia (EQ), lihat tabel 1 di bawah:

Tabel 1. Distribusi Hasil Kecerdasan Emosional (EQ)

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
>118	2	11,76	Baik Sekali
113-117	2	11,76	Baik
108-112	8	47,06	Sedang
103-107	5	29,41	Kurang
<102	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	17	100	

Berdasarkan tabel di atas, dari 17 contoh individu, 2 individu (11,76%) mempunyai kemampuan mengapresiasi seseorang pada tingkat sangat dalam (EQ) hasil >118 ke klasifikasi sangat baik, 2 individu (11,76%) memiliki kapasitas untuk memahami orang pada tingkat yang lebih dalam (EQ) hasil dari 113 - 117 pada klasifikasi besar, 8 orang (47,06%) memiliki kapasitas untuk memahami individu pada hasil tingkat yang lebih dalam (EQ) dari 108-112 pada sedang klasifikasi, 5 orang (29,41%) memiliki kapasitas untuk memahami orang pada tingkat yang lebih dalam (EQ) dengan hasil 103-107 dengan kelas yang lebih rendah.

PEMBAHASAN

Derajat kemampuan mengapresiasi orang pada tingkat mendalam (EQ) peserta sepak takraw SMP Negeri 16 Padang berada pada klasifikasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa peserta sepak takraw SMP Negeri 16 Padang mampu mempersepsikan perasaannya sendiri, menghadapi perasaannya, membujuk dirinya sendiri, memahami perasaan orang lain, dan merangkai pergaulan dengan orang lain. Kemampuan memahami orang secara mendalam adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi kekecewaan, menghasilkan inspirasi meski menghadapi kesulitan, menghadapi keadaan dekat dengan kampung halamannya, tidak pernah berpuas diri dengan pencapaian, dan menangani keadaan pikirannya (Norboevich, 2020). . Orang yang memiliki kemampuan besar dalam mengapresiasi siapa pun secara lebih dalam akan terus berpikir empatik dalam kondisi yang paling buruk, tidak secara efektif waspada saat menghadapi kenyataan (Nazri dan Salamuddin, 2020).

Kompetitor diharapkan mampu mengendalikan perasaan dalam setiap pertandingan yang diikutinya. Pada saat-saat krusial, misalnya waktu tambahan atau waktu tambahan, atau ketika skor menjadi area kekuatan, kemampuan menghadapi perasaan akan menjadi faktor penentu. kemenangan (Handayani, 2019).

Secara umum, ada dua faktor yang mempengaruhi kemampuan memahami seseorang secara mendalam, yang harus dilihat dari dua sudut pandang umum, yaitu sudut pandang keluarga dan sudut iklim sosial. Perspektif ekologis mengambil bagian paling penting dalam pengembangan kemampuan pesaing untuk memahami siapa pun secara mendalam. Hal ini berarti dengan asumsi orang tua terus menerus memberikan arahan dan penghargaan terhadap manfaat dan hadiah permainan anaknya, maka kedekatan dan perasaan kuat anak terhadap rumah akan terbentuk begitu pula sebaliknya. Kecerdasan emosional seorang atlet juga dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya (Malinauskas et al., 2018). Bantuan sosial, baik mental maupun fisik, yang diberikan oleh mentor, pendamping atau mitra, dan staf klub akan secara tegas mempengaruhi kapasitas pesaing untuk menghargai siapa pun secara mendalam (Azpiazu et al., 2023). Hubungan anak dengan keluarga, bimbingan orang tua terhadap anak, dan cita-cita orang tua merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional selain kedua aspek yang telah disebutkan sebelumnya (Fitriani, 2015). Faktor lainnya antara lain status kesehatan, hubungan teman sebaya, lingkungan rumah, cara orang tua mendidik anak, dan hubungan anak dengan keluarga.

Peserta sepak takraw SMP Negeri 16 Padang mampu mencapai tingkat kemampuan yang moderat untuk memahami individu pada tingkat yang lebih dalam karena beberapa faktor termasuk kesejahteraan fisik yang baik dan bantuan sosial yang baik. Bantuan sosial ini berasal dari bantuan orang tua yang memberikan persetujuan sepenuhnya kepada anak-anaknya untuk memilih jalan hidupnya menekuni permainan sepak takraw. Atlet juga mendapatkan dukungan sosial dari pelatih yang selalu memberikan nasehat dan saran positif bagi perkembangan atletnya. Selain itu peserta sepak takraw di SMP Negeri 16 Padang mempunyai iklim positif dari teman atau klub pendampingnya.

Pelatih mempunyai peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan atletnya (Ita et al., 2022). Kemampuan mentor dalam merencanakan dan melaksanakan penyusunan program menentukan penataan mental dan peningkatan mendalam para pesaing (negara et al., 2021). Kedekatan pelatih dan atlet juga dipengaruhi oleh cara mereka berkomunikasi dengan atlet (Sugihartono et al., 2021). Mentor juga dapat diandalkan dan harus memberikan arahan terkonsentrasi kepada pesaing sehubungan dengan pengetahuan psikologis pesaing (Barlow dan Banks, 2014).

Ujian ini mempunyai keterbatasan pada materi yang dibahas karena mengungkap kemampuan memahami seseorang secara lebih mendalam hanya dengan 5 penanda saja, yaitu: mengingat perasaan diri sendiri, menghadapi perasaan, menginspirasi diri sendiri, memahami perasaan orang lain. , dan membangun asosiasi dengan orang lain. Selain itu, sudut pandang yang lebih top to bottom berkenaan dengan kemampuan memahami orang pada tingkat mendalam peserta sepak takraw di SMP Negeri 16 Padang belum terungkap dalam ujian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan gambaran informasi dan akibat pemeriksaan informasi maka kemampuan pemahaman seseorang secara mendalam (EQ) peserta sepak takraw SMP Negeri 16 Padang dapat dikatakan sedang, artinya menunjukkan bahwa peserta sepak takraw SMP Negeri 16 Padang memiliki kemampuan yang memadai untuk mempersepsikan perasaannya sendiri, menghadapi perasaan, membangunkan diri, mempersepsikan perasaan orang lain. , juga, membangun asosiasi dengan orang lain.

Disarankan kepada lembaga pendidikan agar kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga sepak takraw dikembangkan lebih efektif oleh sekolah dengan harapan tidak hanya menghasilkan prestasi tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kecerdasan emosional siswa sehingga mengurangi risiko remaja. kejahatan. Bagi Siswa Dengan mengetahui manfaat akan pentingnya derajat kemampuan mengapresiasi orang secara mendalam, maka siswa hendaknya lebih dinamis dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, khususnya ekstrakurikuler permainan sepak takraw di sekolah sebagai upaya untuk meningkatkan kapasitas untuk memahami siapa pun pada tingkat yang lebih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji. 2023. The Effect of Hanging Ball Training Method to Improve Kedeng Smash Skill of Sepak Takraw Athletes in Panca Event Games. R. Harold Elby Sendouw et al. (Eds.): UNICSSH 2022, ASSEHR 698, pp. 1023–1029, 2023. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-35-0_123
- Akbar, A., Donie, Ridwan, M., & Padli. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119

- AL-Mumin, H. S. (2015). Emotional intelligence function to predict the decision to take the first-class futsal referees. *Journal of Physical Education*, 27(4).
- Arribas Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J. A., & Luis de Cos, M. I. (2017). The relationship between emotional intelligence, selfdetermined motivation and performance in canoeists. *Journal of human export and exercise*, 12(3) : 630-639
- Arsita, Putra, M. A., & Sinurat, R. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *JOSET*, 2(1), 40–49.
- Ayan, S., Soyly, Y., Bozdal, Ö., & Alincak, F. (2017). Investigation of emotional intelligence level of university students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v0i0.701>
- Azpiazu, L., Antonio-Agirre, I., Fernández-Zabala, A., & Escalante, N. (2023). How Does Social Support and Emotional Intelligence Enhance Life Satisfaction Among Adolescents? A Mediation Analysis Study. *Psychology Research and Behavior Management*, 2341-2351. 10.2147/PRBM.S413068
- Barlow, A., & Banks, A. P. (2014). Using emotional intelligence in coaching high-performance athletes: a randomised controlled trial. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 7(2), 132-139. <https://doi.org/10.1080/17521882.2014.939679>
- Dhani, M. R. N., Supriadi, D., & Karisman, V. A. (2021, November). Effect Of Emotional Intelligence With Cooperation Ability On Futsal Game Performance. In *International Conference of Sport for Development and Peace (Vol. 3, No. 1, pp. 74-80)*.
- Fitriani, L. (2015). Peran pola asuh orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak. *Lentera*, 17(1).
- Handayani, S. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214–223.
- Hidayat, R., Budi, D. R., Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Listiandi, D. (2020). Faktor Kondisi Fisik Dominan Penentu Keterampilan Bermain Sepak Takraw. *Menssana*, 33–40.
- Ita, S., CS, A., Ibrahim, Kardi, I. S., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Peningkatan Kompetensi Pelatih PPLP Papua Menuju Prestasi POPNAS Ke-XVI Tahun 2023.

Community Education Engagement Journal, 4(1), 37–43.
<https://doi.org/10.25299/ceej.v4i1.10597>

- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. 2022. *Sport Psychology And Performance Meta-Analyses: A Systematic Review Of The Literature*. *Plos One*, 17(2), E0263408.
- Magrum, E. D., Waller, S., Campbell, S., & Schempp, P. G. (2019). Emotional intelligence in sport: A ten-year review (2008- 2018). *International Journal of Coaching Science*, 13(2).
- Maidarman, M. (2018). Evaluasi Pelaksanaan Program Pendidikan Jasmani Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama di Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 49.
<https://doi.org/10.24036/jpo40019>
- Malinauskas, D. R., & Malinauskiene, V. (2018). The mediation effect of perceived social support and perceived stress on the relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing in male athletes. *Journal of human kinetics*, 65, 291. DOI: 10.2478/hukin2018-0017
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28–47
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101–106.
- Nazri, N., & Salamuddin, N. (2019). Ketahanan mental dan kecerdasan emosi dalam kalangan atlet berpasukan dan individu: Mental toughness and emotional intelligence among team and individual athlete. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 8(2), 8-18. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol8.2.2.2019>
- Negara, F. B., Yarmani, Y., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang dengan Prestasi Atlet Renang Di Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 228–239.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.16196>
- Norboevich, T. B. (2020). Analysis of psychological theory of emotional intelligence. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(3), 99-104.

- Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129
- Padli, Tjung Hauw Sin, Yanuar Kiram, Jeki Haryanto, Ikhwanul Arifan, & Muhammad Farid Al Abid. (2023). Evaluation of the Achievement Improvement Training Program for Sepaktakraw Athletes. *Mimbar Ilmu*, 28(2), 240–245. <https://doi.org/10.23887/mi.v28i2.59224>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Rubio, I. M., Ángel, N. G., Esteban, M. D. P., & Ruiz, N. F. O. (2022). Emotional intelligence as a predictor of motivation, anxiety and leadership in athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7521. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127521>
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61–73. <https://doi.org/10.24036/jpo76019>
- Sin, T. H. (2017). Bimbingan Motivasi bagi Mahasiswa pada Pembelajaran Bulutangkis. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* ISSN Cetak: 2337-6740 - ISSN Online: 2337-6880 Volume 5 Nomor 2, 2017, Hlm 92-96, DOI: <https://doi.org/10.29210/116700> <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Soylu, Y., Salman, M., Yilmaz, O. Y. O., & Güzelgöz, G. (2016). The investigation of emotional intelligence of men and women futsal athletes. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(2), 206- 217.
- Sugihartono, T., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Ilahi, B. R. (2021). The relationship between athletes' perceptions of Covid-19 and communication with the psychological skills. *Journal Sport Area*, 6(2), 183–192. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6337](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6337)
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. IKIP PGRI Bali, *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Wibowo, R., Rumini, & Rustiana. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Smash Kedeng dalam Permainan Sepak Takra. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 193–197.
- Zarei, A., & Ramkissoon, H. (2021). Sport tourists' preferred event attributes and motives A case of Sepak takraw, Malaysia. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 45(7), 1188-1213.