

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL, KEBUGARAN JASMANI
DAN STRATEGI COPING TERHADAP PERFORMA SEPAKBOLA
PELAJAR-ATLET POPDA BANTEN 2024**



DZULFIKAR NURGOFAR

1606822030

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

PASCASARJANA

PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN SIDANG TESIS**

Pembimbing I



Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes

Tanggal : 01 Juli 2024

Pembimbing II

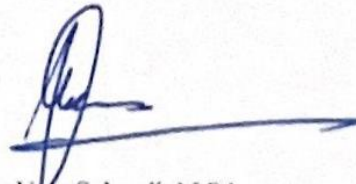


Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd

Tanggal : 02 Juli 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani



Dr. Oman Uju Subandi, M.Pd

Tanggal : 08 Juni 2024

Nama : Dzulfikar Nurgofar

NIM : 1606822030

Angkatan : 2022

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Dzulfikar Nurgofar
NIM : 1606822030
Tempat/Tanggal Lahir : Bandung, 02 April 1999
Program : Magister/Doktor*
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis/disertasi* dengan judul "Pengaruh Kecerdasan Emosional, Strategi Coping dan Kebugaran Jasmani Terhadap Performa Sepakbola Pelajar Atlet POPDA Banten 2024" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 2 Juli 2024
Yang menyatakan



Dzulfikar Nurgofar
NIM 1606822030



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dzulfikar Nurgofar

NIM : 1606822030

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Magister Pendidikan Jasmani

Alamat email : dzulfikarn5@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain
(.....)

yang berjudul :

Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kebugaran Jasmani dan Strategi coping

Terhadap Performa Sepakbola Pelajar-Athlet POPDA Banten 2024

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Juli 2024

Penulis

Dzulfikar Nurgofar

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL, STRATEGI COPING DAN
KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PERFORMA SEPAKBOLA ATLET
PELAJAR POPDA BANTEN 2024

Dzulfikar Nurgofar
Program Studi Magister Pendidikan Jasmani

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung kecerdasan emosional, strategi coping dan kebugaran jasmani terhadap performa sepakbola. Setelah perhitungan koefisien jalur dilakukan melalui analisis model struktural kausal, untuk menguji hipotesis yang diajukan dan mengukur pengaruh hipotesis. Penarikan Kesimpulan hipotesis dilakukan berdasarkan hasil perhitungan koefisien jalur dan signifikansi melalui uji-t untuk setiap jalur yang diteliti. Berikut ini diuraikan hasil pengujian hipotesis penelitian sebagai berikut: Nilai koefisien jalur kecerdasan emosional terhadap kebugaran jasmani sebesar 0.696; $sig= 0.000 < 0.05$ yang berarti bahwa kecerdasan emosional berpengaruh secara positif terhadap kebugaran jasmani. Nilai koefisien jalur strategi coping terhadap kebugaran jasmani sebesar 0.571; $sig= 0.002 < 0.05$ yang berarti bahwa strategi coping berpengaruh secara negatif terhadap kebugaran jasmani. Nilai koefisien jalur kebugaran jasmani terhadap performa sepakbola sebesar 0.571; $sig= 0.048 < 0.05$ yang berarti bahwa kebugaran jasmani berpengaruh secara positif terhadap performa sepakbola. Nilai koefisien jalur kecerdasan emosional dan kebugaran jasmani terhadap performa sepakbola sebesar 0.510; $sig= 0.000 < 0.05$ yang berarti bahwa kecerdasan emosional berpengaruh secara positif terhadap performa sepakbola. Nilai koefisien strategi coping dan kebugaran jasmani terhadap performa sepakbola sebesar -0.470; $sig= 0.000 < 0.05$ yang berarti bahwa strategi coping berpengaruh secara negatif terhadap performa sepakbola.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, strategi coping, kebugaran jasmani dan performa sepakbola

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE, COPING STRATEGIES AND PHYSICAL FITNESS ON FOOTBALL PERFORMANCE OF POPDA BANTEN STUDENT ATHLETES 2024

Dzulfikar Nurgofar

Master of Physical Education Study Program

Abstract

This research aims to determine the direct and indirect influence of emotional intelligence, coping strategies and physical fitness on football performance. After calculating the path coefficient, it is carried out through causal structural model analysis, to test the proposed hypothesis and measure the influence of the hypothesis. Hypothesis conclusions are drawn based on the results of calculating path coefficients and significance through the t-test for each path studied. The following describes the results of research hypothesis testing as follows: The path coefficient value of emotional intelligence on physical fitness is 0.696; sig= 0.000<0.05 which means that emotional intelligence has a positive effect on physical fitness. The path coefficient value of coping strategies on physical fitness is 0.571; sig= 0.002<0.05 which means that coping strategies have a negative effect on physical fitness. The path coefficient value of physical fitness on football performance is 0.571; sig= 0.048<0.05 which means that physical fitness has a positive effect on football performance. The path coefficient value of emotional intelligence and physical fitness on football performance is 0.510; sig= 0.000<0.05 which means that emotional intelligence has a positive effect on football performance. The coefficient value of coping strategies and physical fitness on football performance is -0.470; sig= 0.000<0.05 which means that coping strategies have a negative effect on football performance.

Keywords: *emotional intelligence, coping strategies, physical fitness and football performance*

Kata Pengantar

Puji serta syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal tesis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar magister (S-2). Tesis dengan judul **“Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kebugaran Jasmani, dan Strategi Coping Terhadap Performa Sepakbola Pelajar Atlet POPDA 2024”**.

Dalam proses penulisan tesis ini mendapat hambatan yang membuat kesulitan dalam penyelesaian penulisan tesis. Penulis menyadari pula keterbatasan kemampuan berfikir dan penulisan masih jauh dari kata sempurna karena pada dasarnya tidak ada manusia yang sempurna melainkan Allah Swt. Namun, harapan besar dari penulis karya ini bisa bermanfaat khususnya untuk penulis sendiri dan umumnya untuk hal layak umum.

Untuk itu, atas segala bentuk bantuan, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penulisan ini. Terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan tesis ini.
2. Dr. Oman Unju Subandi, M.Pd selaku Koordinator Program Pendidikan Jasmani dan Penasehat Akademik telah membantu segala urusan yang melancarkan penulisan tesis ini.
3. Dr. Yasep Setiakaryawijaya, M.Kes selaku dosen pembimbing satu tesis yang sudah sangat sabar memberikan arahan serta bimbingannya sehingga tesis ini dapat terselesaikan tanpa hambatan yang berarti.
4. Prof. Dr. Firman Dlis, M.Pd selaku dosen pembimbing dua tesis yang sudah sangat sabar memberikan arahan dan bimbingannya sehingga tesis ini dapat terselesaikan tanpa hambatan yang berarti.

Semoga amal baik dari semua pihak mendapatkan balasan yang sangat melimpah dari Allah Swt.

Daftar Isi

Abstrak	i
Abstract	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar	vi
Daftar Tabel	vii
Daftar Lampiran	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pembatasan Penelitian	6
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 <i>State of The Art</i>	8
1.6 <i>Road Map</i> Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORITIS	11
2.1 Kecerdasan Emosional	11
2.1.1 Definisi Kecerdasan Emosional	11
2.1.2 Ciri-ciri Kecerdasan Emosional	12
2.1.3 Manfaat Kecerdasan Emosional	13
2.1.4 Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional	15
2.1.5 Dimensi Kecerdasan Emosional	16
2.2 Kebugaran Jasmani.....	18
2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	18
2.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	19
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	21
2.2.4 Bentuk Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani	22
2.3 Strategi Coping	25
2.3.1 Pengertian Coping Strategi	25
2.3.2 Dimensi Coping Strategi.....	26
2.3.3 Pengukuran Coping Strategi	29
2.4 Performa Sepakbola	30
2.4.1 Performa.....	30
2.4.2 Sepakbola.....	32
2.4.3 Teknik Dasar Sepak Bola.....	33
2.5 Kerangka Berpikir	41
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1 Metode Penelitian.....	45
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.2.1 Tempat Penelitian.....	46
3.2.2 Waktu Penelitian	46
3.3 Populasi dan Sampel	46
3.3.1 Populasi.....	46
3.3.2 Sampel	46
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.4.1 Kecerdasan Emosional.....	47
3.4.2 Kebugaran Jasmani	49

3.4.3 Strategi Coping	51
3.4.4 Performa Sepakbola	53
3.5 Teknik Analisis Data	55
3.5.1 Deskripsi Data	55
3.5.2 Uji Persyaratan Analisis	56
3.5.3 Uji Linieritas Regresi dan Uji Signifikansi Regresi	56
3.5.4 Analisis Jalur	56
3.5.5 Hipotesis Statistik	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Deskripsi Data	58
4.2 Uji Asumsi Klasik	65
4.2.1 Uji Normalitas	65
4.2.2 Uji Multikolinearitas	65
4.2.3 Uji Heteroskedastisitas	66
4.2.4 Uji Linieritas Regresi dan Uji Signifikansi	67
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	73
4.3.1 Analisis Jalur	78
4.3.2 Uji Sobel	80
4.4 Pembahasan	82
4.5 Keterbatasan Penelitian	88
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	89
5.1 Kesimpulan	89
5.2 Implikasi	90
5.3 Saran	90
Daftar Pustaka	91

Daftar Gambar

Gambar 1. 1 Road Map <i>Penelitian</i>	10
Gambar 2. 1 Teknik Passing.....	35
Gambar 2. 2 Teknik Ball Control dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	36
Gambar 2. 3 Teknik Ball Control dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	36
Gambar 2. 4 Teknik Ball Control dengan Menggunakan Punggung Kaki.....	37
Gambar 2. 5 Teknik Ball Control dengan Menggunakan Dada.....	38
Gambar 2. 6 Teknik Ball Control dengan Menggunakan Paha.....	39
Gambar 2. 7 Teknik Melakukan Shooting.....	40
Gambar 2. 8 Teknik Dribbling.....	41
Gambar 3. 1 Pola Variabel Penelitian.....	45
Gambar 3. 2 Data Normatif Bleep Test.....	51
Gambar 4. 1 Histogram Kecerdasan Emosional.....	59
Gambar 4. 2 Histogram Strategi Coping.....	60
Gambar 4. 3 Histogram Kebugaran Jasmani.....	61
Gambar 4. 4 Sub Struktural 1.....	73
Gambar 4. 5 Sub Struktural 2.....	76
Gambar 4. 6 Diagram Jalur.....	79
Gambar 4. 7 Uji Sobel (1).....	81
Gambar 4. 8 Uji Sobel (2).....	82

Daftar Tabel

Tabel 1. 1 State of The Art	8
Tabel 2. 1 Kapasitas Daya Tahan Aerobik pemain sepakbola laki-laki	23
Tabel 2. 2 Formulir Penilaian VO2Max.....	24
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Kecerdasan Emosional	47
Tabel 3. 2 Formulir Penilaian VO2Max.....	50
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Strategi Coping.....	51
Tabel 3. 4 Format Penilaian Performa Sepakbola.....	54
Tabel 3. 5 Indikator Keberhasilan Teknik Dasar Sepakbola	54
Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif.....	58
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional.....	59
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Strategi Coping	60
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	61
Tabel 4. 5 Performa Sepakbola	62
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	65
Tabel 4. 7 Uji Multikolienaritas	66
Tabel 4. 8 Uji Heterokedastisitas	67
Tabel 4. 9 Tabel Anova Uji (X1) – (Y)	68
Tabel 4. 10 Tabel Anova Uji (X1) – (Y)	69
Tabel 4. 11 Tabel Anova Uji (X2)-(Y)	69
Tabel 4. 12 Tabel Anova Uji (X2)-(Y)	70
Tabel 4. 13 Tabel Anova Uji (X3)-(Y)	70
Tabel 4. 14 Tabel Anova Uji (X3)-(Y)	71
Tabel 4. 15 Anova Uji (X1)-(X3).....	71
Tabel 4. 16 Anova Uji (X1)-(X3).....	72
Tabel 4. 17 Anova Uji (X)-(X3).....	72
Tabel 4. 18 Anova Uji (X2)-(X3).....	73
Tabel 4. 19 Hasi Koefisien Determinasi Sub Struktural 1	74
Tabel 4. 20 Anova Sub Struktural 1	74
Tabel 4. 21 Koefisien Sub Struktural 1	75
Tabel 4. 22 Hasi Koefisien Determinasi Sub Struktural 2	76
Tabel 4. 23 Anova Sub Struktural 2	77
Tabel 4. 24 Koefisien Sub Struktural 2	77

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Rancangan Perlakuan	99
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian	100
Lampiran 3 Hasil Analisis Deskriptif Data	102
Lampiran 4 Data Hasil Uji Asumsi Klasik.....	102
Lampiran 5 Data Uji Linieritas dan Uji Signifikansi.....	103
Lampiran 6 Uji Hipotesis Sub Struktur 1.....	107
Lampiran 7 Surat Izin Expert Judgement.....	109
Lampiran 8 Surat Keterangan Validasi Ahli.....	109
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian.....	110
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	113

