

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan akhir-akhir ini mendapat perhatian lebih dari pemerintah. Hal itu terbukti dengan adanya perubahan kurikulum baru-baru ini, dari KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) menjadi KURTIKAS (Kurikulum 2013). Pemerintah berharap dengan adanya perubahan kurikulum, maka kualitas pendidikan di Indonesia menjadi lebih baik dari yang sebelumnya, baik di sekolah SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama), SMA (Sekolah Menengah Atas), maupun SMK (Sekolah Menengah Kejuruan).

Pendidikan itu sendiri memiliki makna sebagai “proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, proses, cara, perbuatan mendidik”.

Dunia pendidikan formal di sekolah banyak sekali mata pelajaran yang harus siswa kuasai mulai dari mata pelajaran umum, seperti: Matematika, Bahasa Indonesia, Pengetahuan Umum, Pengetahuan Alam, Agama, Pendidikan Jasmani, maupun Kejuruan bagi Sekolah Menengah Kejuruan.

Pendidikan jasmani sering dipandang sebelah mata oleh sebagian sekolah, seperti halnya siswa kelas tiga, mereka diminta tidak melakukan olahraga dalam artian mata pelajaran penjas bagi siswa kelas tiga ditiadakan, karena siswa kelas tiga tersebut difokuskan untuk mempelajari mata pelajaran yang akan diujikan pada Ujian Nasional saja, karena dikhawatirkan mengalami cedera saat melakukan aktivitas jasmani dalam pengajaran penjas, semua itu berdasarkan pengalaman dari peneliti.

Tanpa mereka sadari ketika siswa melakukan pendidikan jasmani, saat itu siswa mendapatkan kesenangan, istirahat sejenak dari keseriusan belajar formal dan yang paling penting siswa mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dari

pendidikan jasmani itu sendiri, sehingga saat siswa tersebut melaksanakan Ujian Nasional akan dalam keadaan sehat dan bugar.

Apa makna dari pendidikan jasmani itu sendiri? “Pendidikan jasmani berawal dari istilah *gymnastics*, *hygiene*, dan *physical culture* yang digunakan di Amerika Serikat. Di Indonesia, istilah pendidikan jasmani berawal dari istilah “gerak badan” atau aktivitas jasmani” (Abduljabar, 2010, hlm.6). Pendidikan jasmani memiliki makna yaitu pendidikan melalui jasmani, karena menggunakan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mendapatkan perkembangan yang menyeluruh dalam hal kualitas fisik, mental, dan emosional seseorang.

“Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional” (Mahendra, 2012, hlm.3).

Dari pernyataan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses mendidik yang dilakukan melalui aktivitas jasmani maupun olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan perubahan dan perkembangan yang menyeluruh baik dari segi kualitas fisik, mental, maupun emosional.

Menurut Mahendra (2012, hlm.23) Pembelajaran penjas memiliki tujuan pengembangan dalam tiga ranah (domain), yaitu: “psikomotor (gerak dan keterampilan, kemampuan fisik dan motorik, dan perbaikan fungsi organ tubuh), kognitif (konsep gerak, arti sehat memecahkan masalah, kritis, dan cerdas), afektif (menyukai kegiatan fisik, merasa nyaman dengan diri sendiri, ingin terlibat dalam pergaulan sosial). Pengembangan domain psikomotorik secara umum dapat diarahkan kepada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan yang lebih penting lagi adalah penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh, dan yang lebih penting lagi adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak.

Intelegensial emosional mencakup beberapa sifat penting, yakni pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan, dan kemampuan untuk berempati. Pengendalian diri merupakan kualitas pribadi yang mampu menyelaraskan pertimbangan akal dan emosi yang menjadi sifat penting dalam kehidupan sosial dan pencapaiannya untuk sukses hidup di masyarakat”.

Salah satu materi dalam pendidikan jasmani adalah senam. Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*.

Menurut Imam Hidayat dalam buku *Penuntun Pelajaran Praktek Senam*, dalam (anandita, 2010, hlm.5) menyatakan bahwa:

“senam adalah suatu latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis”.

Olahraga senam ada bermacam-macam seperti senam jantung sehat, senam hamil, senam yoga, senam alat, senam kesegaran jasmani (SKJ), senam asma, senam artistik, senam irama, dan masih banyak hal senam lainnya. Secara garis besar berbagai macam senam begitu adanya, namun seiring dengan berjalannya waktu dan perkembangan zaman, senam pun memiliki perubahan dan penyempurnaan.

Menurut Mahendra (2001, hal. 15) dalam (Irpan, 2014, hal. 3) mengatakan bahwa:

“Senam irama atau aktivitas ritmik adalah salah satu jenis senam yang dikenal dewasa ini. Dinamakan senam irama, karena pada awalnya hanya senam jenis inilah yang pelaksanaannya harus diiringi musik, sedangkan senam yang lain, misalnya senam artistik, tidak diiringi musik. Sekarang hampir semua jenis senam memerlukan hadirnya iringan musik, seperti senam artistik putri di nomor lantai, SKJ atau senam pagi dan senam aerobik”.

Pada dasarnya senam irama sama halnya dengan senam pada umumnya, namun pada senam irama menggunakan irama dalam melakukannya (ritme). Dalam melaksanakan kegiatan senam irama, dibutuhkan konsentrasi, fokus, kelenturan,

keseimbangan, keluwesan, *fleksibilitas*, kontinuitas, dan ketetapan dengan irama. Hal tersebut menunjukkan bahwa senam tidak hanya menguatkan otot-otot, namun dapat mengatasi kecemasan dan depresi, dan dapat mengontrol emosi orang yang melakukannya.

Menurut penjelasan di atas, hal tersebut berkaitan dengan ranah emosional, dengan melakukan senam irama secara rutin diharapkan siswa dapat mengendalikan emosinya lebih baik dari sebelumnya. Dalam melakukan senam irama dibutuhkan ketepatan, kelentukan, kelincahan, konsentrasi, dan ketepatan gerak langkah dengan irama musik. Maka hal-hal tersebut merupakan salah satu langkah dan cara dalam melatih kecerdasan emosional.

Mengendalikan emosi dan mengembangkan diri dapat dikatakan kecerdasan emosional karena bagian dari kecerdasan emosional itu sendiri. Kecerdasan Emosi atau Emotional Quotation (EQ) meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi dan kemampuan untuk mengatur dan mengendalikannya.

Setidaknya ada 5 unsur yang membangun kecerdasan emosi menurut Gardner dalam Goelman (2000, hal. 57-59), yaitu:

1. Memahami emosi-emosi sendiri,
2. Mampu mengelola emosi-emosi sendiri,
3. Memotivasi diri sendiri,
4. Memahami emosi-emosi orang lain,
5. Mampu membina hubungan social.

Dewasa ini kenakalan sedang mengakar pada kehidupan remaja, khususnya pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA), maupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), mulai dari hal terkecil hingga hal yang seharusnya tidak dilakukan oleh seorang pelajar. Seperti yang sering kita dengar pada berita baik dari media cetak, atau pun media elektronik dan media lainnya. Banyak diberitakan bahwa banyak siswa yang membolos, tawuran antar pelajar, geng motor, hingga perilaku yang seharusnya sangat tidak perlu terjadi yaitu penyalahgunaan Narkoba.

Bahkan bukan hanya kenakalan seperti yang diberitakan saja, masih banyak hal-hal kecil yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Contohnya ketika saya berada dalam kegiatan belajar-mengajar pendidikan jasmani di salah satu sekolah di Bandung, pada saat itu ada salah seorang siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar gerak, siswa yang lain bukan membantu siswa yang kesulitan itu, tetapi malah cenderung mentertawakan dan mencemooh.

Contoh di atas menunjukkan bahwa masih kurangnya rasa memiliki, rasa tolong-menolong antar sesama, dan kurangnya kemampuan membina hubungan sosial, dan itu semua menunjukkan bahwa adanya masalah dalam kecerdasan emosional di kalangan remaja, khususnya siswa SMA/SMK. Perilaku tersebut seharusnya tidak terjadi dikalangan remaja, karena pelajar merupakan generasi muda penerus bangsa, dan seharusnya siswa-siswi lebih banyak melakukan kegiatan positif, seperti berolahraga yang salah satunya senam irama. Dengan mengikuti kegiatan senam irama secara teratur diharapkan kenakalan remaja dapat berkurang atau bahkan jadi hilang dan terciptalah remaja yang berkarakter dan berkepribadian baik sesuai dengan tujuan pendidikan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut mengenai kontribusi kegiatan senam irama terhadap kecerdasan emosional siswa. Oleh karena itu judul yang di ambil dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Senam Irama Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa SMK Negeri 2 Cimahi”

## **B. Rumusan Masalah**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses mendidik yang dilakukan melalui aktivitas jasmani maupun olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan perubahan dan perkembangan yang menyeluruh baik dari segi kualitas fisik, mental, maupun emosional.

Senam irama adalah salah satu cabang olahraga yang digunakan sebagai alat dalam melakukan pendidikan jasmani di sekolah. Senam irama yang dimaksud dalam penelitian ini adalah senam yang mengajarkan irama sehingga menggugah emosi

siswa. Dalam melakukan senam diperlukan keahlian seperti kelentukan, keselarasan, ketepatan dan kehalusan akan mempengaruhi emosi pelakunya, dan didalamnya terdapat hal-hal yang dapat mempengaruhi unsur-unsur kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan memahami emosi-emosi sendiri, mampu mengelola emosi-emosi sendiri, mampu memotivasi diri sendiri, dapat memahami emosi-emosi orang lain, dan mampu membina hubungan sosial. Keselarasan emosi ini akan dikenali melalui angket berstruktur yang bertanya pada kemampuan-kemampuan siswa dalam mengendalikan emosinya.

Selaras dengan latar belakang masalah tersebut maka peneliti mengajukan masalah, yang akan peneliti selidiki dan masalah ini hanya terbatas pada tingkat pengaruh kecerdasan emosional siswa di SMK Negeri 2 Cimahi. Dengan permasalahan tersebut selanjutnya masalah dirinci sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Cimahi setelah diberikan perlakuan senam irama?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Cimahi bagi yang tidak diberikan perlakuan senam irama?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang diberikan perlakuan senam irama dan yang tidak diberikan, terhadap kecerdasan emosional siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Cimahi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh *treatment* yang diberikan yaitu, senam irama terhadap kecerdasan emosional siswa di sekolah. Namun secara lebih terperinci tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Cimahi setelah diberikan perlakuan senam irama
2. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Cimahi bagi yang tidak diberikan perlakuan senam irama
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang diberikan perlakuan senam irama dan yang tidak diberikan, terhadap kecerdasan emosional siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Cimahi

#### **D. Manfaat Penelitian**

Sebelumnya telah peneliti kemukakan uraian tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian yang hendak dicapai pada penelitian ini, maka selanjutnya penulis berharap manfaat atau kegunaan penelitian ini, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang peneliti harapkan sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

- a. Dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai pengaruh senam irama terhadap kecerdasan emosional siswa.
- b. Menambah khasanah bahan pustaka baik di tingkat program, fakultas maupun universitas.
- c. Sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan variabel lainnya yang lebih variatif.

##### **2. Manfaat Praktis**

Dalam tatanan praktis, peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai:

- a. Bahan masukan untuk memaksimalkan pembinaan kepada peserta didik, baik itu pembinaan dalam hal akademik maupun non akademik.

- b. Bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani di sekolah menengah kejuruan untuk peningkatan kecerdasan emosional pada siswa sekolah menengah.

### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan yang penulis ambil maka penulis menyusun rincian urutan penulisan terdiri dari lima bab dan bab dalam skripsi mulai dari bab pertama hingga bab terakhir, yaitu:

#### **1. BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

#### **2. BAB II KAJIAN PUSTAKA/LANDASAN TEORITIS**

##### **A. Kajian Pustaka**

1. Pendidikan Jasmani
  - a. Pengertian Pendidikan Jasmani
  - b. Tujuan Pendidikan Jasmani
  - c. Manfaat Pendidikan Jasmani
2. Senam
  - a. Pengertian Senam
  - b. Jenis Senam
  - c. Manfaat senam
  - d. Senam Irama
3. Kecerdasan Emosional
  - a. Pengertian Emosi
  - b. Bentuk-Bentuk Emosi

- c. Pengaruh Emosi Terhadap Tingkah Laku Manusia
- d. Pengertian Kecerdasan Emosional
- e. Wilayah Kecerdasan Emosional
- f. Ciri-Ciri Emosi Remaja
- g. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosi Remaja
- h. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

B. Kerangka Berfikir

C. Hipotesis Penelitian

### 3. BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

B. Desain Penelitian

C. Populasi dan Sampel

1. populasi
2. sampel

D. Metode Penelitian

E. Program Perlakuan

F. Instrumen Penelitian

G. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan
2. Tahap Pelaksanaan
3. Tahap Penyusunan Laporan

H. Analisis Data

1. Uji Normalitas
2. Uji Homogenitas

### 4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Implementasi Senam Irama

B. Hasil Analisis Data

Anis Fathonah, 2015

*PENGARUH SENAM IRAMA TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL SISWA DI SMK NEGERI 2 CIMAHI*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Analisis Deskriptif Tingkat Kecerdasaan Emosional Siswa
2. Hasil Uji Normalitas
3. Hasil Uji Homogenitas
4. Hasil Uji Hipotesis
  - a. Hasil Uji Hipotesis I
  - b. Hasil Uji Hipotesis II
  - c. Hasil Uji Hipotesis III
  - d. Pembahasan Hasil Penelitian

C. Uji Hipotesis

5. BAB V Kesimpulan Dan Saran

- A. Kesimpulan
- B. Saran

6. DAFTAR PUSTAKA

7. LAMPIRAN-LAMPIRAN

8. RIWAYAT HIDUP