

**ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA UPI
BERDASARKAN *LEVEL* AKTIVITAS FISIK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahrgaan



Disusun oleh :
Rizki Fajar Riantoni
1908610

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

**Analisis Kecerdasan Emosional Mahasiswa UPI Berdasarkan Level Aktivitas
Fisik**

**Oleh
Rizki Fajar Riantoni**

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

© Rizki Fajar Riantoni
Universitas Pendidikan Indonesia

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

LEMBAR PENGESAHAN

RIZKI FAJAR RIANTONI

**ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA UPI
BERDASARKAN LEVEL AKTIVITAS FISIK**

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A.

NIP. 19681220 199802 2 001

Pembimbing II



Dr. Jajat, S.Si., M.Pd.

NIP. 9202001 19810529 101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

NIP. 1976081 22001121 001

LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Rizki Fajar Riantoni

NIM : 1908610

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Kecerdasan Emosional Mahasiswa UPI Berdasarkan Level Aktivitas Fisik” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar Karya Saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian Karya Saya ini.

Bandung, 10 April 2023

Rizki Fajar Riantoni

NIM. 1908610

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt., atas rahmat, hidayan dan kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis Kecerdasan Emosional Mahasiswa UPI Berdasarkan Level Aktivitas Fisik” tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata Bahasa dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca lainnya. Semoga skripsi yang sederhana ini memberikan kontribusi yang positif terhadap karya tulis ilmiah. *Aamiin.*

Bandung, 10 April 2023

Penulis

Rizki Fajar Riantoni

ABSTRAK
ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA UPI BERDASARKAN
LEVEL AKTIVITAS FISIK

Rizki Fajar Riantoni

1908610

Dosen Pembimbing 1 : Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A.

Dosen Pembimbing 2 : Dr. Jajat, S.Si., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran dan hubungan dari kecerdasan emosional dengan *level* aktivitas fisik pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UPI berumur 19-23 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini peneliti menggunakan *teknik convenient sampling*. Dalam proses melakukan analisis data peneliti menggunakan analisis data *Spearman Correlation* Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Uji Non-Parametric Spearman rho*. Berdasarkan pengujian hasil uji statistic pada table di atas menunjukkan hasil analisis bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan level aktivitas fisik mahasiwa Universitas Pendidikan Indonesia karena nilai signifikansi $0,354 > 0,05$, maka artinya tidak ada hubungan antara keduanya.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Level Aktivitas Fisik, Mahasiswa

ABSTRACT
ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF UPI STUDENTS BASED
ON PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

Rizki Fajar Riantoni

1908610

Advisor 1 : Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A.

Advisor 2 : Dr. Jajat, S.Si., M.Pd.

This study aims to find out how the description and relationship of emotional intelligence with the level of physical activity in Indonesian University of Education students. This study uses a quantitative approach research method. The population in this study were UPI students aged 19-23 years. The sampling technique in this study, the researchers used the convention sampling technique. In the process of analyzing the data, researchers used Spearman Correlation data analysis. In this study, hypothesis testing was carried out using the Non-Parametric Spearman rho Test. Based on testing the statistical test results in the table above, the results of the analysis show that there is no significant relationship between emotional intelligence and the level of physical activity of Indonesian University of Education students because the significance value is $0.354 > 0.05$, meaning that there is no relationship between the two.

Keywords : Emotional Intelligence, Physical Activity Level, Student

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II.....	5
KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1 Definisi Kecerdasan Emosional.....	5
2.1.1 Ciri-ciri Kecerdasan Emosional.....	5
2.2 Aktivitas Fisik.....	6
2.2.1 Manfaat Aktivitas Fisik.....	7
2.2.2 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	7
2.3 Penelitian Relevan.....	8
2.4 Kerangka Berpikir.....	9
2.5 Hipotesis.....	9
BAB III.....	10
Metode Penelitian.....	10
3.1 Desain Penelitian.....	10
3.2 Partisipan.....	10
3.2.1 Populasi dan Sampel.....	10

3.2.2 Populasi.....	10
3.2.3 Sampel.....	11
3.3 Instrumen Pene.....	11
3.4 Prosedur Penelitian.....	12
3.5 Analisis Data.....	13
BAB IV.....	14
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	14
4.1 Temuan Penelitian.....	14
4.1.1 Deskripsi Data.....	14
4.1.2 Statistik Deskriptif.....	15
4.1.3 Uji Normalitas.....	18
4.1.4 Uji Korelasi.....	20
4.2 Pembahasan Penemuan Penelitian.....	21
4.2.1 Pembahasan Temuan Level Aktivitas Fisik.....	21
4.2.2 Pembahasan Temuan Kecerdasan Emosional.....	23
4.2.3 Temuan Hubungan Level Aktivitas Fisik Dengan Kecerdasan Emosional.....	24
BAB V.....	26
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	26
5.1 Simpulan.....	26
5.2 Implikasi.....	26
5.3 Rekomendasi.....	27
RIWAYAT HIDUP.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	10
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian.....	13
Gambar 4.3 Asal Fakultas.....	14
Gambar 4.4 Usia Sampel.....	15
Gambar 4.5 Level Aktivitas Fisik.....	16
Gambar 4.6 Tingkat Kecerdasan Emosional.....	18

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Statistik Reliabilitas.....	12
Tabel 2 Statistik Deskriptif.....	15
Tabel 3 Level Aktivitas Fisik.....	17
Tabel 4 Tingkat Kecerdasan Emosional.....	18
Tabel 5 Uji Kolmogorov Smirnov.....	19
Tabel 6 Uji Korelasi.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Bimbingan.....	30
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	31
Lampiran 3 Hasil Kuesioner.....	32
Lampiran 4 Penyebaran Kuesioner.....	34
Lampiran 5 Hasil Olah Data SPSS 25.....	35
Lampiran 6 Surat Bebas Pinjaman Perpus.....	37
Lampiran 7 Bebas Pinjam Alat FPOK.....	38
Lampiran 8 Bebas Pinjam Alat Lab.....	39
Lampiran 9 Kartu Bimbingan.....	40
Lampiran 10 Instrumen Penelitian.....	42

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, A. S., Prakash, A., Saxena, P., & Nigam, A. (2013). Sampling: why and how of it? *Indian Journal of Medical Specialities*, 4(2), 330–333. <https://doi.org/10.7713/ijms.2013.0032>
- Andiri, L., Jajat, , & Sultoni, K. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 137. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.8063>
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reabilitas Penelitian*. Penerbit Mitra Wacana Media.
- Covid-, S. P., Ma, I., & Hasmara, P. S. (2021). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani*. 2(3).
- Darni, J., Wahyuningsih, R., & Abdi, L. K. (2021). Aktivitas Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i2.297>
- Efendi, V. P. W. A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 17–26.
- Fatimah, Z. I. (2016). Kecerdasan Emosi Mahasiswa Prodi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Ar-Raniry. *Jurnal Intelektualita*, 4, 1–23.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1932). *How to Design and Evaluate Research in Education* (S. Kiefer (Ed.); 8th.ed). McGraw-Hil.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
- Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang, J., Prasetiyo, R., Puspitaningsari, M., Nur Sinthyawati, N., & Program Studi

- Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang, D. (2015). *PERBEDAAN KECERDASAN EMOSIONAL ANTARA MAHASISWA AKTIF DALAM UKM OLAHRAGA DENGAN MAHASISWA YANG TIDAK MENGIKUTI UKM OLAHRAGA*. 3(1).
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kecerdasan Emosi Siswa*. 339. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).3801)
- Sibarani, I. H. (2020). Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown. *Osfpreprints*, 2, 1–8. <https://osf.io/v39tx>
- Tresnadiani, D., & Wardani, F. K. (2020). Perbedaan Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa Berdasarkan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Permainan. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 232–243. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1299>
- Wahyuni¹, E. T., Koto², Y., & Sarwili³, I. (2021). *Aktivitas Fisik dengan Intensitas yang Sering Dapat Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Remaja (Physical Activity with Frequent Intensity Can Increase Emotional Intelligence in Adolescents)*. <http://dohara.or.id/index.php/isjnm%7C106>
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967>
- Winarno, J. (2008). Emotional Intelligence Sebagai Salah Satu Faktor Penunjang Prestasi Kerja. *Jurnal Manajemen*, 8(1), 12–19.
- World Health Organization. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22.