

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Belajar adalah suatu proses perubahan dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan dan terjadi dalam kurun waktu tertentu. Belajar juga dapat menghasilkan perubahan dalam diri seseorang. Proses pembelajaran pada individu sangatlah penting, karena melalui belajar individu dapat memahami lingkungannya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Hanafy dkk., 2014). Penilaian dibutuhkan untuk mengetahui sejauh mana perubahan tersebut terjadi, seperti halnya dalam pendidikan di mana penilaian selalu dilakukan terhadap hasil belajar siswa. Belajar merupakan suatu proses usaha untuk mencapai perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Oleh karena itu, belajar dapat menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri seseorang.

Dalam konteks pembelajaran, terdapat interaksi timbal balik antara guru dan siswa yang saling mempengaruhi. Namun, guru dihadapkan pada siswa dengan karakteristik dan kemampuan yang heterogen, sehingga dalam proses pembelajaran, guru seringkali dihadapkan pada berbagai masalah. Hal ini dikarenakan peran guru yang sangat penting dalam membentuk dan meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, keberhasilan belajar siswa menjadi sebuah indikator untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam menerima materi di sekolah (Hanafy dkk., 2014).

Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diadakan di sekolah mulai dari tingkat taman kanak-kanak hingga sekolah menengah atas. PJOK adalah bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, dan dirancang untuk membantu individu maupun anggota masyarakat dalam memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, serta membentuk karakter dan kepribadian yang baik. Meskipun kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dapat sangat melelahkan, namun jika dijalankan dengan benar, kegiatan tersebut dapat menjadi kebanggaan tersendiri bagi pelakunya dan memberikan banyak manfaat bagi siswa, seperti menjadikan tubuh sehat, meningkatkan stamina, dan meningkatkan semangat belajar. Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang tidak hanya untuk mengembangkan ranah jasmani saja, tetapi juga untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani. Sebagai media untuk mendorong perkembangan motorik,

kemampuan fisik, pengetahuan, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat, pendidikan jasmani memiliki dampak yang sangat positif bagi perkembangan siswa secara keseluruhan (Karisman & Pasundan, 2020).

Dalam konteks ini, pelaksanaan tujuan pendidikan jasmani menjadi hal yang sangat penting untuk diimplementasikan agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah mengembangkan kebugaran jasmani dan stabilitas emosional. Perlu diingat bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik semata, melainkan juga menjadi modal utama bagi seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa merasa lelah yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang diharapkan dapat bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar dengan semangat, mencapai prestasi secara optimal, serta meningkatkan kecerdasan emosionalnya secara keseluruhan (Angraini, 2019).

Mengacu pada tujuan Pendidikan Jasmani, kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi fisik seseorang pada waktu tertentu yang memainkan peran penting dalam aktivitas sehari-hari. Istilah yang sering digunakan dalam konteks ini antara lain kesegaran, kebugaran, dan *fitness*. Perlu diperhatikan bahwa keadaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang tidak permanen, melainkan dapat meningkat melalui latihan yang teratur dan akan menurun jika latihan tidak dilakukan secara konsisten. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal yang dapat disesuaikan dengan tuntutan tugas atau aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional merupakan dua aspek yang penting dalam pengembangan individu secara holistik.

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, individu dapat menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari dengan efisien dan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sedangkan dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, individu dapat mengenali dan mengelola emosi dengan baik sehingga dapat berinteraksi dengan orang lain secara positif dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Kedua aspek ini penting untuk ditingkatkan melalui pendidikan jasmani dan pendidikan secara keseluruhan agar individu dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal (Arifin, 2018).

Selain itu juga kecerdasan emosional melibatkan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain (Goleman dkk., 2009). Keterampilan kognitif seperti memproses dan menggunakan informasi emosional juga sangat penting dalam kecerdasan emosional. Hal ini dapat membantu individu untuk memahami dan

mengelola emosi secara lebih efektif, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat dan positif. Dalam bidang kecerdasan emosional, individu perlu mampu mengevaluasi dan mengekspresikan emosi secara verbal dan nonverbal, serta mengatur emosi pada diri sendiri dan orang lain. Selain itu, penggunaan konten emosional dalam pemecahan masalah juga merupakan keterampilan yang penting dalam kecerdasan emosional (Mayer & Salovey, 1993).

Kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, mengatasi rasa frustrasi, mengendalikan emosi, mengatur suasana hati, merasa empati, dan bekerja sama dengan orang lain. Dalam pendidikan jasmani, baik kondisi fisik maupun kecerdasan emosional dianggap sama pentingnya karena keduanya saling terkait dan dibutuhkan untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (Goleman dkk., 2009).

Namun, banyak orang tua saat ini yang hanya berfokus pada kecerdasan intelektual (IQ) anak mereka, sementara kecerdasan emosional (EQ) sering diabaikan. Dalam pembelajaran jasmani, kecerdasan emosional siswa juga penting untuk diperhatikan karena siswa yang memiliki EQ yang tinggi lebih mudah mencapai tujuan mereka dan mengendalikan diri mereka sendiri. Seorang guru harus mampu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi siswa, baik itu faktor kebugaran jasmani maupun kecerdasan emosional. Hal ini karena perubahan perilaku dapat terjadi dalam berbagai kondisi, sesuai dengan penjelasan dari para ahli pendidikan dan psikologi (Karisman & Pasundan, 2020).

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan masih banyak siswa yang tidak mampu dalam mengontrol emosinya pada saat bermain dengan teman sebaya seperti mengenali emosi diri, mengelola emosi berempati, memotivasi diri sendiri, dan membina hubungan, mementingkan kepentingan sendiri hal itu masih menjadi sebuah kebiasaan atau sifat yang masih melekat dari diri siswa tersebut akibat dari kurangnya tingkat kecerdasan emosional terlihat pada saat siswa bersosialisasi di lingkungan sekolah dan salah satu faktor penyebabnya yaitu karena rendahnya kebugaran jasmani seseorang sehingga dapat disimpulkan akibat rendahnya kebugaran jasmani hal tersebut dapat menurunkan tingkat kecerdasan emosional seseorang.

Hal ini tentunya akan berakibat buruk jika dibiarkan secara terus-menerus sehingga perlu adanya upaya yang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk melihat seberapa besar hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional anak sekolah dasar.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan diatas, pada penelitian ini dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Apakah ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional anak sekolah dasar?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional anak sekolah dasar.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang positif atau negatif antara kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional anak yang saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya yang berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut. Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat Segi Teori**

Penelitian ini dapat memberikan tambahan ilmu dalam bidang Pendidikan jasmani dan sumbangan pemikiran untuk memperkaya pengetahuan sebagai pelajar mengenai pendidikan di Indonesia dalam hal untuk hubungan kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional anak sekolah dasar yang belum diteliti sebelumnya.

### **1.4.2 Manfaat Segi Kebijakan**

Memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pendidikan bagi siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani yang baik dan efektif untuk diterapkan dan dianjurkan, berkaitan dengan kebijakan sekolah bahwa guru harus melihat siswa dari berbagai faktor yang dapat mempengaruhi siswa tersebut dalam pembelajaran baik yang bersifat internal maupun eksternal.

### **1.4.3 Manfaat Segi Praktik**

Manfaat praktis, penelitian ini dilaksanakan dengan harapan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak diantaranya:

- a) Bagi sekolah diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kualitas sekolah yang ditunjang oleh keberhasilan prestasi siswa.
- b) Bagi guru diharapkan dapat memberikan wawasan baru serta pandangan baru sebagai pendidik agar lebih memperhatikan siswa dari segi faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya dalam belajar, sehingga bisa berjalan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- c) Bagi siswa diharapkan dapat memberikan pengalaman dan hal baru yang bisa dipelajari. Siswa dapat termotivasi dan menumbuhkan sikap percaya diri sehingga siswa akan semakin produktif.
- d) Bagi Peneliti, menjadi sumber dan pengetahuan baru yang diharapkan bisa dirasakan manfaat dan kebergunaanya bagi orang lain.

#### **1.4.4 Manfaat Isu serta Aksi Sosial**

Memberikan informasi kepada semua pihak mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional siswa sekolah dasar sehingga dapat menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi lembaga-lembaga formal maupun non formal.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas terhadap proposal skripsi ini, penulis menyajikan sesuai dengan sistematika skripsi yang sudah ditetapkan berdasarkan Keputusan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867/UN40/HK/2019 tentang “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2019” sebagai berikut:

#### **1.5.1 Bab I Pendahuluan**

Pada bab ini berisi uraian dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

#### **1.5.2 BAB II Kajian Pustaka**

Pada bab ini berisi uraian konsep, teori, penelitian terdahulu yang relevan dan berhubungan dengan penelitian ini, dan kajian pustaka yang menjadikan dasar penelitian.

#### **1.5.3 BAB III Metode Penelitian**

Pada bab ini berisi mengenai desain penelitian, partisipan dan tempat penelitian, dan instrumen penelitian.

#### **1.5.4 BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Pada bab ini berisi uraian temuan penelitian, kemudian hasil temuan tersebut diolah dan didapatkan hasil, apakah hasil yang didapatkan dapat menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan.

#### **1.5.5 BAB V, Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi**

Pada bab ini berisi mengenai kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, serta mengetahui dampak langsung dari hasil penelitian tersebut, dan dapat memberikan rekomendasi yang membangun sebagai upaya meningkatkan penelitian selanjutnya.