

MOTIF BERPRESTASI DAN KEMAMPUAN PENGENDALIAN EMOSI DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN

Oleh

Faridz Ravsamjani¹

¹Universitas Negeri Medan

Email: faridzravsamjani@unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa faktor-faktor motif berprestasi dan kemampuan pengendalian emosi dalam menghadapi pertandingan pada atlet atletik Sumatera Utara, dimana subjek dalam penelitian ini adalah para atlet yang dibina PPLP, PPLM dan PPI Medan yang berjumlah 34 orang. Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan rumus F persen untuk mengetahui persentasi jumlah atlet dan frekuensi jawaban dari setiap faktor. Berdasarkan analisis data diketahui bahwa: 1). Dalam hal motif berprestasi, ternyata atlet atletik memiliki motif berprestasi yang tinggi. 2). Dalam hal kemampuan pengendalian emosi, atlet atletik memiliki pengendalian emosi yang baik. Secara umum atlet yang tergabung dalam PPLP, PPLM dan PPI memiliki ciri-ciri sebagai individu yang memiliki motif berprestasi tinggi dan pengendalian emosi yang baik.

Kata kunci: Motif Berprestasi, Kemampuan Pengendalian Emosi, Atlet Atletik.

A. PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olah raga yang sudah dikenal di Indonesia. Secara umum bidang olah raga antara lain ada tiga, yakni lari, lompat dan lempar. Ketiga cabang olah raga atletik ini menjadi agenda utama dalam setiap perlombaan, misalnya Pekan Olah raga Nasional, dimana event olah raga ini merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh para atlet. Istilah atletik yang dikenal dewasa ini berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athion* yang berarti berlomba atau bertanding. Istilah lain yang mengandung kata *athion* adalah *penthation*. Istilah ini berasal dari dua kata, yaitu kata *penta* yang berarti lima dan *athion* yang berarti lomba. Jadi *penthation* berarti lima lomba atau pancalomba. Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athleteik* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) dan *athletik* (bahasa Jerman). Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah yang digunakan di Indonesia adalah *leichtathletik* (Jerman), *athletismo* (Spanyol), olahraga (Malaysia) dan *track and field* (USA).

Di Indonesia perkumpulan atletik yang pertama kali berdiri adalah pada tanggal 3 September di Semarang yang sekarang disebut Persatuan Atletik Seluruh Indonesia. Sedangkan klub-klub atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa, di beberapa kota besar, seperti Semarang, Solo, Jakarta dan di Surabaya. Atletik sudah masuk ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sehingga siswa wajib mengikuti pendidikan atletik. Dengan demikian atletik dikenal dan menyebar di kalangan pelajar yang ditunjang pula oleh penyelenggaraan pertandingan atletik antar pelajar seperti dalam arena POPSI. Secara ringkas nomor-nomor atletik yang diperlombakan dibagi ke dalam 4 kelompok, yaitu:

1. Nomor jalan, yang terdiri dari jarak 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km.
2. Nomor lari, yang terdiri dari:
 - a. Lari jarak pendek (sprint): 100, 200, 400 meter.
 - b. Lari jarak menengah (middle distance): 800, 1500 meter
 - c. Lari jarak jauh (long distance): 3000, 5000, 10000 meter
 - d. Lari marathon: 42.195 km
 - e. Lari khusus: lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan lari halang rintang 3000 meter
3. Nomor lompat: lompat jauh, jangkit, tinggi dan lompat tinggi galah.
4. Nomor lempar: lempar lembing, cakram, martil dan tolak peluru.

Berbagai kondisi yang sering menjadi permasalahan para atlet adalah kecemasan saat menghadapi pertandingan, motif berprestasi dan kemampuan para atlet dalam mengendalikan emosi. Para atlet dalam menghadapi suatu pertandingan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan, jantung berdegub kencang, dingin pada tangan dan kaki, mengalami gangguan pencernaan, mulut terasa kering, tenggorokan kering, wajah pucat, sering buar air kecil melebihi batas kewajaran. Para atlet juga sering mengeluh sakit pada persendian, otot kaku, cepat merasa lelah, tidak dapat relaks, mudah terkejut dan adakalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan seperti pada saat duduk terus menerus menggoyangkan kaki dan meregang-regangkan leher (Myrna, 1996).

Menurut Gunarsa (2004) apa yang diperkirakan dan direncanakan oleh seorang atlet tidak selalu dapat ditampilkan oleh atlet itu sendiri. Hal ini umumnya disebabkan oleh ketegangan yang berlebihan, misalnya ketakutan akan tidak mampu beraksi yang

.....
tentunya akan berpengaruh pada penampilannya sehingga kemampuan yang sebenarnya sudah dimiliki tidak dapat diperlihatkan. Kepribadian merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi diri atlet yang dapat juga menambah atau menumbuhkan kepercayaan diri. Adanya kepercayaan diri yang memadai, seseorang akan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, mempunyai pandangan hidup yang kuat dan mampu mengembangkan motivasi.

Motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya pendorong dari dalam dan di dalam diri subjek, untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan, bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi interen (kesiapsiagaan). Berawal dari kata “motif” itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya pendorong yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan/mendesak, sedangkan motif berprestasi merupakan dorongan yang dimiliki individu untuk mencapai hasil yang optimal. Motif berprestasi akan mengarahkan individu untuk melakukan usaha-usaha belajar yang maksimal karena mengharapkan hasil yang maksimal pula. Menurut Purwakawaca dalam Harahap (1992) motif berprestasi yaitu adanya usaha yang menggerakkan untuk berfikir dan memusatkan perhatian kepada suatu objek dan membuat rencana untuk mencapai tujuan. Motif dapat menggerakkan individu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya misalnya meraih suatu prestasi untuk mencapai kepuasan mental.

Motivasi dalam kegiatan olah raga adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang untuk berprestasi (Gunarsa, 2004). Dalam bidang pendidikan jasmani dan olah raga, tidak ada atlet yang dapat menang atau menunjukkan prestasi yang optimal tanpa memiliki motif berprestasi. Menurut Sardiman (2001) motivasi adalah suatu yang mendorong seseorang dalam perbuatan atau melakukan tingkah laku. Irwanto (1994) menjelaskan bahwa adanya motif berprestasi tercermin dalam tingkah laku individu yang selalu mengarah kepada suatu standar keunggulan dan merupakan hasil dari suatu proses belajar, sehingga dikatakan orang seperti ini menyukai tugas-tugas yang menantang, bertanggungjawab secara pribadi dan terbuka terhadap umpan balik guna memperbaiki prestasi, inovatif, kreatifitasnya karena motif berprestasi ini dapat ditingkatkan melalui latihan. Untuk membangkitkan semangat dalam belajar maupun selama latihan, seorang guru maupun pelatih olah raga harus berusaha

menumbuhkan motivasi pada diri anak didik. Guru maupun pelatih harus menyadari sehingga nasib anak didik ditentukan oleh apa dan usaha apa yang dilakukannya. Hurlock (1990) dan Haditono (1996) menjelaskan beberapa faktor motif berprestasi, diantaranya:

- a. Jenis kelamin
- b. Proses belajar
- c. Kecerdasan
- d. Adanya perasaan diikutsertakan
- e. Kepercayaan diri

Selain faktor motif berprestasi yang dimiliki para atlet, maka peranan kemampuan pengendalian emosi yang dimiliki atlet adalah hal yang perlu untuk diperhatikan oleh para pembina olah raga. Ketidakmampuan mengendalikan emosi ini biasa disebut juga dengan ketidakstabilan emosi. Remaja adalah sebuah fase yang harus dilalui oleh setiap manusia, dimana pada masa remaja akan timbul berbagai masalah, baik bagi diri remaja itu sendiri maupun bagi orang lain. Sebagai akibat ketidakmampuan mengendalikan emosi ini, maka tidak sedikit remaja yang bermasalah, baik dalam masalah sosial maupun dalam hal prestasi di bidang olah raga. Emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan, maka perlu diketahui bagaimana perkembangan dan pengaruh emosi terhadap penyelesaian kehidupan. Emosi juga memberitahukan setiap individu tentang hal-hal terpenting pada manusia, masyarakat, nilai-nilai yang memberi individu tersebut motivasi, kemauan, pengendalian diri dan kegigihan.

Menurut Wijokongko (2002) pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi. Ketidakmampuan mengenali perasaan, membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan sehingga tidak mampu mengendalikan emosi. Pengendalian emosi yang begitu rupa dapat meningkatkan kehidupan seseorang, bahkan emosi dapat digunakan sebagai alat pencapai tujuan dalam memotivasi dan mengendalikan diri untuk menghasilkan kinerja tinggi. Kegagalan dalam meraih prestasi pada diri seorang atlet banyak ditentukan oleh diri sendiri, artinya faktor dari dalam diri atlet memegang peranan yang sangat penting. Garfield (1992) menegaskan bahwa sebagian besar atlet yang mencapai puncak prestasi sebanyak 60% sampai 90% dipengaruhi oleh kemampuan menguasai kondisi mental dan psikologisnya. Oleh sebab itu maka peranan mengelola kecemasan, tingginya motif berprestasi serta dimilikinya kemampuan mengendalikan

.....
emosi menjadi faktor penting yang harus diperhatikan oleh para atlet dan pembina olah raga.

Manz (2007) menyebutkan bahwa dalam kamus *The New World Dictionary* mendefinisikan *emotion* (berasal dari bahasa Prancis dan Latin) yang berarti mengganggu atau mengacaukan, sebagai setiap perasaan khusus, jenis reaksi kompleks apapun dengan manifestasi baik secara mental maupun fisik. Salovey dan Mayer (dalam Manz, 2007) mendeskripsikan emosi sebagai keseluruhan respons, melewati batas-batas sistem psikologis, kognitif, motivasional dan pengalaman. Secara bersama-sama, definisi-definisi itu menunjukkan pada perasaan sebagai wahana utama emosi dan menyatakan bahwa perasaan adalah perwujudan secara fisik maupun mental.

Ahmadi dan Umar (2004) mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang muncul dari organisme manusia. Emosi adalah suatu pengalaman yang sadar yang mempengaruhi kegiatan jasmani, yang menghasilkan penginderaan organik dan kinestetik dan ekspresi yang tampak, serta dorongan-dorongan yang kuat. Emosi tidak sama dengan dorongan atau keinginan atau kehendak ataupun motif. Tetapi terdapat suatu hubungan sebab-akibat antara emosi dengan hal tersebut. Fungsi suatu emosi meliputi perubahan fisiologis, tingkah laku yang tampak, perasaan-perasaan dari tekanan-tekanan. Ahmadi dan Umar (2004) mengelompokkan emosi dalam beberapa kelompok, yaitu: 1) Terkejut, 2) Takut, 3) Sedih, 4) Gembira, 5) Gelisah, 6) Khawatir, 7) Marah, 8) Heran, dan 9) Giris.

Freud (dalam Shapiro, 2001) mengajukan teori bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab. Freud percaya bahwa kepribadian seseorang anak yang sedang tumbuh dibentuk oleh kekuatan dasar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa pedih dan rasa tidak nyaman. Naluri-naluri primer ini yang dalam struktur teoritisnya disebut *id*, dikendalikan oleh suatu pusat moral, *super ego*, yang pada dasarnya merupakan internalisasi otoritas orang tua. Menurut Wijokongko (2002), pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik itu emosi negatif maupun emosi positif karena kedua-duanya diperlukan. Covey (dalam Fitriawati, 2006) menyatakan bahwa dalam menghadapi emosi cara terbaik untuk mengendalikannya adalah belajar dari masa lampau dan melakukan apa yang terbaik pada hari itu, merencanakan dengan teliti dan hati-hati untuk masa depan, serta fleksibel dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan yang senantiasa berubah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik emosi negatif maupun positif. Seseorang yang mampu mengendalikan emosi adalah orang yang mampu mengontrol dirinya untuk melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial maupun agama. Mahmud (1990) menyatakan bahwa ada beberapa metode yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi, yaitu: a) Menghadapi emosi, b) Menafsirkan kembali situasinya kalau mungkin, dan c) Memerlukan reinterpretasi yang lama. Selanjutnya Wijokongko (2002) menambahkan bahwa dalam mengendalikan emosi ada beberapa strategi yang dapat dilakukan, diantaranya: a) Mengendalikan apa yang dirasakan, b) Menghargai emosi, c) Memahami pesan yang diberikan oleh emosi, d) Memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman, e) Bersemangat dalam mengambil tindakan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode-metode yang dilakukan untuk mengendalikan emosi antara lain: menghadapi emosi, menafsirkan kembali situasinya kalau mungkin, memerlukan interpretasi yang lama, mengenali apa yang dirasakan, menghargai emosi, memahami pesan yang diberikan oleh emosi, memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman dan bersemangat dalam mengambil tindakan.

B. METODE PENELITIAN

Subyek penelitian adalah para atlet atletik PPLM (Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa), PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) dan PPI (Program Pembinaan Intensif) yang ada di kota Medan berjumlah 34 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Dalam penelitian ini terdapat dua skala yang akan digunakan, yakni skala motif berprestasi dan skala kemampuan pengendalian emosi.

Skala motif berprestasi disusun berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki motif berprestasi yang dikemukakan oleh Heckhausen (1991) dan Mc. Clelland (dalam Masdawaty, 2006), dan skala kemampuan pengendalian emosi dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek pengendalian emosi yang dikemukakan oleh Morgan (dalam Gunarsa, 1996) dan Wijokongko (2002). Dua skala ini disusun berdasarkan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Pernyataan disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*.

Uji validitas adalah menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Karl Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\Sigma XY - \frac{(\Sigma X)(\Sigma Y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\Sigma X^2) - \frac{(\Sigma X)^2}{N}\right\} \left\{|\Sigma Y^2| - \frac{(\Sigma Y)^2}{N}\right\}}}$$

Nilai korelasi yang telah didapat dari teknik korelasi *product moment* di atas sebenarnya masih perlu dilakukan pengkorelasiian karena kelebihan bobot, artinya indeks korelasi *product moment* tersebut masih kotor dan perlu dibersihkan. Alasannya adalah karena nilai-nilai butir menjadi komponen skor total.

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{\{(SD_x)^2 + (SD_y) - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)\}}}$$

Uji reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah teknik *Anava Hoyt* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{tt} = 1 - \frac{Mki}{Mks}$$

Metode analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk melihat frekuensi dan persentase. Adapun rumus yang digunakan adalah F persen. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian ini tidak untuk membuktikan hipotesis, melainkan hanya memberikan gambaran mengenai suatu kondisi. Rumus yang dipakai dalam menghitung persentase jawaban adalah sebagai berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{\text{Jumlah Jawaban Setiap Skala}}{\text{Total Jawaban Setiap Faktor}} \times 100\%$$

Kemudian untuk menghitung jumlah frekuensi subjek yang memberikan jawaban untuk setiap faktor dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Frekuensi} = \frac{\text{Persentase}}{100} \times N$$

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian
 - a. Faktor Motif Berprestasi

Tabel 1
Aspek Motif Berprestasi

Ciri-ciri Motif Berprestasi	PILIHAN JAWABAN				Jumlah
	4	3	2	1	
Mempunyai rasa percaya diri dan tanggungjawab yang besar	81	228	28	3	340
Mempunyai orientasi ke masa yang akan datang	137	203	26	8	374
Mempunyai dorongan yang tinggi dalam bertindak	57	185	26	4	272
Memiliki kreativitas	29	78	29	0	136
Memiliki teman yang tangguh	46	192	30	4	272
Bersifat terbuka	70	250	53	1	374
TOTAL	420	1136	192	20	1768

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dalam hal motif berprestasi untuk ciri rasa percaya diri dan tanggungjawab, jumlah jawaban 4 (sangat sesuai) ada sebanyak 81 jawaban, jawaban 3 (sesuai) sebanyak 228, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 28 dan jumlah jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 3 jawaban. Kemudian untuk ciri orientasi ke masa datang, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 137 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 203, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 26 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 8 jawaban. Untuk ciri dorongan dalam bertindak, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 57 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 185, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 26 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 4 jawaban. Untuk ciri memiliki kreativitas, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 29 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 78, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 29 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 0 jawaban.

Untuk ciri memiliki teman yang tangguh, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 46 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 192, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 30 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 4 jawaban. Selanjutnya untuk ciri bersifat terbuka, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 70 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 250, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 53 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 1 jawaban.

b. Faktor Kemampuan Pengendalian Emosi

Tabel 2.
Aspek Pengendalian Emosi

Aspek-aspek Kemampuan Pengendalian Emosi	PILIHAN JAWABAN				Jumlah
	4	3	2	1	
Menemukan arti dan mengendalikan emosi	92	195	18	1	306
Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi	56	184	27	5	272
Tidak membesar-besarkan emosi	77	237	20	6	340
Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas	105	174	24	3	306
Menggunakan emosi secara proporsional	61	154	21	2	238
TOTAL	391	944	110	17	1462

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dalam hal kemampuan pengendalian emosi untuk aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, jumlah jawaban 4 (sangat sesuai) ada sebanyak 92 jawaban, jawaban 3 (sesuai) sebanyak 195, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 18 dan jumlah jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 3 jawaban. Aspek Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 56 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 184, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 27 dan jawaban 5 (sangat tidak sesuai) sebanyak 8 jawaban. Untuk aspek tidak membesar-besarkan emosi, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 77 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 237, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 20 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 6 jawaban.

Untuk aspek Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 105 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 174, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 24 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 3 jawaban. Untuk aspek Menggunakan emosi secara proporsional, jawaban 4 (sangat sesuai) sebanyak 61 jawaban, jawaban 3 (tidak sesuai) sebanyak 154, jawaban 2 (tidak sesuai) sebanyak 21 dan jawaban 1 (sangat tidak sesuai) sebanyak 2 jawaban.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam hal motif berprestasi dilihat dari ciri percaya diri dan tanggung jawab, ternyata terdapat 30 orang yang menyatakan bahwa mereka memiliki rasa percaya diri dan tanggungjawab, sementara sisanya hanya 4 orang yang menyatakan tidak percaya diri dan tidak memiliki tanggungjawab. Untuk ciri atlet yang memiliki orientasi ke masa yang akan datang, ternyata terdapat 30 orang yang memiliki orientasi ke masa yang akan

datang dan hanya 4 orang yang tidak memiliki orientasi ke masa yang akan datang. Selanjutnya untuk ciri memiliki dorongan yang tinggi untuk bertindak ternyata terdapat 30 orang yang memiliki dorongan tinggi untuk bertindak, sisanya hanya 4 orang yang tidak memiliki dorongan bertindak. Kemudian untuk ciri memiliki kreativitas ternyata terdapat 27 orang yang memiliki kreativitas dan 7 orang yang tergolong tidak memiliki kreativitas, dan untuk ciri memiliki teman yang tangguh, diketahui bahwa terdapat 30 orang atlet yang memiliki teman yang tangguh dan hanya 4 orang saja yang tidak memiliki teman yang tangguh. Untuk ciri bersifat terbuka ternyata terdapat 29 orang yang memiliki sifat terbuka dan sisanya 5 orang yang tidak memiliki sifat terbuka.

Dalam hal kemampuan pengendalian emosi, dari 34 orang untuk aspek menemukan arti dan mengendalikan emosi, ternyata terdapat 32 orang yang mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi, sisanya hanya 2 orang yang tidak mampu menemukan arti dan mengendalikan emosi. Kemudian untuk aspek tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, ternyata terdapat 30 orang yang tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi dan hanya 4 orang yang tergolong mengingkari atau melarikan diri dari emosi. Untuk aspek tidak membesar-besarkan emosi, ternyata terdapat 32 orang yang tergolong tidak membesar-besarkan emosi dan hanya 2 orang saja yang mau membesar-besarkan emosi. Selanjutnya untuk aspek memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, ternyata terdapat 32 orang yang mampu memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas dan sisanya hanya 2 orang yang tidak mampu memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas. Kemudian untuk aspek menggunakan emosi secara profesional, ternyata terdapat 31 orang yang mampu menggunakan emosi secara profesional dan hanya 3 orang yang tergolong tidak mampu menggunakan emosi secara profesional.

D. KESIMPULAN

1. secara umum atlet yang tergabung dalam PPLP, PPLM dan PPI memiliki ciri-ciri sebagai individu yang memiliki motif berprestasi tinggi. Kondisi ini juga sangat mendukung para atlet untuk mampu berkompetisi dan meraih prestasi. Motif berprestasi yang tinggi ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi pertandingan, motif berprestasi merupakan kondisi psikologis individu yang juga dapat menjadi faktor pendukung dimana keberadaannya dapat mempengaruhi prestasi

sesuai dengan tujuan keolahragaan yang diharapkan. Dengan demikian, maka motif berprestasi harus dimiliki oleh para atlet agar prestasi olah raga yang diinginkan dapat tercapai.

2. secara umum atlet yang tergabung dalam PPLP, PPLM dan PPI mampu untuk mengendalikan emosi. Kemampuan ini sangat diperlukan dalam setiap pertandingan, baik sebelum maupun pada saat menjalani pertandingan. Atlet yang memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi akan lebih mudah menyelesaikan pertandingan.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 1993. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik Dalam Berbagai Bagiannya*. Jakarta: Bina Ilmu.
- Fitriawati. 2006. *Hubungan Antara Religiusitas dengan Pengendalian Emosi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Medan.
- Gunarsa, SD. 1995. *Psikologi Praktis. Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, S. 1987. *Metode Riset*. Jilid I. Yogyakarta.
- Manz, C.C. 2007. *Lima Langkah Menata Emosi Untuk Merasa Lebih Baik Setiap Hari*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- McClelland, D.C. 1987. *Human Motivation*. Cambridge University Press.
- Shapiro, L.E. 2001. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Wijokongko, M. 2002. *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*. Yogyakarta: Karnesius.