

ABSTRAK

Marolo Sitanggung : Survei Kemampuan Mengelola Emosi Atlet *One Pride MMA* Sumatera Utara (Pembimbing Skripsi : Ade Ros Riza), Skripsi, Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2022.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan atlet *one pride MMA* Sumatera Utara dalam mengelola emosi dalam kegiatan latihan dan pertandingan dan untuk mengetahui cara mengatasi kesulitan dan menciptakan keberhasilan seperti yang diharapkan. Metode yang digunakan adalah metode survei dan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah 20 atlet *One Pride MMA* Sumatera Utara. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner/angket yang diberikan atlet *One Pride MMA* Sumatera Utara dan menggunakan teknik analisis data ialah teknik analisis data campuran (kualitatif dan kuantitatif). Hasil penelitian yang dilakukan dalam mengetahui persentase kemampuan mengelola emosi atlet *One Pride MMA* Sumatera Utara sebesar 87% dengan hasil keseluruhan pada tiap indikator memiliki nilai dominan 80%-100% dengan kategori sangat baik, hasil persentase dan kategori tersebut didapat dari pembagian angket kepada 20 orang atlet dan 20 soal angket. Setelah peneliti meneliti pada kemampuan mengelola emosi atlet *One Pride MMA* Sumatera Utara memiliki kategori sangat tinggi, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa atlet *one pride MMA* Sumatera Utara memiliki kemampuan mengelola emosi yang sangat baik dalam pertandingan sehingga mendapatkan hasil terbaik dalam pertandingan.

Kata Kunci : Kemampuan Mengelola Emosi, Atlet *One Pride*, MMA Sumatera Utara



ABSTRACT

Marolo Sitanggang : Survey of Ability to Manage Emotions of North Sumatra One Pride MMA Athletes (Thesis Supervisor : Ade Ros Riza), Thesis, Medan : Faculty of Sports Science, State University of Medan 2022.

The purpose of this study was to determine the ability of North Sumatra MMA One Pride athletes in managing emotions in training and competition activities and to find out how to overcome difficulties and create success as expected. The method used is a survey method and the sample used by the researchers in this study were 20 North Sumatra One Pride MMA athletes. The data collection technique in this study used a questionnaire given by the One Pride MMA athlete in North Sumatra and the data analysis technique used was a mixed data analysis technique (qualitative and quantitative). The results of the research conducted to determine the percentage of the ability to manage emotions of North Sumatra One Pride MMA athletes was 87% with the overall results for each indicator having a dominant value of 80%-100% with a very good category, the percentage results and the category were obtained from the distribution of questionnaires to 20 people. athletes and 20 questions. After the researchers examined the ability to manage emotions, the North Sumatra One Pride MMA athletes had a very high category, therefore it could be concluded that the North Sumatra One Pride MMA athletes had the ability to manage emotions very well in matches so that they got the best results in the match.

Keywords: Ability to Manage Emotions, One Pride Athlete, MMA North Sumatra

