

Analisis Kecerdasan Emosional Dalam Meningkatkan Prestasi Pemain Futsal SMA Kartika 1-5 Padang

Ahmad Mulyadi¹, Maidarman², Roma Irawan³, Yogi Setiawan⁴
^{1,2,3,4}Departmen Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia
E-mail Korespondensi:ahmdmlydi24@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari fenomena kurangnya prestasi pemain futsal, yang seringkali dipengaruhi oleh faktor psikologis, bukan hanya jumlah piala atau uang yang diperoleh. Faktor psikologis seperti kejenuhan, kelelahan, stres, kecemasan, dan ketakutan akan kegagalan dapat menghambat prestasi pemain. Emosi yang tidak terkendali dapat mempengaruhi perilaku, mengganggu koordinasi gerakan, dan kinerja di lapangan. Pemain dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu menemukan solusi dalam menghadapi masalah selama latihan dan pertandingan dibandingkan dengan pemain yang kecerdasan emosionalnya rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecerdasan emosional dalam meningkatkan prestasi pemain futsal di SMA Kartika 1-5 Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan total sampling pada 40 pemain futsal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, kecerdasan emosional pemain berada pada kategori tinggi dalam berbagai aspek, termasuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan, meskipun ada beberapa pemain yang masih kesulitan dalam mengelola emosi

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Prestasi, Pemain Futsal

Analysis of Emotional Intelligence in Enhancing the Performance of Futsal Players at SMA Kartika 1-5 Padang

ABSTRACT

This study stems from the phenomenon of futsal players' lack of achievement, which is often influenced by psychological factors rather than just the number of trophies or financial rewards obtained. Psychological factors such as boredom, fatigue, stress, anxiety, and fear of failure can hinder players' performance. Uncontrolled emotions can affect behavior, disrupt coordination, and impair on-field performance. Players with high emotional intelligence are better able to find solutions to problems encountered during training and matches compared to those with lower emotional intelligence. This study aims to describe emotional intelligence in enhancing the performance of futsal players at SMA Kartika 1-5 Padang. The study uses a descriptive quantitative method with total sampling involving 40 futsal players. The results show that overall, the players' emotional intelligence falls into the high category in various aspects, including recognizing and managing their own emotions, self-motivation, understanding others' emotions, and relationship-building, although some players still struggle with emotion management.

Keywords: Emotional Intelligence, Achievement, Futsal Player

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang saat ini sedang banyak digemari oleh kalangan pelajar adalah futsal. Juan Carlos Ceriani memperkenalkan futsal kepada masyarakat pertama kali pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. (Saleh & Martiani, M, 2020). Intinya, seorang pemain futsal mempertimbangkan aspek psikologis dan fisik dalam permainannya. Hal ini menetapkan validitas ikatan psikologis-fisik timbal balik. Bahkan pelatih dan atlet futsal sering salah memahami aspek psikologis dalam permainan (Roesdianto & Widodo, 2020).

Peak performance atau prestasi puncak dalam suatu olahraga bukanlah hasil dari keberuntungan. Sebaliknya, hal ini membutuhkan berbagai upaya yang rumit. (Fenanlampir, 2020). Mencapai keberhasilan dalam pelatihan dan kompetisi bergantung pada banyak elemen. Ford (2011) juga berpendapat bahwa sejumlah faktor, baik internal maupun eksternal, mempengaruhi keberhasilan pemain dan atlet futsal. Faktor internal atlet meliputi kesehatan fisik dan mental yang baik dalam diri atlet itu sendiri; kesehatan jasmani meliputi: (1) bentuk tubuh; (2) kondisi fisik; dan (3) penguasaan teknik. Sedangkan kondisi mental terdiri atas: (1) aspek psikologis; (2) dorongan dan aspirasi; dan (3) semangat yang tinggi. Sedangkan variabel luar meliputi: (1) Pelatih; (2) Organisasi; (3) Prasarana dan Sarana; (4) Pengembangan Prestasi; (5) Lingkungan Hidup; dan (6) Kompetisi.

Komponen kecerdasan emosional berkontribusi dalam mencapai kinerja puncak. Hanya 20% kesuksesan disebabkan oleh kecerdasan intelektual (IQ, sisanya 80% ditentukan oleh variabel kekuatan lain, seperti kecerdasan emosional (Thaib, 2013). Keterampilan seperti motivasi diri, menolak dampak ide-ide buruk yang dapat menyebabkan frustrasi, pengendalian impuls, dan pengaturan suasana hati adalah contoh kecerdasan emosional (Goleman, 2007).

Selain memiliki kecerdasan emosional, pemain futsal, terutama yang ahli dalam *shooting* harus menunjukkan fokus, suatu atribut mental yang meningkatkan akurasi (Nuraisyah, A, 2022). Konsentrasi sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang terutama dalam kegiatan belajar dan mengajar di sekolah (Mylsidayu, A, 2022). Dalam kondisi manusia, emosi dan fokus sangatlah penting. Gejala emosional apa pun, termasuk stres, harapan, kegembiraan, kemarahan, ketakutan, dan kekhawatiran, dapat memengaruhi perasaan fisik seseorang. Menurut Oki Surahman (Nuraisyah, A, 2022)

dalam hubungan ini pengaruh gangguan emosional dan konsentrasi perlu diperhatikan, karena gangguan emosional dapat mempengaruhi keseimbangan psikis secara keseluruhan.

Akibat rasa cemas yang berlebihan dan ketakutan akan kegagalan, banyak atlet dan pemain yang tidak mampu mencapai potensi maksimalnya (Irawan & Limanto, D, 2021). Kecerdasan emosional sampai batas tertentu berdampak pada kecemasan. Menurut Syamril & Irawan (2008), kapasitas individu dalam mengelola tuntutan lingkungan dan stres secara efektif dipengaruhi oleh kecerdasan emosionalnya.

Selain kemampuan mengendalikan emosi, pemain juga harus selalu menjaga motivasi saat timnya dalam keadaan tertinggal ataupun kalah dalam pertandingan, pemain harus tetap termotivasi untuk bisa bertanding dengan baik (Darisman, Prasetyo, & Bayu, 2021). Setiap individu memiliki kondisi internal, kondisi tersebut berperan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu dari kondisi internal tersebut adalah motivasi (Gunawan, 2018). Motivasi dan kemampuan mengendalikan emosi akan muncul apabila seorang pemain futsal mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi (Aufa & Komarudin, 2019).

Peneliti melakukan studi pendahuluan tentang prestasi yang diperoleh pemain futsal SMA Kartika 1-5 Padang. Dari data hasil prestasi klub dan prestasi individu para pemain futsal SMA Kartika 1-5 Padang dikatakan belum memiliki prestasi yang baik dikarenakan pada tahun 2023 banyak mengikuti sejumlah pertandingan yang dilakukan oleh pemain Futsal SMA Kartika 1-5 Padang tapi hasilnya kurang memuaskan hanya bisa meraih juara 1 dan 2 di satu *event* yang sama. Sukadiyanto (2009), menyatakan bahwa pengaruh emosi dalam olahraga dapat mengubah perilaku seseorang, mengganggu koordinasi gerak yang halus dan gerak yang kompleks, serta menghambat kinerja di lapangan.

Menurut penelitian Rinanda dan Haryanta (2019), kemungkinan seorang atlet melakukan tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri, seperti melakukan tindakan kekerasan, menurun seiring dengan meningkatnya kecerdasan emosionalnya. Namun bagi mereka yang terlibat langsung dalam pengembangan olahraga futsal, khususnya atlet futsal, kenyataan di bidang kecerdasan emosional belum sepenuhnya menjadi kekhawatiran bagi pemain futsal SMA Kartika 1-5 Padang maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian yang berjudul “Analisis kecerdasan emosional dalam meningkatkan prestasi pemain futsal SMA Kartika 1-5 Padang”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Yusuf (2016) menyatakan bahwa penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, *faktual* dan akurat mengenai fakta-fakta dan mencoba menggambarkan fenomena-fenomena secara mendetail apa adanya. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada 11 juli – 30 juli 2024. Populasi dalam penelitian adalah pemain futsal SMA Kartika 1-5 Padang berjumlah 40 pemain. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMA Kartika 1-5 Padang berjumlah 40 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala model *Likert* dengan rentang skala lima. Data yang diperoleh akan diolah dan dianalisis hasilnya dengan perhitungan statistik deskriptif sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMA Kartika 1-5 Padang dengan sampel sebanyak 40 orang. Berdasarkan pengolahan data penelitian, maka dapat diliat dan diamati kecerdasan emosional dalam meningkatkan prestasi pemain futsal sebagai berikut.

Kecerdasan Emosional Pemain Futsal dalam Meningkatkan Prestasi Pemaian Futsal

Kecerdasan emosional pemain futsal dalam meningkatkan prestasi pemain futsal secara keseluruhan sebagai berikut.

Tabel 1. Kecerdasan Emosional Secara Keseluruhan (n=40)

| Interval | frekuensi | % | Kategori |
|----------|-----------|-------|---------------|
| ≥ 310 | 2 | 5,00 | Sangat Tinggi |
| 251-309 | 34 | 85,00 | Tinggi |
| 192-250 | 4 | 10,00 | Cukup |
| 133-191 | 0 | 0,00 | Rendah |
| 74-132 | 0 | 0,00 | Sangat Rendah |
| Total | 40 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, kecerdasan emosional pemain futsal secara keseluruhan berada pada ketegori tinggi yaitu 34 siswa dengan persentase 85,00%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pemain futsal secara seluruhan dalam meningkatkan prestasi tergolong tinggi.

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Mengenali Emosi Diri Sendiri

Hasil analisis deskriptif kecerdasan emosional berdasarkan mengenali emosi diri sendiri sebagai berikut.

Tabel 2. Kecerdasan Emosional Berdasarkan Mengenali Emosi Diri Sendiri (n=40)

| Interval | Frekuensi | % | Kategori |
|----------|-----------|-------|---------------|
| ≥ 68 | 2 | 5,00 | Sangat Tinggi |
| 55-67 | 32 | 80,00 | Tinggi |
| 42-54 | 5 | 12,50 | Cukup |
| 29-41 | 1 | 2,50 | Rendah |
| 16-28 | 0 | 0,00 | Sangat Rendah |
| Total | 40 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan mengenali emosi diri sendiri berada pada kategori tinggi yaitu 32 siswa dengan persentase 80,00%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pemain futsal, khususnya dalam mengenali emosi diri sendiri, berperan besar dalam meningkatkan prestasi mereka.

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Mengelola Emosi

Hasil analisis deskriptif kecerdasan emosional berdasarkan mengelola emosi sebagai berikut.

Tabel 3. Kecerdasan Emosional Berdasarkan Mengelola Emosi (n=40)

| Interval | Frekuensi | % | Kategori |
|----------|-----------|------|---------------|
| ≥ 89 | 0 | 0 | Sangat Tinggi |
| 72-88 | 31 | 77,5 | Tinggi |
| 55-71 | 9 | 22,5 | Cukup |
| 38-54 | 0 | 0 | Rendah |
| 21-37 | 0 | 0 | Sangat Rendah |
| Total | 40 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan mengelola emosi berada pada kategori tinggi yaitu 31 siswa dengan persentase 77,5% dan pada kategori cukup terdapat 9 siswa dengan persentase 22,5%. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum sepenuhnya mampu mengelola emosi saat bermain futsal dalam konteks meningkatkan prestasi.

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Memotivasi Diri Sendiri

Hasil analisis deskriptif kecerdasan emosional berdasarkan memotivasi diri sendiri sebagai berikut.

Tabel 4. Kecerdasan Emosional Berdasarkan Memotivasi Diri Sendiri (n=40)

| Interval | Frekuensi | % | Kategori |
|----------|-----------|-------|---------------|
| ≥32 | 15 | 37,50 | Sangat Tinggi |
| 26-31 | 20 | 50,00 | Tinggi |
| 20-25 | 4 | 10,00 | Cukup |
| 14-19 | 1 | 2,50 | Rendah |
| 8-13 | 0 | 0,00 | Sangat Rendah |
| Total | 40 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan memotivasi diri sendiri berada pada kategori tinggi yaitu 20 siswa dengan persentase 50,00% dan pada kategori sangat tinggi terdapat 15 siswa dengan persentase 37,50%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang kuat untuk mengendalikan motivasi pribadi mereka, yang merupakan aset berharga dalam mencapai prestasi optimal di lapangan.

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Mengenali Emosi Orang lain

Hasil analisis deskriptif kecerdasan emosional berdasarkan mengenali emosi orang lain sebagai berikut.

Tabel 5. Kecerdasan Emosional Berdasarkan Mengenali Emosi Orang Lain (n=40)

| Interval | Frekuensi | % | Kategori |
|----------|-----------|-------|---------------|
| ≥37 | 16 | 40,00 | Sangat Tinggi |
| 30-36 | 20 | 50,00 | Tinggi |
| 23-29 | 3 | 7,50 | Cukup |
| 16-22 | 1 | 2,50 | Rendah |
| 9-15 | 0 | 0 | Sangat Rendah |
| Total | 40 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan mengenali emosi orang lain berada pada kategori tinggi yaitu 20 siswa dengan persentase 50,00%, pada kategori cukup terdapat 3 siswa dengan persentase 7,50% dan terdapat 1 siswa dengan persentase 2,50 pada kategori rendah.

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Membina Hubungan

Hasil analisis deskriptif kecerdasan emosional berdasarkan memotivasi diri sendiri sebagai berikut.

Tabel 6. Kecerdasan Emosional Berdasarkan Membina Hubungan (n=40)

| Interval | Frekuensi | % | Kategori |
|----------|-----------|-------|---------------|
| ≥84 | 11 | 27,50 | Sangat Tinggi |
| 68-83 | 22 | 55,00 | Tinggi |
| 52-67 | 7 | 17,50 | Cukup |
| 36-51 | 0 | 0,00 | Rendah |
| 20-35 | 0 | 0,00 | Sangat Rendah |
| Total | 40 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas, kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan membina hubungan berada pada kategori tinggi yaitu 22 siswa dengan persentase 50,00%, pada kategori cukup terdapat 7 siswa dengan persentase 17,50%.

PEMBAHASAN

Kecerdasan Emosional Pemain Futsal dalam Meningkatkan Prestasi Pemaian Futsal

Hasil penelitian kecerdasan emosional pemain futsal menunjukkan bahwa kecerdasan emosional pemain futsal secara seluruhan dalam meningkatkan prestasi tergolong tinggi. Pemain yang mampu mengendalikan stres cenderung membuat keputusan yang lebih baik dan tampil lebih konsisten, dan fokus selama pertandingan (Aufa & Komarudin, 2019). Kecerdasan emosi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Syamril & Irwan, 2008)

Individu dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya (Andriani, 2014).

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Mengenali Emosi Diri Sendiri

Kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan mengenali emosi diri sendiri berada pada kategori sangat tinggi. Dengan mengenali emosi, pemain dapat lebih efektif dalam mengendalikan reaksi mereka terhadap situasi tertentu, seperti tekanan dalam pertandingan atau provokasi dari lawan. Ini membantu dalam menjaga konsistensi kinerja (Rinaldi, Budisiwi & Marsiyatin, 2024)

Mengenali emosi diri sendiri berperan besar dalam peningkatan prestasi pemain futsal. Dengan mengembangkan kesadaran emosional, pemain dapat mengelola tekanan

dengan lebih baik, meningkatkan kinerja individu dan tim, serta mendukung perkembangan jangka Panjang (Mylsidayu, 2022).

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Mengelola Emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum sepenuhnya mampu mengelola emosi saat bermain futsal dalam konteks meningkatkan prestasi. Pemain yang dapat mengendalikan emosinya cenderung menunjukkan kinerja yang lebih konsisten. Pengelolaan emosi yang baik meningkatkan komunikasi antar pemain. Mereka bisa berkomunikasi dengan jelas dan tenang, yang penting untuk koordinasi tim (Bryan & Loisa, 2024).

Kemampuan dalam mengelola emosi merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh pemain untuk mencapai prestasi maksimal saat bertanding. Oleh karena itu, kecerdasan emosional, khususnya kemampuan dalam mengelola emosi, sangat diperlukan bagi pemain untuk meraih prestasi baik selama masa sekolah maupun setelah lulus (Arham, 2019).

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Memotivasi Diri Sendiri

Kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan memotivasi diri sendiri berada pada kategori tinggi. Dalam hal ini kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif, seperti menenangkan diri setelah kegagalan atau tetap fokus di bawah tekanan, sangat penting dalam olahraga. Pengaturan diri membantu pemain tetap tenang dan terhindar dari keputusan impulsif yang bisa merugikan (Komarudin, Saputra, Awwaludin, Febrianty, & Novian, 2024).

Kecerdasan emosional dalam memotivasi diri sendiri berperan besar dalam menentukan bagaimana pemain futsal menghadapi tantangan, melaksanakan latihan, dan mencapai performa tinggi. Pemain yang termotivasi mempunyai keinginan dan kemauan untuk menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan pada saat pertandingan (Rahmat, 2023).

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Mengenali Emosi Orang lain

Kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan mengenali emosi orang lain berada pada kategori sangat tinggi namun masih terdapat siswa berada pada kategori

rendah. Mengenali emosi orang lain merupakan keterampilan emosional yang penting bagi pemain, yang bergantung pada kesadaran emosional mereka dalam bergaul.

Pemain dengan tingkat empati yang tinggi cenderung lebih mampu membangun kedekatan dan mendapatkan perhatian dari pelatih atau guru dibandingkan dengan pemain yang hanya unggul dalam kecerdasan kognitif saja (Arafat, Zakaria, & Basri, 2020). Kemampuan empati membantu pemain berinteraksi lebih efektif, membangun hubungan yang solid, dan meraih prestasi yang lebih tinggi (Zulkarnain & Tanjung, 2024).

Kecerdasan Emosional Berdasarkan Membina Hubungan

Kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan membina hubungan berada pada kategori sangat tinggi namun masih ada beberapa siswa berada pada kategori cukup. Kecerdasan emosional dalam membina hubungan merupakan kekuatan utama di tim futsal ini, dengan banyak pemain menunjukkan keterampilan yang sangat baik dalam hal ini. Ada juga peluang untuk lebih meningkatkan keterampilan membina hubungan di kalangan pemain yang berada dalam kategori cukup (Andika, Saputra, & Hamidi, 2020).

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan hasil dari keterampilan mengelola emosi diri dan emosi orang lain (Thaib, 2013). Dengan keterampilan ini, pemain dapat lebih efektif berinteraksi dan membangun hubungan yang mendukung, baik selama masa sekolah maupun dalam kehidupan masyarakat di masa depan (Valentino, & Ardian, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan terkait dengan kecerdasan emosional dalam meningkatkan prestasi pemain futsal SMA Kartika 1-5 padang di kategori tinggi. Jika dilihat dari berdasarkan sub variabel kecerdasan emosional maka dapat diperoleh data bahwa: 1) kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan mengenali emosi diri sendiri berada pada kategori tinggi; 2) kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan mengelola emosi berada pada kategori tinggi, dan masih terdapat beberapa siswa yang belum bisa mengelola emosi; 3) kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan memotivasi diri sendiri berada pada kategori

tinggi; 4) kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan mengenali emosi orang lain berada pada kategori tinggi; 5) kecerdasan emosional pemain futsal berdasarkan membina hubungan berada pada kategori tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, A., Saputra, Y. M., & Hamidi, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasaan Intelektual (IQ) dan Kecerdasaan Emosional (EQ) dengan Penampilan Bermain Futsal. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 19(1), 1-7.
- Andriani, A. (2014). Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) dalam Peningkatan Prestasi Belajar. *EDUKASI: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 86-99.
- Arafat, Y., Zakaria, A., & Basri, H. (2020). Korelasi Kecerdasan Emosional dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas V di MI At-Thahiriyah Componge Kecamatan Awangpone Kabupaten Bone. *Al-gurfah: Journal of Primary Education*, 1(2), 53-66.
- Arham, S. (2019). Kontribusi Kekuatan, Kecepatan, Kelincahan dan Percaya Diri terhadap Keterampilan Teknik pada Permainan Futsal. *Exercise: Journal of Physical Education and Sport*, 1(1), 10-24.
- Aufa, I., & Komarudin, K. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Pada Pemain Futsal UNY Saat Menghadapi Pertandingan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(7).
- Bryan, A., & Loisa, R. (2024). Komunikasi Antara Pelatih dengan Pemain dalam Membangun Prestasi Tim Olahraga. *Kiwari*, 3(2), 275-281.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi dalam Olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., & Williams, C. (2011). The Long-Term Athlete Development Model: Physiological Evidence and Application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389-402.
- Goleman, Daniel. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, Y. I. P. (2018). Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Keaktifan Siswa dalam Mewujudkan Prestasi Belajar Siswa. *Khazanah Akademia*, 2(1), 74-84.
- Irawan, Y. F., & Limanto, D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kesiapan Diri Terhadap Pertandingan Pada Pemain Walet Muda Futsal Academy Kebumen Tahun 2020. *Jumora: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 18-26.

- Komarudin, M. P., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi dalam Olahraga*. Bandung: Indonesia Emas Group.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nuraisyah, A. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Konsentrasi Dengan Ketepatan Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Deskriptif Pada Pemain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Siliwangi Putri).
- Rahmat Fadhli, E. M. (Ed.). (2023). *Mahir Bermain Sepak Bola*. Indonesia Emas Group.
- Rinanda, F. Z., & Haryanta, H. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Agresivitas pada Atlet Futsal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(1), 37-44.
- Rinanda, F. Z., & Haryanta, H. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Agresivitas pada Atlet Futsal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(1), 37-44.
- Roesdianto, A., & Widodo, A. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Tim Sepakbola PS Pelindo 3 dalam Menghadapi Pertandingan Kompetisi Internal Surabaya Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 9-14.
- Saleh, A., & Martiani, M. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Shooting Futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 11-19.
- Sukadiyanto. (2009). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syamril, Jennia Rita & Irwan N.K. (2008). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Keterampilan Sosial Siswa Akselarasi UI. *Jurnal Kecerdasan emosi*. Vol 01 No 01 (7-10).
- Valentino, R. F., & Ardian, A. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 41-50.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zulkarnain, M. D., & Tanjung, M. (2024). Dinamika Komunikasi Interpersonal dan Pengaruhnya terhadap Pengembangan Pemain Muda dalam Tim Basket SMAN 1 Medan. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 5(2), 831-846.