

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kebugaran dan kesehatan baik jasmani maupun rohani amatlah diperlukan di dalam membentuk kecerdasan dari segala aspek, misalnya kecerdasan spiritual, emosional, intelektual, kinestetik, spasial, lingual, numerik, gramatikal dan kecerdasan lainnya. Kecerdasan memang memiliki banyak komponen, namun pengaruh kebugaran dengan kecerdasan amat signifikan dan bermakna. Apabila seseorang tingkat kebugarannya rendah, maka secara otomatis konsentrasi dan fokus pemikirannya juga akan menurun atau berkurang. Contoh lain yang amat nyata tentang pengaruh kebugaran dengan kecerdasan. Misalnya seseorang kebugaran tubuhnya baik, maka ia akan nyaman belajar, bermain, berproses, berinteraksi dengan sahabat-sahabatnya, sehingga secara tidak langsung kecerdasannya akan ikut meningkat. Pengaruh kebugaran dan kecerdasan memang mempunyai hubungan timbal balik. Keduanya saling mempengaruhi, saling berinteraksi, saling memperkuat dan saling bersinergi. Ada beberapa faktor yang berperan penting dan signifikan di dalam masalah ini, salah satunya ialah faktor latihan fisik. Karena dengan membiasakan berlatih atau melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktivitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur dan terprogram. Dalam kegiatan sehari-hari diperlukan kebugaran jasmani untuk menunjang kehidupan yang aktif dan cerdas secara emosi, sesuai dengan definisi berikut ini bahwa kebugaran jasmani adalah “kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat” (Adisapoetra, dkk. dalam Mustaqim, 2014, hlm. 12).

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, berprestasi secara optimal serta dapat meningkatkan kecerdasan secara emosi.

Irianto (dalam Bugiarto, 2009, hlm. 13) menyatakan bahwa kebugaran yang dikenal masyarakat secara umum adalah kebugaran fisik jasmani, yakni “kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Kebugaran jasmani menurut Irianto (dalam Bugiarto, 2009, hlm. 14) dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu kebugaran statis, kebugaran dinamis dan kebugaran motoris. Seperti yang dikemukakannya bahwa :

Kebugaran statis merupakan keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan disebut sehat. Kebugaran dinamis merupakan kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus misalnya berjalan, berlari, melompat dan mengangkat. Kebugaran motoris merupakan kebugaran seseorang untuk bekerja secara efisien yang memerlukan keterampilan khusus.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran bagi atlet/olahragawan, pelajar serta mahasiswa dapat meningkatkan kecerdasan secara emosi, mempertinggi kemauan dan kemampuan bekerja atau belajar. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), seseorang tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti latihan atau proses belajar mengajar dengan baik. Jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi atau hasil belajar akan mengalami penurunan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan menurut Irianto (dalam Bugiarto, 2009, hlm. 15) memiliki empat komponen dasar,

yang meliputi “daya tahan paru - jantung, kekuatan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh”.

Emosi yang berhubungan dengan kesehatan menurut Oatley dan Jenkins (dalam Huber, 2013, hlm. 316) bahwa “*there are three principles related to emotions and health*”, maksudnya terdapat tiga hal pokok yang berhubungan dengan emosi dan kesehatan ; 1) *Inner conflict leads to illness*, 2) *People who express their emotions are less inclined to develop illness*, 3) *The immune system mediates between life stresses and illness*.

Dari ketiga hal pokok tersebut penjelasannya ialah sebagai berikut ; konflik dalam diri dapat membuat orang menjadi sakit. Dari perspektif psikoanalisis, Alexander (dalam Huber, 2013, hlm. 316) mengemukakan bahwa “*this perspective suggests that unresolved emotional conflict can lead to physical health problems*”, maksudnya perspektif ini menjelaskan bahwa konflik emosional dapat menyebabkan masalah pada kesehatan fisik. Contoh yang biasa terjadi yaitu seseorang yang menjadi seorang atlet dikarenakan tidak ingin orang tuanya kecewa, meskipun dia tidak begitu bagus dalam berolahraga dan tidak menyukai olahraga. Sayangnya, fenomena seperti ini sering sekali terjadi. Perjuangan yang terus menerus seperti ini dapat membuat stres kronis dan menyebabkan gangguan pada mental dan kesehatan. Orang yang mengekspresikan emosinya cenderung kurang dalam perkembangan penyakit. Sebagian peneliti menjelaskan bahwa orang-orang yang dapat mengekspresikan perasaan mengenai pengalaman traumatis lebih sehat daripada orang-orang yang tidak dapat mengekspresikan perasaannya. Contohnya, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Pennebaker dan Beall (1986) menunjukkan bahwa responden yang dapat menulis mengenai pengalaman traumatisnya 3 sampai 5 hari, menunjukkan kesehatan yang baik, seperti lebih sedikit mengunjungi dokter, dibandingkan dengan responden yang menulis mengenai topik lain. Penelitian menunjukkan bahwa atlet mendapatkan keuntungan ketika mereka mencari cara untuk mengekspresikan perasaannya, khususnya musim panjang dari latihan berat dan kompetisi yang berat. Sistem kekebalan tubuh memediasi antara stres dan penyakit. Hal ini berarti bahwa ketika atlet menjadi emosi secara tidak seimbang,

sistem kekebalan tubuhnya berperan dalam menjaga kesehatan atlet. Namun, jika emosional yang tidak seimbang ini berlarut hingga waktu yang lama, sistem kekebalan tubuhnya dapat tiba-tiba berhenti dan mengganggu kesehatan. Meskipun penelitian olahraga masih belum meneliti efek dari sistem kekebalan tubuh pada emosi dan kesehatan, penelitian ini menjelaskan bagaimana hubungan antara emosi (stres) dan kesehatan atlet.

Namun selain yang telah diuraikan tersebut, ada faktor lain yang juga berperan penting dan signifikan untuk mencapai keberhasilan atau puncak prestasi dengan pengaruh kecerdasan, yaitu kecerdasan emosional. Menurut rumah pengetahuan seperti disitat dari arumsekartaji.wordpress.com bahwa “kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya saat dia menghadapi situasi yang menyenangkan ataupun menyakitkan”. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (2000, hlm. 512) bahwa :

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Peranan inteligensi seseorang mengatur kehidupan emosinya dalam keberhasilan adalah pengembangan kreatifitas dan inisiatif untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kesadaran. Seseorang yang memiliki inteligensi kuat dalam mengatur kehidupan emosinya, akan lebih mudah melakukan berbagai macam kegiatan untuk mencapai puncak prestasi atau keberhasilan.

Hasil beberapa penelitian di *University of Vermont* mengenai analisis struktur neurologis otak manusia dan penelitian perilaku oleh Le Doux pada tahun 1970 menunjukkan bahwa dalam peristiwa penting kehidupan seseorang, kecerdasan emosional selalu mendahului inteligensi rasional. Sebagaimana dikemukakan oleh Goleman (2000, hlm. 17) bahwa “kecerdasan emosional yang baik dapat menentukan keberhasilan individu dalam membangun kesuksesan karir dalam kehidupannya”. Goleman (2000, hlm. 60) menambahkan kecakapan-

kecakapan emosi yang paling sering mengantar orang ke tingkat keberhasilan ini adalah :

1. Inisiatif, semangat juang dan kemampuan menyesuaikan diri.
2. Pengaruh, kemampuan memimpin tim dan kesadaran politis.
3. Empati, percaya diri dan kemauan mengembangkan orang lain.

Adaptasi Goleman (2000, hlm. 513) meliputi ketiga *point* kecakapan emosi tersebut dikemukakan melalui kemampuan seseorang dalam mengelola kecerdasan emosi seperti 1) Kesadaran diri, 2) Pengaturan diri, 3) Motivasi, 4) Empati, 5) Keterampilan sosial. Penjelasan mengenai kemampuan seseorang dalam mengelola kecerdasan emosi ialah sebagai berikut : kesadaran diri merupakan kemampuan dari dalam diri mengenai suasana hati, maupun pikiran kita mengenai suasana hati tersebut. Unsur-unsur kesadaran diri adalah kesadaran emosi, penilaian diri secara teliti dan percaya diri. Pengaturan diri adalah kecakapan dalam menyeimbangkan emosi, bukan kemampuan emosi. Karena emosi sendiri diperlukan untuk memberi warna dalam kehidupan. Unsur-unsur pengaturan diri terdiri atas kendali diri, sifat dapat dipercaya, kewaspadaan, adaptabilitas dan inovasi. Motivasi yaitu kemampuan menggunakan hasrat agar setiap saat dapat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik, serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif. Unsur-unsur motivasi yaitu dorongan prestasi, komitmen, inisiatif dan optimisme. Empati merupakan kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain. Empati dibangun atas dasar kesadaran diri. Unsur-unsur empati adalah memahami orang lain, orientasi pelayanan, mengembangkan orang lain, mengatasi keragaman dan kesadaran politis. Keterampilan sosial adalah kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, bisa mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan dan bekerjasama dalam tim. Unsur-unsur keterampilan sosial yaitu pengaruh, komunikasi, kepemimpinan, katalisator perubahan, manajemen konflik, pengikat jaringan, kolaborasi dan kooperasi serta kemampuan tim.

Secara teoretis terdapat hubungan yang erat antara kebugaran jasmani dengan tingkat kecerdasan emosional, karena kebugaran jasmani merupakan salah

satu faktor internal fisiologi yang turut berperan dalam peningkatan kecerdasan emosional selain faktor-faktor yang lain.

Wiranto (dalam Herlina, 2014, hlm. 4) menyatakan bahwa “kecerdasan emosional dapat dikembangkan melalui pendidikan jasmani dan olahraga”. Inti sari pengertian kecerdasan emosional menurut Lutan (dalam Herlina, 2014, hlm. 5) mencakup empat aspek yaitu “pengendalian diri, kerajinan, keuletan dan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri”. Kesimpulannya bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor internal dalam menentukan keberhasilan bekerja dan belajar.

Persatuan Sepak Bola Universitas Pendidikan Indonesia (PS UPI) sebagai salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang memiliki visi unggul dalam prestasi, mempunyai keunikan tersendiri dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik, afektif dan kognitif atlet, yakni melalui program pembinaan kebugaran jasmani atlet.

Penulis memilih lokasi UKM sepak bola Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) sebagai tempat penelitian karena penulis tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani atlet UKM sepak bola UPI dengan kecerdasan emosional mereka, karena mereka adalah atlet yang mendapat program-program khusus, di samping program pembinaan kebugaran jasmani.

Dukungan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional sangat diperlukan oleh atlet untuk dapat mengikuti proses pelatihan setiap hari yang rata-rata membutuhkan waktu tiga jam. Dengan demikian tidak diragukan lagi bahwa pendidikan jasmani dan olahraga memang sangat dibutuhkan oleh atlet untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani serta mengembangkan kecerdasan emosi. Menurut Wiranto (dalam Herlina, 2014, hlm. 3) bahwa “kecerdasan dan kreatifitas yang diperoleh melalui olahraga hendaknya melekat pada kepribadian dan kemampuan seseorang”.

Kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional merupakan variabel yang dianggap berpengaruh terhadap pembinaan atlet sepak bola terutama, karenanya perlu dilakukan penelaahan lebih lanjut terkait bagaimana hubungan antara masing-masing variabel. Dengan diperolehnya data mengenai hubungan antara

kedua variabel tersebut, diharapkan akan menjadi langkah awal untuk menentukan intervensi yang tepat dalam rangka mendukung pembinaan atlet sepak bola.

Kebugaran jasmani dan kecerdasan emosi diharapkan dapat ditransfer secara positif ke dalam kemampuan bermain sepak bola. Hal ini diharapkan tercermin dari hasil atau prestasi atlet dalam proses pelatihan, yang perlu dibuktikan dalam penelitian ini.

Dapat penulis gambarkan bahwa untuk melakukan aktivitas olahraga sepak bola diperlukan kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional yang harus dimiliki oleh seseorang, tentunya setiap individu memiliki kebugaran jasmani dan kecerdasan emosional yang berbeda. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional (studi kasus pada atlet UKM sepak bola UPI Bandung).

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang penelitian tersebut, maka masalah yang ada perlu diidentifikasi dan dirumuskan dengan tujuan agar permasalahan penelitian tidak menimbulkan keraguan atau tafsir yang berbeda. Identifikasi masalah merupakan suatu cara untuk mengidentifikasi yang dijadikan objek penelitian. Sedangkan perumusan masalah merupakan gambaran masalah yang akan diteliti dalam sebuah penelitian.

Objek penelitian ini terbatas pada pengamatan penulis terhadap keseharian atlet yang mengikuti UKM sepak bola di samping program pendidikan formal. Sebagai subjek penelitian adalah atlet sepak bola yang tergabung di dalam UKM sepak bola UPI. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian dibuat dan disesuaikan dengan permasalahan tersebut. Dalam mengamati penelitian terhadap atlet UKM sepak bola UPI secara langsung, penulis menemukan beberapa temuan sebagai berikut :

1. Masih terdapat atlet yang tidak memiliki motivasi untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Masih terdapat atlet yang kebugaran jasmaninya belum optimal.

Salaamun Eka, 2015

HUBUNGAN KEBUGARAN JASMANI DENGANKECERDASAN EMOSIONAL

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

3. Masih terdapat atlet yang temperamen atau tidak bisa mengendalikan emosi yang berlebihan.
4. Masih terdapat atlet yang menjadi provokatur atau pemicu terjadinya perkelahian.
5. Masih terdapat atlet yang tidak memiliki rasa empati terhadap rekan satu tim.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian dan identifikasi masalah penelitian tersebut, maka rumusan masalah penelitian yang penulis ajukan adalah “apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional ?”

D. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian harus mempunyai tujuan-tujuan yang dicapai. Nasution (dalam Ikmallulkarim, 2006, hlm. 6) mengemukakan bahwa “tujuan harus bertalian erat dengan masalah yang dipilih serta analisis masalah tersebut”. Sehubungan dengan hal itu maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki kegunaan apabila tujuan yang telah diuraikan tersebut dapat tercapai, di antaranya kegunaan secara teoretis dan kegunaan secara praktis. Kegunaan teoretis dari hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan pemikiran terhadap ilmu pendidikan, dalam hubungan kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional serta sebagai bahan perbandingan terhadap penelitian serupa baik yang sudah dilakukan maupun yang akan dilakukan di masa mendatang.

Dengan diperolehnya hasil penelitian tersebut, maka diharapkan dapat memberi manfaat bagi penulis sendiri serta pihak yang berkepentingan, khususnya pelatih olahraga. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

- a. Dapat memperkuat teori kecerdasan emosional yang sudah ada.
- b. Dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan yang berarti bagi dunia pendidikan dan psikologi, berkaitan dengan proses pembelajaran. Khususnya, yaitu tentang hubungan kebugaran jasmani dengan kecerdasan emosional.
- c. Sebagai bahan informasi bagi para pengajar khususnya tentang hal-hal yang berkaitan dengan faktor psikologis, seperti kecerdasan emosional dan untuk para pelatih olahraga tentang hal-hal yang berkaitan dengan faktor fisiologi, seperti kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi bagi penulis lain yang ingin atau hendak meneliti mengenai kecerdasan emosional dengan permasalahan dan sampel yang berbeda.
- b. Informasi dan masukan bagi organisasi-organisasi olahraga untuk lebih memperhatikan kecerdasan emosional yang dimiliki atlet.
- c. Sebagai bahan masukan bagi para tenaga pengajar dan pelatih untuk memberikan pengertian psikologis dalam hal ini inteligensi kepada anak didiknya agar tujuan dari proses yang dimaksud tercapai.