

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Salah satu parameter penting kehidupan sekolah khususnya dalam pendidikan jasmani, adalah perilaku siswa dan cara mereka mengatasi konflik. Selain itu, strategi resolusi konflik yang efektif dikaitkan dengan keterampilan komunikatif, manajemen emosi dan situasi stres serta konflik umum (*Association for Conflict Resolution*, 2002). Aktivitas olahraga adalah yang paling sosial dari pelajaran sekolah (Laker, 2000), dan aktivitas olahraga melibatkan banyak emosi yang bervariasi dan intens. Karakter dan kepribadian anak-anak dapat diuji dalam permainan kompetitif, dan pengaturan perasaan yang positif dapat diatur oleh kemampuan khusus (Tugade, Fredrickson, 2001). Untuk alasan ini, pengembangan keterampilan yang secara langsung atau tidak langsung terkait dengan pengaturan diri, seperti semangat tim, kolaborasi, pengendalian diri, kesabaran, kepatuhan terhadap tujuan, permainan yang adil, penerimaan kekalahan dan rasa hormat dari lawan (Greek, 2003).

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa antara aktivitas olahraga dan faktor demografi, sosial, psikologis dan kognitif telah ditetapkan secara positif. Di antara faktor-faktor ini, hubungan antara olahraga dan psikologi positif telah menjadi topik yang sering diselidiki dan telah menerima banyak perhatian dalam diskusi tentang manfaat psikologis latihan (Schneider, Dunn, Cooper, 2009). Kompetensi emosional dan sosial saat ini dipandang dalam domain (EI) *emotional intelligence* sebagai pembeda dari kecerdasan kognitif dan sifat kepribadian. Dalam beberapa tahun terakhir, para ilmuwan menjadi sangat tertarik pada kecerdasan emosional, sebuah konsep yang pertama kali didefinisikan oleh (Salovey & Mayer, 1990) dan kemudian dipopulerkan oleh (Goleman, 1995). Kecerdasan emosional adalah konstruk yang terkait dengan pengakuan, regulasi, pemahaman, ekspresi, dan penggunaan emosi oleh diri sendiri dan orang lain (Salovey, Mayer, 1990; Mayer, Salovey, 1997; Goleman, 1995; Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory, 1997).

Konsep yang relatif baru yang dapat menjelaskan potensi manusia, proses, dan faktor faktor yang terkait dengan aktivitas olahraga adalah (EI) berkaitan dengan potensi adaptif individu, berdasarkan pada pengalaman dan informasi emosional (Petrides, 2010) Dengan demikian, (EI) dapat memberikan perspektif baru tentang sifat proses dan mekanisme yang mendasari perilaku kesehatan secara umum dan aktivitas olahraga pada khususnya (Mayer, Geher, 1996; Tsaousis, Nikolaou, 2005).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Fortin (2003), menunjukkan bahwa siswa yang nakal tidak memiliki kontrol diri. Ini menyebabkan mereka bereaksi negatif terhadap kritik dan membuat mereka tidak dapat menerima pendapat orang lain. Selain itu, tidak mampu mengendalikan emosi dan suasana hati mereka maka akan membawa mereka ke dalam konflik dengan siswa atau orang dewasa lainnya. Faktanya, kehidupan emosional seorang anak berdampak pada perilakunya.

Erasmus (2007) menunjukkan bahwa orang muda yang kurang dalam kompetensi sosial dan emosional mungkin akhirnya menjadi egois dan tidak mampu berempati dan berhubungan dengan orang lain. Selain itu, siswa dengan tingkah laku nakal sering kesulitan dengan masalah pribadi dan emosional yang sulit. Faktor psikologis bisa menjadi faktor penting untuk memberikan perlindungan terhadap pola perilaku nakal dan keras, seperti kemampuan untuk menjadi fleksibel selama periode perubahan di sekolah, memiliki keterampilan komunikasi yang efektif dan efisien, kemampuan untuk menggunakan humor dalam mengatasi situasi negatif, dan penggunaan berbagai keterampilan sosial (Benard, 1995; Dobbin, Gatowski, 1996).

Kecerdasan emosional dapat didefinisikan sebagai campuran dari potensi manusia yang bertanggung jawab atas identifikasi, pemrosesan, dan penggunaan pengalaman emosional dan informasi emosional secara adaptif (Mayer, Salovey, Caruso, 2008). Artinya (EI) adalah sebuah konsep yang dapat menjelaskan pola-pola tipikal yang digunakan oleh individu dan mengelola emosi dan informasi emosional. Petrides (2010) mengatakan (EI) telah dikaitkan dengan regulasi emosi dan motivasi yang efektif. Bukti menunjukkan bahwa individu yang tinggi (EI) lebih baik dalam menahan emosi yang luar biasa, menangani frustrasi, dan merekrut sumber daya untuk mencapai tujuan jangka panjang (Newman, Joseph, Maccan, 2010).

Beberapa penelitian telah menemukan bukti bahwa (EI) dapat memiliki dampak signifikan pada kehidupan seseorang. Ditemukan bahwa (EI) yang lebih tinggi adalah dapat memprediksi kepuasan hidup. Selain itu, orang yang tinggi (EI) juga lebih cenderung menggunakan gaya pertahanan adaptif terhadap perilaku menyimpang dan dengan demikian menunjukkan adaptasi psikologis yang lebih sehat (Mayer, 2000). Ukuran kinerja (EI) telah menggambarkan bahwa tingkat (EI) yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan interaksi positif dengan teman dan keluarga. Sementara hal lainnya mengenai hubungan negatif juga telah diidentifikasi antara (EI) dan perilaku masalah. Mayer (2000) menemukan bahwa (EI) yang lebih rendah dikaitkan dengan laporan diri yang lebih rendah dari rawan masalah di kalangan lingkungan, sebuah korelasi yang tetap signifikan bahkan ketika efek kecerdasan dan empati dihilangkan. Menurut Mayer, dkk. (2000), (EI) yang lebih rendah yang diukur oleh *Emotional Intelligence Test* secara signifikan dikaitkan dengan partisipasi dalam perilaku menyimpang (misalnya, keterlibatan dalam perkelahian fisik dan vandalisme).

Oleh karena itu, individu yang tinggi (EI) lebih efektif daripada orang lain dalam merekrut sumber daya, mengatasi kesulitan, dan mempertahankan harapan di aktivitas olahraga. Dengan kata lain karena berpegang pada gaya hidup aktif secara fisik membutuhkan pengaturan diri, mengelola frustrasi, dan mempertahankan motivasi individu yang cerdas secara emosional lebih mungkin, hampir secara definisi, mempertahankan pola perilaku seperti itu daripada individu yang lebih rendah dalam (EI).

Proses potensial lain yang mendasari kemungkinan hubungan antara (EI) dan aktivitas olahraga didasarkan pada bukti yang menunjukkan bahwa individu yang tinggi (EI) mengatasi stres lebih efektif. Mengingat bukti yang mendukung hubungan antara aktivitas olahraga dan manajemen stres yang efektif (Gan, Anshel, Kim, 2009; Laborde, Brull, Weber, Anders, 2011) kami dapat berpendapat bahwa individu yang tinggi (EI) menggunakan aktivitas olahraga lebih efektif sebagai cara mengatasi stres.

Kedua jalur yang disajikan di atas, menunjukkan bahwa konsep (EI) dapat berkontribusi pada bagaimana kita memahami hubungan potensial antara

karakteristik dan sumber daya pribadi dan aktivitas olahraga. Kedua jalur melihat peran manajemen emosional yang efektif melalui olahraga atau aktivitas fisik sebagai faktor utama dalam pengalaman aktivitas olahraga (Teixeira, Palmeira, 2015).

Psikologi positif, (EI) adalah konsep kunci untuk para peneliti dan praktisi, dan menjadi sasaran minat yang semakin meningkat di antara para psikolog olahraga yang ingin menyelidiki efeknya (Meyer, Fletcher, 2007; Meyer, Zizzi, 2007; Thyerwell, 2008). Definisi (EI) yang paling dapat diterima digambarkan sebagai (EI) yang dikonseptualisasikan yaitu, kemampuan untuk melakukan penalaran yang akurat tentang emosi dan untuk menggunakan emosi dan pengetahuan emosional dalam meningkatkan pemikiran (Mayer, Roberts, Barsade, 2008). Popularitas konsep ini selama dekade terakhir telah mengarahkan para peneliti untuk memeriksa potensinya di berbagai bidang (Tsaousis, Nikolaou, 2005). Dengan demikian, telah ditemukan bahwa sifat atau kapasitas untuk (EI) terkait dengan fungsi kesehatan fisik dan psikologis (Tsaousis, Nikolaou, 2005), dan kinerja olahraga (Zizzi, Deaner, Hirschhorn, 2003). Meskipun perubahan penelitian telah membuktikan bahwa olahraga memiliki manfaat positif, penelitian tentang peran efek yang terkait dengan olahraga terus-menerus diperbaiki, dengan lebih banyak penekanan ditempatkan pada kemampuan dan pengetahuan yang ada pada individu yang dapat memengaruhi partisipasi latihan (Rose, Partt, 2007). Oleh karena itu, membahas pengaruh latihan sebagai efek positif menggunakan konsep (EI) dapat memberikan informasi yang lebih berguna dan konkret.

Dalam lingkungan sekolah, kegiatan fisik ke dalam pembelajaran atau rutinitas sehari-hari adalah cara yang paling mungkin untuk meningkatkan kesehatan fisik, kinerja kognitif siswa (Sibley, Etnier, 2003), perhatian dan konsentrasi (Hillman, Castelli, Buck, 2005). Pendidikan jasmani dan kegiatan fisik sering diabaikan dan diganti dengan kelas-kelas lain dalam upaya meningkatkan prestasi akademik siswa selama tahun-tahun sekolah menengah pertama (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves, Malina, 2006), beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan positif dalam aktivitas olahraga (Raudsepp, Viira, 2000; Sibley, Etnier, 2003) dan kebugaran fisik (Chang, Chen, 2010; Chomitz, 2009). Seperti halnya penyebaran perilaku pro-sosial,

pengembangan standar moral, penanaman nilai-nilai keadilan dan integritas, pencegahan kenakalan, pengurangan kekerasan, peningkatan harga diri, penghargaan dan toleransi untuk orang lain, dan pengembangan kepemimpinan keterampilan adalah beberapa manfaat dari keterlibatan anak dalam aktivitas olahraga dan pendidikan jasmani (Tjeerdsma, 1999). Ini juga merupakan tujuan emosional dan sosial yang termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama (Greek Ministry, 2003). Namun, perkembangan emosional dan sosial bukan hanya hasil dari keterlibatan dalam pendidikan jasmani dan olahraga, tetapi lebih merupakan hasil dari partisipasi dalam program aktivitas olahraga yang sengaja dirancang untuk mengembangkan kompetensi emosi dan sosial anak-anak.

Sementara hasil seperti itu dapat mendorong orang tua dan guru untuk mempertimbangkan kembali sikap mereka terhadap pentingnya aktivitas olahraga untuk mengakui perlunya menyediakan waktu pada partisipasi olahraga, dan aktivitas olahraga. Serangkaian penelitian (Killgore, Yurgenlun, 2007; Santensso, Reker, Schmidt, 2006; Schutte, Malouff, Simunek, 2002) mengungkapkan hubungan yang kuat antara kompetensi emosional, regulasi emosional dan suasana hati umum yang diperkirakan mengatur faktor-faktor ini. Dalam pengaturan sekolah regulasi emosional dan suasana hati secara umum dianggap sebagai faktor yang sangat signifikan untuk kehidupan sekolah dan pembelajaran akademik (Schutte, Malouff, Simunek, 2002).

Pedoman untuk jumlah aktivitas olahraga yang tepat untuk pemuda dikembangkan Asosiasi Nasional untuk Olahraga dan Pendidikan Jasmani (*National Association for Sport and Physical Education*, 2004) Dua publikasi Institute of Medicine, satu mendokumentasikan hubungan antara kesehatan dan kebugaran remaja (*Institute of Medicine. Fitness Measures and Health Outcomes in Yout*, 2012) dan yang lainnya pentingnya memasukkan aktivitas olahraga reguler di sekolah (*Institute of Medicine. Educating the Student Body*. 2013), dikembangkan secara berturut-turut. Bukti tambahan telah terakumulasi yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga reguler dikaitkan dengan kinerja akademik dan fungsi kognitif di kalangan remaja, (*Centers for Disease Control and Prevention*,

2010; Hillman, Pontifex, Castelli, 2014) menemukan aktivitas olahraga terkait secara kausal dengan kinerja akademik dan fungsi kognitif di kalangan remaja. Partisipasi pendidikan jasmani (PE) *Physical Education*, khususnya, telah dikaitkan dengan peningkatan level aktifitas olahraga, (Loprinzi, Cardinal, Loprinzi, Lee, 2012; Gordon, McMurray, Popkin, 2000) peningkatan keterampilan kognitif dan sikap, perilaku akademik yang lebih baik, dan prestasi akademik yang lebih baik. (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2010) Keyakinan olahraga kognitif, pengetahuan olahraga, dan kebugaran otot, terutama, terkait dengan tahapan perubahan perilaku yang lebih maju di kalangan remaja.

Menurut (*National Association for Sport and Physical Education. Physical Activity for Children*, 2004) tujuan kesehatan penting bagi bangsa (*US Department of Health and Human Services*, 2016) adalah untuk (1) "Meningkatkan proporsi remaja yang memenuhi pedoman aktivitas olahraga Federal saat ini untuk aktivitas fisik aerobik dan aktivitas penguatan otot" dan (2) "Tingkatkan proporsi sekolah menengah pertama dan menengah negeri dan swasta yang membutuhkan pendidikan jasmani harian untuk semua siswa". Untuk mendukung tujuan-tujuan ini, sejumlah lembaga dan organisasi nasional telah bersatu untuk menghasilkan program untuk mempromosikan kegiatan di sekolah-sekolah.

Secara umum diterima bahwa aktivitas olahraga memberikan manfaat bagi kesehatan psikososial, kemampuan fungsional dan kualitas hidup secara umum (Powell, Pratt, 1996) dan telah terbukti mengurangi risiko penyakit jantung koroner (Batty, Lee, 2004) dan beberapa kanker (Batty, Thune, 2000). Di sini, aktivitas olahraga mengacu pada 'setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi (Sallis, Owen, 1999).

Dorongan partisipasi yang lebih besar dalam aktivitas olahraga di kalangan remaja menawarkan rute yang menjanjikan untuk meningkatkan status kesehatan generasi sekarang dan masa depan (Schneider, 2009). Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara (EI) di sekolah menengah pertama. Sudah diantisipasi bahwa akan memberikan bukti yang lebih kuat untuk memastikan efek latihan dalam hal manfaat aktivitas olahraga terhadap (EI).

Banyaknya penelitian yang mendukung dan berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan serta ditemukannya suatu permasalahan bisa melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian, selain itu diharapkan melalui aktivitas olahraga dapat meningkatkan dan memperhalus keterampilan gerak, meningkatkan (EI), serta termotivasi untuk memelihara kesehatan, memiliki pengetahuan tentang latihan aktivitas olahraga atau fisik, dan menanamkan sikap yang positif.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah penelitian yang diajukan dengan pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara program integrasi *emotional intelligence*, program non-integrasi *emotional intelligence*, dan aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotional intelligence*?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara program integrasi *emotional intelligence*, dan program non-integrasi *emotional intelligence* dalam aktivitas olahraga terhadap perkembangan *emotional intelligence*?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara program integrasi *emotional intelligence*, dan aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotional intelligence*?
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara program non-integrasi *emotional intelligence*, dan aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotional intelligence*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara program integrasi *emotional intelligence*, program non-integrasi *emotional intelligence*, dan aktivitas

pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotional intelligence*.

2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara program integrasi *emotional intelligence*, dan *program non-integrasi emotional intelligence* dalam dalam aktivitas olahraga terhadap perkembangan *emotional intelligence*.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara program integrasi *emotional intelligence*, dan aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotional intelligence*.
4. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara program non-integrasi *emotional intelligence*, dan aktivitas pembelajaran ekstrakurikuler akademis terhadap perkembangan *emotional intelligence*.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan peneliti, semoga penelitian ini bermanfaat untuk berbagai pihak yang berkepentingan yang berkenaan dengan Mengintegrasikan *Emotional Intelligence* ke dalam aktivitas olahraga Sekolah Pertama mencakup:

1. Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian yang diperoleh dimaksudkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Diharapkan penelitian ini dapat melengkapi penelitian sebelumnya serta dapat berguna bagi guru pendidikan jasmani, atau lembaga lainnya untuk dijadikan sebagai informasi dan bahan referensi.
- b. Diharapkan penelitian tentang Mengintegrasikan *Emotional Intelligence* ke dalam aktivitas olahraga Sekolah ini dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan olahraga, khususnya bagi guru pendidikan jasmani dalam menerapkan materi pembelajaran.

2. Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadikan gambaran yang nyata bahwa Mengintegrasikan *Emotional Intelligence* ke dalam aktivitas olahraga Sekolah untuk siswa sekolah menengah pertama dapat dijadikan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani dan juga memiliki nilai tambah yaitu dapat meningkatkan memberikan dampak terhadap *Emotional Intelligence*.

1.5 Struktur Organisasi

Adapun sistematika dalam penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan, memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

BAB II Kajian pustaka, memaparkan konsep-konsep atau teori-teori dalam bidang yang dikaji yaitu studi literatur penelitian, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.

BAB III Metodologi penelitian, memaparkan desain penelitian, tempat dan waktu penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrument penelitian berupa perumusan dan pengembangan instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV Temuan penelitian dan pembahasan, memaparkan tentang temuan penelitian dengan pengolahan data, diskusi temuan, dan pembahasan.

BAB V Penutup terdiri atas simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan penulis terhadap hasil penelitian yang dilakukan peneliti dan rekomendasi penelitian lebih lanjut.