

PERBEDAAN STRATEGI REGULASI EMANTARA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAIANAN, AKURASI DAN BELADIRI

Dwi Oktavyati Dewi

Jurusan Psikologi, FIP, UNESA, email: dwidewi@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, FIP, UNESA, email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri di Universitas Negeri Surabaya. Strategi regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini ialah strategi regulasi *suppression* dan *reappraisal*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 900 atlet di Universitas Negeri Surabaya. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala strategi regulasi emosi. Analisis data yang digunakan ialah *one-way anova*. Hasil dari analisis data menunjukkan koefisien perbedaan sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri di Universitas Negeri Surabaya. Olahraga permainan cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *suppression*, olahraga akurasi cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *reappraisal* dan olahraga beladiri cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *suppression*.

Kata Kunci: Strategi regulasi emosi, cabang olahraga, atlet.

Abstract

The purpose of this research is to examine the differences in emotion regulation strategies between athletes in sports game, accuracy and martial art athletes. Emotional regulation strategies used in this study are suppression and reappraisal regulation strategies. This research used quantitative research methods. Subject in this research were 900 students of Surabaya State University. The data were collected using emotion regulation strategies scale. The data were analysed using one-way anova. The result showed the value of differences coefficient of 0,000 with a probability level of 0,000 ($p < 0,05$). It can be concluded that there is a significant differences between athletes in sports game, accuracy and martial art athletes at Surabaya State University. Sports games tend to use emotion suppression regulation strategies, accuracy sports tend to use emotion reappraisal regulation strategies and martial arts tend to use emotion suppression regulation strategies.

Keywords: Emotion Regulation Strategies, sports, athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan manusia dalam kehidupan sehari-hari, olahraga dapat membuat tubuh sehat baik secara fisik maupun rohani. Olahraga dapat terbagi menjadi tiga, yaitu olahraga rekreasi, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi (Sekretariat Negara Republik Indonesia, 2005). Olahraga prestasi mengembangkan olahragawan untuk menjadi atlet yang mengharumkan nama institusi dalam lingkup kecil maupun besar.

Pelaku olahraga prestasi biasa disebut dengan atlet. Atlet merupakan salah satu profesi yang banyak diminati oleh orang Indonesia saat ini, sebab menjadi seorang atlet selain untuk profesi mendapatkan sebuah prestasi juga sebagai penyaluran hobi yang disukai. Selain hal tersebut prestasi dalam olahraga yang dianggap orang lain sukar sekarang tidaklah sukar lagi, hal itu disebabkan banyaknya atlet yang memiliki fasilitas yang memadai bakat dan minat atlet untuk mencapai suatu keinginan yang diinginkan (Harsono, 1998; Rohmansyah, 2015). Wadah atlet untuk mengasah kemampuan tidak hanya berada di dalam suatu komunitas olahraga atau klub olahraga, wadah atlet juga terdapat di wilayah sekolah

seperti ekstrakurikuler dan terdapat di wilayah universitas yang biasa disebut UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa). UKM itu sendiri terdiri dari berbagai organisasi mahasiswa, salah satunya adalah organisasi dalam bidang olahraga. Setiap Universitas di Indonesia memiliki berbagai macam unit kegiatan mahasiswa (UKM) salah satunya di Universitas Negeri Surabaya. Universitas Negeri Surabaya merupakan satu-satunya perguruan tinggi negeri yang memiliki program studi ilmu olahraga di Surabaya. Universitas Negeri Surabaya juga memiliki berbagai macam UKM di bidang olahraga. UKM di bidang olahraga Universitas Negeri Surabaya termasuk ke dalam olahraga prestasi, yang mewadahi atlet mahasiswa untuk berlatih agar kemampuan olahraga atlet mahasiswa semakin meningkat sehingga memiliki kemampuan yang cukup untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan, baik tingkat mahasiswa nasional maupun internasional.

Pencapaian prestasi atlet yang baik tidak hanya dikaitkan dengan faktor fisik dan teknik saja, faktor psikologis juga berperan penting dalam pencapaian prestasi atlet (Adisasmito, 2007). Seorang atlet yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik tidak

menjamin atlet tersebut dapat mencapai keinginannya, terdapat peran yang penting selain fisik dan teknik yaitu psikologis. Peran psikologis ini membantu atlet untuk dapat menghadapi segala tekanan yang ada saat pertandingan (Setiadi, 2016). Aspek psikologis yang harus dimiliki seorang atlet dalam pertandingan salah satunya adalah kemampuan pengendalian emosi atau yang disebut dengan regulasi emosi, regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk tetap tenang menghadapi suatu kondisi yang menekan (Gross, 2002; Anshori, 2017). Dalam meregulasi emosi, setiap orang memiliki strategi tersendiri, Menurut Gross (2007) strategi yang telah diklasifikasikan sesuai kriteria adalah *reappraisal* (penilaian kembali) dan *Suppression* (penekanan). *Reappraisal* adalah suatu bentuk perubahan kognitif yang melibatkan dan menafsirkan situasi yang berpotensi memunculkan emosi dalam diri yang mengubah dampak emosionalnya (Lazarus & Folkman, 1984). Misalnya, selama wawancara penerimaan, seseorang mungkin melihat kesempatan memberi dan mengambil alasan untuk mengetahui seberapa besar seseorang menyukai sekolah, bukan sebagai ujian terhadap nilai seseorang. penilaian ulang adalah strategi atesen-terfokus: itu terjadi lebih awal, dan campur tangan sebelum kecenderungan respons emosi telah sepenuhnya dihasilkan. Ini berarti penilaian ulang dapat dengan efisien mengubah seluruh lintasan emosi selanjutnya. lebih khusus, ketika digunakan untuk mengatur emosi negatif, penilaian kembali harus berhasil mengurangi komponen pengalaman dan perilaku dari emosi negatif (Gross, 2007).

Suppression adalah strategi yang berfokus pada respons yang muncul yang relatif terlambat dalam proses generatif emosi, dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respons emosi. Penekanan karenanya harus efektif dalam mengurangi ekspresi perilaku emosi negatif, tetapi mungkin memiliki efek samping yang tidak disengaja juga menekan ekspresi emosi positif. pada saat yang sama, penekanan tidak akan membantu dalam mereduksi pengalaman emosi negatif, yang tidak secara langsung ditargetkan oleh penekanan dan dengan demikian dapat terus berlama-lama dan menumpuk yang tidak terselesaikan. selain itu, karena penekanan datang terlambat dalam proses emosional-generatif, diperlukan individu untuk dengan mudah mengelola kecenderungan respons emosi ketika mereka terus muncul. upaya berulang dapat mengkonsumsi sumber daya kognitif yang dapat digunakan secara bijak untuk kinerja optimal dalam konteks sosial di mana emosi muncul (Gross, 2007). *Suppression* memiliki dampak negatif salah satunya yaitu penekanan dapat menciptakan dalam diri individu perasaan ketidaksesuaian, atau perbedaan, antara pengalaman batin dan ekspresi luar.

Olahraga prestasi dapat diklasifikasikan menjadi tiga yaitu olahraga permainan, olahraga akurasi dan olahraga bela diri. Olahraga permainan adalah olahraga dalam bentuk permainan dengan menggunakan bola sebagai benda yang dimainkan dan untuk bulutangkis menggunakan *kock* dengan berbagai macam strategi dan taktik seperti bola voli, bola basket dan lain sebagainya (Utami, 2017). Pada cabang olahraga permainan,

contohnya cabang olahraga bola voli, yaitu cabang olahraga permainan tim yang dibatasi oleh net, dengan jumlah teman satu tim yaitu 6 orang (Farrow, 2007). Emosi negatif yang dapat muncul pada olahraga bola voli yaitu dipengaruhi oleh skor yang tertinggal jauh, kondisi teman satu tim, suasana lapangan dan lain sebagainya. Emosi negatif ini dapat menghambat pergerakan teknik pemain. Teknik dasar pada bola voli yaitu dalam menentukan arah serangan, melakukan passing, menerima serangan, dan servis (Noerjannah, 2016). Kemampuan teknik dasar yang baik pada atlet dalam cabang olahraga bola voli didapatkan jika atlet dapat meregulasi emosi negatif dari pengaruh penonton, lawan, kondisi lapangan dan lain sebagainya.

Olahraga akurasi adalah olahraga yang mengandalkan keakuratan lemparan maupun tembakan suatu benda pada sasaran yang akan dituju misal, olahraga panahan, *pentaque*, tembak dan lain sebagainya (Andita, 2015). Pada cabang olahraga akurasi seperti panahan, individu harus memiliki kemampuan memperkirakan jarak sasaran dalam menentukan anak panah kesasaran (Prasetyo, 2016). Rasa tertekan dan emosi negatif dalam olahraga panahan dapat dipengaruhi oleh kondisi angin, kondisi lapangan, cuaca, suara yang berisik dan lain sebagainya. Olahraga *pentaque* bertujuan untuk melemparkan bola besi ke bola kayu sedekat mungkin dengan kedua kaki yang harus berada pada lingkaran kecil (Kharim, 2016). Emosi negatif yang muncul dalam olahraga *pentaque* dapat dipengaruhi oleh kebisingan, hasil lemparan yang salah, kondisi lapangan yang tidak rata.

Olahraga bela diri adalah olahraga yang membutuhkan kontak fisik secara langsung dengan metode menyerang dan mempertahankan diri terhadap serangan-serangan yang dilakukan oleh lawan tanpa adanya pembatas misal, silat, tarung derajat, taekwondo dan lain sebagainya (Utami, 2017). Cabang olahraga bela diri seperti tarung derajat dan pencak silat mengharuskan individu berkontak langsung membela diri dengan lawan bertandingnya. Gerakan dasar silat yaitu seperti teknik bela diri, teknik serangan, teknik bawah dapat mempengaruhi adanya emosi negatif, seperti gagal menghindar dari pukulan lawan, lawan yang berbuat curang, dan teknik serangan yang gagal. Sehingga atlet harus memiliki regulasi emosi agar tetap fokus pada teknik maupun gerakan bela diri (menangkis dan mengindar), serangan (pukulan, tendangan, jatuhan dan kuncian), teknik bawah (sapuan bawah, sirkel bawah, kuncian) (Siswantoyo, Graha, 2016).

Pada dasarnya setiap atlet harus memiliki regulasi emosi dalam suatu tekanan bertanding agar performa atau penampilan atlet tetap optimal sesuai dengan peraturan dan tugas gerak masing-masing cabang olahraga. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai perbedaan regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan bela diri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dimana dalam pengujian metode kuantitatif

menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian menggunakan angka dan melakukan analisa data dengan prosedur statistik (Arikunto, 2010). Penelitian yang digunakan ialah penelitian perbedaan dimana untuk mengidentifikasi perbedaan antara karakteristik cabang olahraga berdasarkan koefisien perbedaan. Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri di Universitas Negeri Surabaya. Uji hipotesis dilakukan pada pendekatan kuantitatif sebagai tujuan utama untuk mengetahui apakah hipotesis awal diterima atau ditolak setelah dilakukan penelitian. (Azwar, 2007).

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya dengan bantuan *google form* yang mana partisipan dalam penelitian ini berjumlah 900 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan kuisioner skala psikologis strategi regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *one-way anova*

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 900 atlet di Universitas Negeri Surabaya, didapatkan data yang diolah menggunakan bantuan SPSS 20 *for windows* berupa *descriptive statistics* sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Data Penelitian *Descriptive Statistics*

	N	Min	Maximum	Mean	Std. Deviation
Permainan	527	21	39	30,42	3,530
Akurasi	111	21	40	28,32	4,034
Beladiri	134	20	40	29,25	3,969

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, olahraga permainan memiliki nilai rata-rata (*mean*) 30,42, nilai tertinggi 39 dan nilai terendah 21. Olahraga akurasi memiliki nilai rata-rata (*mean*) 28,32, nilai tertinggi 40 dan nilai terendah 21. Olahraga beladiri memiliki nilai rata-rata (*mean*) 29,25, nilai tertinggi 40 dan nilai terendah 20. Langkah berikutnya ialah peneliti melakukan uji normalitas, Hasil perhitungan uji normalitas penelitian dengan menggunakan *Kolomogorov-Smirnov* adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Data

Klasifikasi cabor	Nilai signifikansi	Keterangan
Permainan	0,63	Data berdistribusi normal
Akurasi	0,424	Data berdistribusi normal
Beladiri	0,223	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari klasifikasi cabang olahraga permainan ialah 0,63 sedangkan nilai signifikansi dari olahraga akurasi sebesar 0,424 dan dari olahraga beladiri sebesar 0,223. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data regulasi emosi dari pengklasifikasian cabang olahraga yang terdiri dri olahraga permainan, akurasi dan beladiri

memiliki sebaran data normal karena nilai signifikansi variabel tersebut >0,05.

Langkah selanjutnya ialah peneliti melakukan uji homogenitas. bertujuan untuk varian antar kelompok homogen atau tidak ada varian antar kelompok. Varian adalah angka- angka yang menunjukkan suatu ukuran variabilitas yang cara menghitungnya dengan jalan mengkuadratkan standar deviasinya saja. Asumsi homogenitas dinyatakan terpenuhi jika nilai $p > 0,05$. Berikut hasil uji homogenitas pada penelitian ini :

Tabel 3 Hasil uji homogenitas

Variabel	Nilai signifikansi	Keterangan
Regulasi emosi	0,118	Homogen

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *homogeneity* dari variabel regulasi emosi ketiga cabang olahraga dapat disimpulkan bahwa data dari ketiga cabang olahraga yaitu olahraga permainan, akurasi dan beladiri adalah homogen.

Selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis berupa uji *one-way anova*. Tujuan dilakukannya uji hipotesis ini adalah untuk mengetahui hasil dari pengukuran data yang memiliki asumsi parametrik. Uji hipotesis ini menggunakan teknik *one-way anova* dengan bantuan SPSS 20 *for windows*. Berikut merupakan hasil dari *one-way anova* untuk menguji hipotesis pada penelitian ini :

Tabel 4 Ringkasan hasil uji *one-way anova*

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	472.820	2	236.410	17.415	.000
Within Groups	10439.190	769	13.575		
Total	10912.010	772			

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa besar perbedaan regulasi emosi antara atlet olahraga permainan, akurasi dan beladiri mempunyai koefisien sebesar 0,000 artinya bahwa atlet olahraga permainan, akurasi, beladiri memiliki perbedaan yang signifikan dengan demikian hipotesis (H_a) diterima yang artinya terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan bela diri.

Berdasarkan hasil uji *one-way anova* pada tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi perbedaan sebesar 0,000 yang berarti nilainya dibawah 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan bela diri.

Tabel 5 Olahraga Permainan

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Reappraisal	3162	3.02	0.792	1	4
Suppression	2108	3.08	0.700	1	4

Berdasarkan tabel diatas menyatakan bahwa olahraga permainan cenderung memiliki strategi regulasi emosi *suppression* dengan nilai *mean* sebesar 3,08 yang lebih besar daripada *reappraisal* sebesar 3,02.

Tabel 6 Olahraga Akurasi

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Reappraisal	555	2.84	0.774	1	4
Suppression	444	2.82	0.754	1	4

Berdasarkan tabel diatas menyatakan bahwa olahraga akurasi cenderung memiliki strategi regulasi emosi *reappraisal* dengan nilai *mean* sebesar 2,84 yang lebih besar daripada *suppression* sebesar 2,82.

Tabel 7 Olahraga Beladiri

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Reappraisal	804	2.80	0.836	1	4
Suppression	536	2.91	0.683	1	4

Berdasarkan tabel diatas menyatakan bahwa olahraga beladiri cenderung memiliki strategi regulasi emosi *suppression* dengan nilai *mean* sebesar 2,91 yang lebih besar daripada *reappraisal* sebesar 2,80.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri yang ada pada UKM Universitas Negeri Surabaya. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik *one-way anova* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan bela diri di UKM Universitas Negeri Surabaya.

Sebelum adanya uji hipotesis, maka dilakukan terlebih dahulu uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.3 yang memiliki nilai signifikansi sebesar cabang olahraga permainan ialah 0,63 sedangkan nilai signifikansi dari olahraga akurasi sebesar 0,424 dan dari olahraga beladiri sebesar 0,223 sehingga data yang telah dikumpulkan memiliki distribusi normal sebab data memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Uji homogenitas pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui varians data antar kelompok bersifat homogen. Data yang bersifat homogen memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga data pada penelitian dapat disebut homogen yang dapat dilihat pada tabel 4.4 dimana nilai signifikan homogenitas sebesar 0,118.

Penelitian ini dapat dinyatakan terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan bela diri di UKM Universitas Negeri Surabaya. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.5 yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa signifikansi yang didapat lebih kecil dari 0,05, sehingga ketiga karakteristik olahraga tersebut memiliki perbedaan strategi regulasi yang signifikan.

Menurut Gross (2007) strategi regulasi emosi yang lebih baik adalah strategi regulasi *reappraisal* sebab strategi regulasi *suppression* adalah strategi regulasi

emosi yang membentuk sebuah penekanan ekspresif yang tidak sesuai dengan keadaan emosi individu sehingga akan menumpuk dan tidak terselesaikan. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat dinyatakan bahwa olahraga akurasi memiliki strategi regulasi emosi yang lebih baik daripada olahraga permainan dan beladiri, dan olahraga permainan memiliki strategi regulasi emosi lebih baik daripada beladiri. Sehingga olahraga beladiri memiliki strategi regulasi emosi yang paling buruk diantara olahraga akurasi dan permainan.

Penelitian dahulu yang dilakukan oleh Munjit (2014) mengadakan penelitian tentang perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan olahragawan *non body contact* pada atlet bola voli UMS dan atlet sepakbola UMS. Secara teoritis olahraga *body contact* memiliki tingkat emosi yang tinggi karena memiliki gerakan yang bersentuhan langsung dengan lawan, berbeda dengan atlet *non body contact* yang secara teoritis tidak bersentuhan langsung dengan lawan. Setiap gerakan dan aturan permainan di setiap cabang olahraga, memiliki karakteristik yang berbeda sehingga dapat memberikan dampak emosi yang berbeda pula. Hasilnya menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan *non body contact*, hal ini berbanding terbalik oleh penelitian yang dilakukan peneliti yang disebabkan karena subjek yang diteliti berbeda yaitu atlet olahraga permainan, akurasi dan beladiri, dan penelitian ini membandingkan tiga karakteristik cabang olahraga dengan lingkup yang lebih besar dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munjit (2014).

Menurut Jannah (2014) setiap atlet memiliki tekanan masing-masing di setiap pertandingannya. Tak jauh berbeda dengan atlet olahraga permainan, akurasi dan beladiri yang masing-masing memiliki tekanan yang berbeda disetiap gerakan dan aturan. Tak hanya itu waktu gerakan reaksi tangapun juga berbeda untuk cabang olahraga permainan dan beladiri (Syahfitri, Supatmo, Indraswari, 2017). Sehingga atlet dilatih untuk mampu meregulasi emosinya, baik secara kognitif maupun perilaku agar tidak mengganggu performanya. Untuk dapat meregulasi emosi dengan baik, terdapat dua strategi regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu *suppression* dan *reappraisal*. Sehingga penelitian ini menggunakan angket strategi regulasi emosi *suppression* dan *reappraisal* yang berjumlah 10 aitem. Aitem nomor 1, 3, 5, 7, 8, 10 tergolong ke *reappraisal*, sedangkan angket nomor 2, 4, 6, 9 tergolong ke *suppression*.

Penelitian yang selanjutnya dilakukan oleh Ritavip (2015) kepada atlet beladiri taekwondo pria dan atlet taekwondo putri. Secara teoritis perbedaan jenis kelamin berpengaruh dengan regulasi emosi, wanita lebih membutuhkan dukungan orang lain untuk meregulasi emosi negatifnya, daripada pria yang menggunakan kekuatan fisik untuk meregulasi emosi negatifnya. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitiannya yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan regulasi emosi yang signifikan antara atlet pria dan wanita terhadap prestasi taekwondo. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan, penelitian ini tidak melihat perbedaan regulasi emosi dari jenis kelamin melainkan

dilihat dari karakteristik gerak dan aturan setiap cabang olahraga. Sehingga penelitian ini berjalan tanpa membedakan jenis kelamin pada subjek penelitian.

Menurut Jannah (2014) setiap atlet memiliki tekanan masing-masing di setiap pertandingannya. Tak jauh berbeda dengan atlet olahraga permainan, akurasi dan beladiri yang masing-masing memiliki tekanan yang berbeda disetiap gerakan dan aturan. Tak hanya itu waktu gerakan reaksi tanganpun juga berbeda untuk cabang olahraga permainan dan beladiri (Syahfitri, Supatmo, Indraswari, 2017). Sehingga atlet dilatih untuk mampu meregulasi emosinya, baik secara kognitif maupun perilaku agar tidak mengganggu performanya. Untuk dapat meregulasi emosi dengan baik, terdapat dua strategi regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu *Suppression* dan *Reappraisal*. Sehingga penelitian ini menggunakan angket strategi regulasi emosi *Suppression* dan *Reappraisal* yang berjumlah 10 aitem. Aitem nomor 1 sampai 6 tergolong ke *reappraisal*, sedangkan angket nomor 7 sampai 10 tergolong ke *Suppression*.

Pada hasil analisa data pada penelitian ini dapat dilihat bahwa olahraga permainan cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *suppression*, olahraga akurasi cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *reappraisal* dan pada olahraga beladiri cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *suppression*. Sehingga olahraga akurasi memiliki strategi regulasi emosi paling baik diantara olahraga permainan dan beladiri.

Penelitian ini membuktikan bahwa hasil perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri di UKM Universitas Negeri Surabaya yaitu 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi, beladiri di UKM Universitas Negeri Surabaya dengan hasil keseluruhan dapat dilihat bahwa olahraga akurasi memiliki strategi regulasi yang lebih baik diantara olahraga permainan dan olahraga beladiri.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh variabel strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri adalah $p = 0,000$. Hal tersebut berarti nilai signifikannya lebih kecil atau kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan terdapat perbedaan antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri di UKM Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat perbedaan strategi regulasi emosi antara atlet cabang olahraga permainan, akurasi dan beladiri di UKM Universitas Negeri Surabaya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan, yaitu sebagai berikut:

1. Pelatih

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai regulasi emosi atlet di Universitas Negeri Surabaya khususnya atlet olahraga permainan, akurasi dan beladiri. Sehingga para pelatih dapat memberikan program latihan yang tepat untuk atlet dan dapat membuat kemajuan untuk atlet.

2. Peneliti selanjutnya

a. Penelitian ini hanya menekankan pada perbedaan variabel strategi regulasi emosi, jadi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti perbedaan strategi regulasi cabang olahraga lain ditinjau dari jenis kelamin atau atlet dan non atlet.

b. Pada penelitian selanjutnya dapat memperluas populasi penelitian serta menambah sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. (2007). Mental juara modal atlet berprestasi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Andita, D. (2015). Hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap akurasi *shooting* pada ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Skripsi.
- Anshori, Y. I. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada atlet basket Karanganyar. Skripsi.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Farrow, Stephanie. (2014). *The sport book: The games- the rules- the tactics- the techniques*. New Y: Dorling Kindersly Limited.
- Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007) Emotion regulation: conceptual foundation. Dalam J.J. Gross (ed). *Handbook of Emotion*
- Jannah, M. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dan konsentrasi terhadap resiliensi pada atlet renang. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 3(2).
- Kharim, M. A., Nurkholis. (2015). Analisis *backswing* dan *release* ketepatan *pointing half lob* jongkok pada jarak 7 meter olahraga *pentaque*. *Jurnal Ilmu Olahraga*. 1 (1), hlm. 1-6.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc
- Munjit, G. M. (2014). Perbedaan regulasi emosi antara olahragawan *body contact* dan olahragawan *non body contact*. Skripsi.
- Noerjannah, I., Sudijandoko, A. (2016). Kontribusi konsentrasi terhadap keterampilan ketepatan servis atas bola voli pada pemain putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2 (5), hlm. 47-50.
- Prasetyo, Y. (2016). Pengaruh latihan *deep breathing* terhadap peningkatan hasil skor total jarak panahan ronde nasional pada UKM panahan

- UNY. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 1 (12), hlm. 27-35.
- Ritavip, M. I. (2015). Perbedaan regulasi emosi pada atlet beladiri taekwondo pria dan wanita di Salatiga. Skripsi.
- Rohmansyah, N. A. (2015). Kontribusi psikologi olahraga terhadap peningkatan prestasi olahraga. *Jurnal Aplikasi Olahraga*. 1 (2), hlm. 56-70.
- Sekretariat Negara Republik Indonesia. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005, No. 89. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Setiadi, B. A. (2016). Hubungan antara *psychology capital* dengan *mental thougnes* pada atlet beladiri PUSLATDA Jawa Timur. Skripsi
- Siswantoyo., Graha, A. S. (2016). Pengembangan *colouring book and puzzle* teknik dasar pencak silat. 1 (12), hlm. 1-15.
- Syafitri, A. W., Supatmo, Y. & Indraswari, D. A. (2017). Perbedaan waktu reaksi tangan antara cabang olahraga permainan dan beladiri. Vol 6 (2). hh 177-187.
- Utami, N. H. (2017). Perbandingan skor *decision making* antara atlet cabang olahraga permainan dengan beladiri. Skripsi.

