

**HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
KECERDASAN EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR.**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar sarjana
pendidikan pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan
Jasmani



Oleh:

Aldy Kurnia

1906158

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI**

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2023

***HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KECERDASAN
EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR***

Oleh:
Aldy Kurnia
NIM 1906158

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan

©Aldy Kurnia
Universitas Pendidikan Indonesia
2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya ataupun sebagian, dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

ALDY KURNIA

***HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KECERDASAN
EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR***

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Didin Budiman, M.P.d

NIP.197409072001121001

Pembimbing II



Wildan Alfia Nugroho, M.Or.

NIP. 920200419940403101

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani FPOK UPI



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd.

NIP. 197508122009121004

HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK SEKOLAH DASAR.

Aldy Kurnia¹, Didin Budiman², Wildan Alfia Nugroho³

Departemen Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia,

Jl. Dr. Setiabudhi 229 Bandung 40154, Indonesia

*E-mail: aldykurnia23@upi.edu.

Telp/HP: 0859109757557

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional anak sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional* sampel sebanyak 93 orang siswa dan siswi kelas 4-6 dari salah satu SD Negeri di kota Bandung. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 10-12 tahun dan angket kecerdasan emosional. Uji yang dilakukan dalam penelitian adalah uji *Chi square* dan *spearman*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional. Nilai koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,778, hal ini berarti kebugaran jasmani berpengaruh secara signifikan terhadap kecerdasan emosional anak sekolah dasar.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Kecerdasan Emosional.

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL FITNESS WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN.

Aldy Kurnia¹, Didin Budiman², Wildan Alfia Nugroho³

Department of Physical Education Primary School Teacher Education, FPOK, Indonesian University of Education,

Jl. Dr. Setiabudhi 229 Bandung 40154, Indonesia

*E-mail: aldykurnia23@upi.edu.

Tel/HP: 0859109757557

ABSTRACT

This study aims to find out the correlation between the level of physical fitness and the emotional intelligence of primary school children. This study used correlational analytical design with cross-sectional approach samples of 93 students of 4-6 grade from one of the primary school in Bandung. The instrument used are the Indonesian fitness test for 10-12 years old and the emotional intelligence questioner. The tests conducted in this study are Chi Square and Spearman tests. The results of the research showed that there is a correlation between the level of physical fitness with emotional intelligence. The correlation coefficient is 0,778, it means physical fitness has a significant correlation with emotional intelligence of the primary students.

Keywords: Physical Fitness, Emotional Intelligence.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Segi Teori.....	5
1.4.2 Manfaat Segi Kebijakan.....	5
1.4.3 Manfaat Segi Praktik.....	5
1.4.4 Manfaat Isu serta Aksi Sosial	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
1.5.1 Bab I Pendahuluan	6
1.5.2 Bab II Kajian Pustaka	6
1.5.3 Bab III Metode Penelitian	6
1.5.4 Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan	6
1.5.5 Bab V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	7
2.1.2 Konsep Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.3 Tujuan Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.4 Faktor Penunjang Kebugaran Jasmani	10
2.1.5 Komponen Kebugaran Jasmani	10
2.1.6 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	11
2.2 Kecerdasan Emosional.....	12
2.2.1 Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional	15
2.2.2 Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kecerdasan Emosional	17
2.3 Penelitian yang Relevan.....	18
2.3.1 Hasil Penelitian (Li dkk, 2022).....	18
2.3.2 Hasil Penelitian (Anggraini, 2019)	18
2.3.3 Hasil Penelitian (M. Y. Li dkk., 2017).....	19
2.4 Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Partisipan.....	21
3.3 Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1 Populasi	21
3.3.2 Sampel	21
3.4 Instrumen Penelitian	21

3.4.1 Tes Kebugaran Jasmani	21
3.4.2 Skala Kecerdasan Emosional.....	23
3.5 Prosedur Penelitian	29
3.6 Analisis Data	30
3.6.1 Uji Prasyarat Analisis Korelasi	30
3.6.2 Uji Normalitas Data	30
3.6.3 Uji Linieritas	31
3.6.4 Uji Hipotesis	31
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Analisis Deskriptif	33
4.1.1 Kebugaran Jasmani	33
4.1.2 Kecerdasan Emosional	35
4.2 Uji Prasyarat Analisis.....	38
4.2.1 Uji Normalitas.....	38
4.2.2 Uji Linearitas	38
4.3 Uji Hipotesis.....	39
4.4 Uji Cross Sectional	40
4.5 Pembahasan.....	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Implikasi	46
5.3 Rekomendasi	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F. P., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A., & Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: The role of karate. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 4(2), 114–120.
- Andira, A. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Aktivitas dan Prestasi Belajar Biologi Siswa Kelas X MIPA SMA Negeri 2 Singaraja. Universitas Pendidikan Ganesha, Palembang, 45-47.
- Anggraini, S. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat, Padang, 114-118.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22.
- Arief, Furchan. (2007). Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan. Yogyakarta: Pustaka
- Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Berger, B. G., & Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 69–92.
- Berutu, N. K. (2018). SEMINAR NASIONAL Seminar Nasional Pendidikan Olahraga. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, September*, 442–447.
- Daniel Goleman, Richard Boyatzis, A. M. (2013). *Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence*.
- Dartini, N. P. D. ., Suwiwa, I. G., & Sptyanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 27–37.
- Dwi, A., & Arif, B. (2019). *Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SDN Seddur I*. 1–10.
- Fadlilah, S., Wiyani, C., Lustiyati, E. D., Ners, P., Kesehatan, F. I., Yogyakarta, U. R., Keperawatan, S. S., Kesehatan, F. I., Yogyakarta, U. R., Keperawatan, P. S., Semarang, P. K., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., & Yogyakarta, U. R. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi , Emotional Quotient (Eq), Dan Prestasi Belajar Mahasiswa 11, 228–235.

- Fatah, R. (2016). *Mengelola kecerdasan emosi: Vol. II*. Jurnal Pendidikan Agama Islam 2(2) 198-213.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2009). Primal Leadership: The Hidden Driver of Great Performance. *Discovering Leadership*, 63–72.
- Hadi, Sutrisno. (1997), Metodologi Penelitian, UGM Press, Yogyakarta.
- Hanafy, S., Tarbiyah, F., Uin, K., Makassar, A., Ii, K., Sultan, J., Nomor, A., & Email, S. (2014). *Konsep belajar dan pembelajaran*. 17(1), 66–79.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65.
- Isrofik, A. R. (2018). Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri 4 Tlahab Lor Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga. *PGSD Penjaskes, Journal.Student.Uny.Ac.Id.*, 1–8.
- Karisman, V., & Pasundan, S. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Relationship Of Emotional Intelligence Levels with Learning Outcomes Of Physical Education. In *Journal of Physical and Outdoor Education* Vol. 2 (2) 1-3.
- Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). *The Effects of Physical Activity on Positive Emotions in Children and Adolescents : A Systematic Review and Meta-Analysis*. 1–18.
- Li, M. Y., Huang, M. M., Li, S. Z., Tao, J., Zheng, G. H., & Chen, L. D. (2017). The effects of aerobic exercise on the structure and function of DMN-related brain regions: a systematic review. *International Journal of Neuroscience*, 127(7), 634–649.
- Loka, W. P., Sumadja, W. A., & Resmi. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kebiasaan Membaca dengan Keterampilan Menulis Karangan Narasi Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Kagungan Ratu Kecamatan Tulang Bawang Udik Kabupaten Tulang Bawang Barat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(2), 1689–1699.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442.
- Nauli, Thaib, E. (2013). Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 13(2), 384–399.
- Nelsen, B. J. (1992). The Role of the Federal Government in Promoting Health Through the Schools: Report from the Department of Agriculture. *Journal of School Health*, 62(4), 138–140.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 144.
- Putra, A. K. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani

Kardiorespirasi Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmalni*, 1(1).

- Rahmawati, V. Y., & Puspasari, J. (2021). Emotional Quotient (Eq) Berpengaruh Terhadap Gangguan Menstruasi Pada Remaja Di Masa Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 219.
- Safari, M. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar pada Siswa SMP Inshafuddin Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak (JIPA)*, 4(6).
- Salovey, M. (1990). *University of New Hampshire Scholars ' Repository What is Emotional Intelligence ? What Is Emotional Intelligence ? 1-13*.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138.
- Sugiyono (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111–131.
- Wahyudi, A. (2018). Analisis Korelasi Rank Spearman. *Jurnal Metode Kuantitatif*, 13.
- Widiastuti. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, 261.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240.