

**TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU
TAHUN 2016 DI SMP 2 NGEEMPLAK KABUPATEN
SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA (DIY)**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Arif Sutriyono
NIM. 12601241030

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu Tahun 2016 di SMP 2 Ngemplak Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta“ yang disusun oleh Arif Sutriyono, NIM. 12601241030, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2016
Pembimbing

Farida Mulyaningsih, M.Kes
NIP. 19630714 198812 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu Tahun 2016 di SMP 2 Ngemplak Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta “ yang disusun oleh Arif Sutriyono, NIM. 12601241030 “ ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2016
Yang Menyatakan,

Arif Sutriyono
NIM. 12601241030

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu Tahun 2016 di SMP 2 Ngemplak Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta“ yang disusun oleh Arif Sutriyono, NIM. 12601241030, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 28 Oktober 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Ketua Penguji
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji
Sridadi, M.Pd	Penguji I (Utama)
A.Erlina Listyarini, M.Pd	Penguji II (Pendamping)

Yogyakarta, November 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. “Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra’ad : 11)
2. “Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan.” (QS. Alam Nasyrah: 6)

PERSEMBAHAN

Sembah sujud syukur kepada Allah SWT. Cinta kasih sayang-Mu telah memberiku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu mendoakan demi kesehatan, keselamatan dan kesuksesan saya. Terima kasih atas doa dan dukungan kalian selama ini, hanya karya kecil ini yang bisa saya persembahkan.

**TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU
TAHUN 2016 DI SMP 2 NGEEMPLAK KABUPATEN
SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA (DIY)**

Oleh:

Arif Sutriono
NIM. 12601241030

ABSTRAK

Peserta ekstrakurikuler masih menunjukkan kurangnya komunikasi antar anggota tim dan kurang bekerjasama dalam tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga beregu SMP Negeri 2 Ngemplak adalah 124 peserta didik, karena keseluruhan populasi dijadikan sampel sehingga disebut penelitian populasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,84% (6 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 27,42% (34 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 38,71% (48 peserta didik), kategori “baik” sebesar 20,97% (26 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 8,06% (10 peserta didik).

Kata kunci: *tingkat kecerdasan emosional, ekstrakurikuler olahraga beregu*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu Tahun 2016 di SMP 2 Ngemplak Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan POR, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan kemudahan selama menjadi mahasiswa.
4. Ibu Farida Mulyaningsih, M.Kes., Pembimbing Skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Penasehat Akademik yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu kepada peneliti.

6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kepala sekolah, guru, dan siswa SMP 2 Ngemplak Sleman, yang telah membantu memberikan izin untuk penelitian.
8. Avelina Oktaviani Putri yang telah memberikan motivasi dukungan perhatian dan doanya.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Oktober 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Kecerdasan Emosional.....	9
2. Hakikat Ekstrakurikuler.....	20
3. Hakikat Olahraga.....	24
4. Karakteristik Siswa SMP.....	30
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	36

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	40
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	41
E. Teknik Analisis Data	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	46
1. Faktor Mengenal Emosi Diri	48
2. Faktor Mengelola Emosi	50
3. Faktor Memotivasi Diri Sendiri	52
4. Faktor Mengenal Emosi Orang Lain.....	54
5. Faktor Membina Hubungan	56
B. Pembahasan	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi Hasil Penelitian	65
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	65
D. Saran-saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian.....	40
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	41
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	43
Tabel 4. Norma Penilaian.....	45
Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosional.....	46
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.....	47
Tabel 7. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Diri.....	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Diri.....	49
Tabel 9. Deskripsi Statistik Faktor Mengelola Emosi.....	50
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengelola Emosi.....	51
Tabel 11. Deskripsi Statistik Faktor Memotivasi Diri Sendiri.....	52
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Memotivasi Diri Sendiri.....	53
Tabel 13. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Orang Lain.....	54
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Orang Lain.....	55
Tabel 15. Deskripsi Statistik Faktor Membina Hubungan.....	56

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Membina Hubungan 57

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.	Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.....	47
Gambar 2.	Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Diri.....	49
Gambar 3.	Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengelola Emosi.....	51
Gambar 4.	Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Memotivasi Diri Sendiri.....	53
Gambar 5.	Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Orang Lain.....	55
Gambar 6.	Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Membina Hubungan.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	72
Lampiran 2. Surat Izin dari BAPPEDA	73
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Ngeplak.....	74
Lampiran 4. Instrumen/Angket Penelitian	75
Lampiran 5. Data Penelitian.....	78
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	83
Lampiran 7. Cara Menghitung Norma Penilaian	87
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	91
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	92

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) pada era globalisasi ini telah membawa sejumlah perubahan besar. Perubahan tersebut berdampak pada segala aspek bidang kehidupan manusia, salah satunya adalah pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu pilar yang penting bagi pengembangan sumber daya manusia, sebab pendidikan merupakan salah satu wahana dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia yang menjadi modal utama dalam pembangunan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab I Pasal 1 dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Oleh karena itu, pemerintah melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia antara lain : dengan pembaharuan kurikulum pendidikan, perbaikan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM), perbaikan metode pembelajaran, pengembangan alat bantu pembelajaran, pendidikan bagi guru dan tenaga pendidikan lainnya, dan lain sebagainya.

Pemerintah dalam upayanya untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia memerlukan adanya kesatuan yang terpadu dari beberapa komponen. Komponen tersebut yaitu guru, siswa, dan tujuan pendidikan. Dengan kata lain, untuk mewujudkan tujuan pendidikan itu harus ada interaksi diantara guru dan siswa. Dalam hali ini, komponen yang menjadi perhatian utama adalah siswa, dikarenakan *output* dari proses pendidikan yang diharapkan yakni menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, guru wajib membimbing siswa melalui proses belajar mengajar agar *output* yang diharapkan dapat tercapai.

Sejak lama pemahaman bahwa kecerdasan intelektual (*IQ*) dianggap lebih penting dalam meraih kesuksesan di masa depan. Namun sebenarnya anggapan itu salah sebab sebenarnya *IQ* yang tinggi saja tidak cukup membuat seseorang itu menjadi sukses. Pada kenyataannya orang-orang yang memiliki *IQ* tinggi terkadang dikalahkan oleh orang-orang yang *IQ* memiliki rata-rata. Karena yang berpengaruh sebenarnya adalah *EQ* atau kecerdasan emosional, karena menyangkut kemampuan dalam mengendalikan emosi serta beradaptasi dengan lingkungan.

Siswa perlu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi agar mampu mengelola emosinya dengan baik dan dapat mengendalikan stress yang dihadapinya sehingga memiliki kegembiraan, kesedihan, dan kemarahan yang tidak berlebihan, hubungan dengan guru dan teman-teman pergaulannya juga terbina dengan baik sehingga akan mampu memaksimalkan hasil belajarnya. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat kecerdasan rendah dapat berakibat

buruk bagi pencapaian hasil belajarnya serta hubungan pergaulannya dengan guru maupun teman-temannya, dikarenakan kurang mampu mengelola emosinya dengan baik.

Seiring perkembangan usia dan pendidikan, kegiatan sosial dan kegiatan kemanusiaan semakin berkurang karena banyak kegiatan yang sering dilakukan seharian bahkan dari Senin hingga Sabtu yakni bersekolah. Oleh karena itu siswa memerlukan kegiatan lain yang dapat menghilangkan rasa penat setelah seharian belajar sekaligus menyalurkan hobi mereka. Kegiatan tersebut salah satunya adalah melalui ekstrakurikuler. Menurut Nurdin (2009) dalam Tarmidi (2012: 83) pengembangan potensi siswa tidak hanya dapat dikembangkan melalui pendidikan intrakurikuler, namun pendidikan melalui kegiatan ekstrakurikuler pun memiliki peranan yang besar pula, baik ekstrakurikuler yang bersifat ilmiah, keolahragaan, nasionalisme, maupun keterampilan.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dilakukan adalah yang bersifat keolahragaan. Nilai-nilai yang ada pada aktivitas olahraga dan permainan yang belum tercapai di dalam pembelajaran penjasorkes diharapkan dapat tercapai di dalam kegiatan ekstrakurikuler. Melalui aktivitas olahraga dan permainan tersebut peserta didik akan belajar bekerja sama dan bersikap sportif, disiplin, tanggung jawab, *fairplay*, dan sebagainya.

Salah satu bentuk kegiatan olahraga dan permainan yang dapat mewakili hal tersebut adalah olahraga yang dilakukan secara kelompok atau beregu, seperti sepakbola, bolabasket, futsal, bola voli, softball, dan lain-lain.

Kegiatan-kegiatan tersebut mampu mengembangkan bentuk kerjasama dan komunikasi, sehingga kental dengan nuansa sosial. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam hal ini adalah olahraga beregu tidak hanya baik untuk mengembangkan aspek fisik saja akan tetapi baik juga untuk perkembangan aspek sosial dan emosional siswa.

Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu diharapkan siswa mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Teknik bermain permainan beregu seperti sepakbola, bolabasket, futsal, bola voli, dan softball yang bervariasi dan sulit untuk dikuasai, permainan yang keras, dan kompetisi merupakan salah satu bentuk dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu untuk melatih mengendalikan emosi. Kemampuan untuk mengendalikan emosi ini biasa disebut dengan kecerdasan emosional. Hurlock (1960) dalam Nurgala (2011: 26) menyebutkan bahwa “Permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah permainan yang bernuansa sosial seperti olahraga beregu karena di dalam olahraga beregu melibatkan orang lain atau teman secara penuh.” Pengalaman berlatih dan bertanding dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu secara tidak langsung akan melatih kecerdasan emosional seseorang melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh pada saat mengikuti kegiatan tersebut. Hal inilah yang diharapkan tumbuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak.

SMP 2 Ngemplak sendiri memiliki berbagai macam pilihan dalam ekstrakurikuler yang dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori olahraga dan kategori non olahraga. Kategori non olahraga terdiri dari ekstrakurikuler , Seni

Tari, Seni Musik, Debat Bahasa Inggris, PMR, dan Pramuka. Sedangkan kategori olahraga terdiri dari Bolabasket, Sepakbola, Bola Voli, Bulu Tangkis, Tenis Meja dan Karate. Dari dua kategori yang telah disebutkan di atas, kategori olahraga dapat dibagi menjadi dua cabang yaitu cabang olahraga individu dan cabang olahraga beregu. Cabang olahraga individu terdiri dari Tenis Meja, dan Karate. Sedangkan cabang olahraga beregu terdapat pada ekstrakurikuler Bolabasket, Sepakbola, Bola Voli, dan Bulu Tangkis.

Permasalahan yang ditemukan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu yang berada di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan pengamatan langsung, wawancara dengan guru penjas dan masing-masing dari pelatih ekstrakurikuler olahraga beregu adalah masih terdapat peserta didik yang kurang peduli dengan lingkungan sekitar. Olahraga beregu yang seharusnya mementingkan kebersamaan dan kerjasama antar anggota tim masih belum terlihat menonjol dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman. Sebagai contoh belum adanya tanggung jawab bersama terhadap fasilitas yang digunakan seperti saling perintah untuk mengembalikan bola, *net voli* ke gudang, lebih memikirkan diri sendiri ketimbang kelompok yakni kedatangan pada saat latihan tidak tepat waktu atau terlambat bahkan tidak berangkat latihan dengan berbagai alasan ada kegiatan pribadi yang tidak jelas, kurangnya motivasi dalam latihan yang terlihat ketika sedang melakukan latihan mereka memilih diam dan kurang termotivasi mengungkapkan kesulitannya, menunjukkan rasa kurang percaya diri seperti ragu dalam mengambil keputusan, kurangnya kerjasama dalam tim seperti komunikasi

yang kurang mengakibatkan seringnya kesalahpahaman antar anggota tim sehingga permainan menjadi tidak sesuai dengan arahan pelatih. Ini menunjukkan bahwa aspek emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu masih perlu ditingkatkan lagi. Dan penelitian mengenai tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga khususnya olahraga beregu belum pernah dilakukan di SMP 2 Ngemplak Sleman.

Dalam kaitan pentingnya kegiatan ekstrakurikuler untuk tingkat kecerdasan emosional pada diri siswa, penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam mengenai tingkat kecerdasan emosional siswa peserta ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul antara lain:

1. Beberapa peserta ekstrakurikuler masih menunjukkan sikap kurang bertanggung jawab terhadap tim maupun fasilitas yang digunakan.
2. Beberapa peserta ekstrakurikuler masih menunjukkan kurangnya komunikasi antar anggota tim dan kurang bekerjasama dalam tim.
3. Beberapa peserta ekstrakurikuler masih menunjukkan sikap kurang motivasi dalam latihan dan kurang rasa percaya diri.
4. Kurang berkembangnya kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak.

5. Belum diketahuinya tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam penelitian ini akan membahas tentang “Tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman”.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Dapat mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.

2. Secara praktis

- a. Bagi sekolah yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan mutu dan kualitas peserta didiknya.
- b. Bagi guru, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap pembelajaran.
- c. Bagi peserta didik, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Emosi

Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu “*emovere*”, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut (Daniel Goleman, 2000: 411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

Beberapa tokoh mengemukakan tentang macam-macam emosi, antara lain Descrates. Menurut Descrates (Daniel Goleman, 2000: 412) emosi terbagi atas: *Desire* (hasrat), *hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka),

Wonder (heran), *Love* (cinta) dan *Joy* (kegembiraan). Sedangkan JB Watson mengemukakan tiga macam emosi, yaitu: *fear* (ketakutan), *Rage* (kemarahan), *Love* (cinta).

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa (2008: 389) mendefinisikan bahwa emosi adalah perasaan batin yang kuat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, keharusan, kecintaan, keberanian yang bersifat subjektif). Sedangkan menurut Robert K.Cooper dan Ayman Sawaf (1997:12-13) kata *emotion* bisa didefinisikan dengan gerakan (*movement*) kata *emotion* adalah kata yang menunjukkan gerak perasaan.

Daniel Goleman (2000: 413) mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan kedua tokoh di atas, yaitu:

- 1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati
- 2) Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa
- 3) Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri
- 4) Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga
- 5) Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih
- 6) Terkejut: terkesiap, terkejut.
- 7) Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka malu, malu hati, kesal

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada. Dalam *the Nicomachea Ethics* pembahasan Aristoteles secara filsafat tentang kebajikan, karakter

dan hidup yang benar, tantangannya adalah menguasai kehidupan emosional kita dengan kecerdasan. Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan; nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup. Nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan (Daniel Goleman, 2002: xvi).

Menurut Mayer (Daniel Goleman, 2002: 65) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah. Dengan melihat keadaan itu maka penting bagi setiap individu memiliki kecerdasan emosional agar menjadikan hidup lebih bermakna dan tidak menjadikan hidup yang dijalani menjadi sia-sia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertingkah laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

b. Bentuk-bentuk Emosi

Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Contoh yaitu

gembira, bahagia, putus asa, terkejut atau benci. Goleman (2000: 411 - 412) menggolongkan bentuk emosi sebagai berikut:

- 1) Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, bermusuhan, dan yang paling hebat adalah tindakan kekerasan dan kebencian patologis;
- 2) Kesedihan: pedih, muram, suram, melankolis, megasihi diri, kesedihan, ditolak, dan depresi berat;
- 3) Rasa takut: takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, tidak senang, ngeri, takut sekali, fobia dan panik;
- 4) Kenikmatan: bahagia, gembira, puas, terhibur, bangga, takjub, terpesona, senang sekali dan manis;
- 5) Cinta: persahabatan, penerimaan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan kasmaran;
- 6) Terkejut: terpana dan takjub;
- 7) Jengkel: hina, jijik, muak, benci;
- 8) Malu: rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.

Menurut Aisah Indiaty dalam Purwa Atmaja Prawira (2006) sebenarnya terdapat banyak macam ragam emosi, antara lain sedih, takut, kecewa, dan sebagainya yang semuanya berkonotasi negatif. Emosi lain seperti senang, puas, gembira, dan lain-lain, semuanya berkonotasi positif. Seperti yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada.

c. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan

John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ sebagai:

“himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan” (Shapiro, 1998: 8).

Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Shapiro, 1998: 10).

Sebuah model pelopor lain tentang kecerdasan emosional diajukan oleh Bar-On pada tahun 1992 seorang ahli psikologi Israel, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (Daniel Goleman, 2000: 180).

Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* (Daniel Goleman, 2000: 50-53) menyatakan bahwa bukan hanya satu jenis

kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.

Menurut Gardner, kecerdasan pribadi terdiri dari: "kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi, bagaimana bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif" (Daniel Goleman, 2002: 52).

Dalam rumusan lain, Gardner menyatakan bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup "kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain." Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci menuju pengetahuan diri, ia mencantumkan "akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku" (Daniel Goleman, 2002: 53).

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey (Daniel Goleman, 2002: 57) memilih kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Menurutnya kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Menurut Daniel Goleman (2002: 512) 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.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

d. Faktor Kecerdasan Emosional

Goleman mengutip Salovey (Daniel Goleman, 2002: 58-59) menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan

tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu: (1) Mengenali emosi diri; Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer (Daniel Goleman, 2002: 64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi. Olahraga beregu yang notabene merupakan olahraga permainan sangat menuntut konsentrasi terhadap pemain. Daniel Goleman (2002: 58-59) menempatkan menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama, yaitu:

1) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan

intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan (Daniel Goleman, 2002: 77-78). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

2) Memotivasi Diri Sendiri

Presatasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

3) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Daniel Goleman (2002: 57) kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih

mudah beraul, dan lebih peka (Daniel Goleman, 2002 : 136). Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi (Daniel Goleman, 2002: 172). Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

4) Membina Hubungan

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi (Daniel Goleman, 2002: 59). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain.

Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi (Daniel Goleman, 2002: 59). Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa

mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis mengambil komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosional sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosional.

e. Ciri Kecerdasan Emosional

Menurut Al. Tridhonanto (2010: 42-43) ciri-ciri remaja yang memiliki kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

- 1) Pandai mengendalikan diri, bisa dipercaya, mampu beradaptasi.
- 2) Memiliki sikap empati, bisa menyelesaikan konflik, dan bisa bekerja sama dalam tim.
- 3) Mampu bergaul dan membangun persahabatan.
- 4) Mampu mempengaruhi orang lain.
- 5) Berani mengungkapkan cita-cita, dengan dorongan untuk maju dan optimis.
- 6) Mampu berkomunikasi.
- 7) Memiliki sikap percaya diri.
- 8) Memiliki motivasi diri untuk menyambut tantangan yang menghadang.
- 9) Mampu berekspresi dengan kreatif dan inisiatif serta berbahasa lancar.
- 10) Menyukai terhadap pengalaman yang baru.
- 11) Memiliki sikap dan sifat perfeksionis dan teliti.
- 12) Memiliki rasa ingin tahu yang besar.
- 13) Memiliki rasa humor.
- 14) Menyenangi kegiatan berorganisasi dengan aktivitasnya serta mampu mengatur diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik adalah remaja yang mampu

dapat mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan sesama remaja.

2. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler dalam Depdiknas (2003: 16), adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara sendiri berdasarkan pola kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 8), Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu susunan program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan arahan dan bimbingan dari guru atau pembina. Hal serupa dikemukakan oleh Moh. Uzer Usman (1993: 23), ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik diselenggarakan di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas pengetahuan maupun kemampuan dari berbagai bidang studi.

Menurut Asep Herry Hernawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai

dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Rohmat Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensin dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Menurut Tri Ani Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 3) sebagai berikut:

- 1) Pendidikan kepramukaan
- 2) Pasukan Pengibar Bendera
- 3) Palang Merah Remaja
- 4) Pasukan Keamanan Sekolah
- 5) Gema Pencinta Alam
- 6) Filateli
- 7) Koperasi Sekolah
- 8) Usaha Kesehatan Sekolah
- 9) Kelompok Ilmiah Remaja
- 10) Olahraga
- 11) Kesenian

Tujuan ekstrakurikuler Pendidikan Jasmani di sekolah menurut Yudha M. Saputra (1999: 16), antara lain:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi siswa.
- 3) Mengenalkan hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan masyarakat.

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

b. Keterlibatan Peserta Didik dalam Ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak

Keaktifan dan keterlibatan peserta didik dalam suatu organisasi atau kegiatan yang diikutinya merupakan gambaran perkembangan sosial peserta didik tersebut. Roni Nasrudin (2010: 18), menjelaskan bahwa karakteristik peserta didik remaja yang mengikuti kelompok/karakteristik peserta didik aktifis sekurang-kurangnya memiliki hal-hal berikut ini

- 1) Keikutsertaan atau keterlibatan pada salah satu organisasi dalam hal ini adalah salah satu unit kegiatan ekstrakurikuler.
- 2) Adanya peranan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler, meliputi posisi mereka dalam struktur berorganisasi dan tanggung jawab serta loyalitas terhadap kegiatan.
- 3) Adanya tujuan yang jelas dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik tujuan yang bersifat kepentingan pribadi, sosial maupun akademis.
- 4) Adanya manfaat yang mereka rasakan dari kegiatan yang mereka ikuti, baik manfaat yang bersifat pribadi, sosial maupun akademis.
- 5) Adanya dukungan dalam keikutsertaan peserta didik pada kegiatan yang mereka ikuti, baik itu dukungan diri sendiri, guru, maupun teman.
- 6) Adanya prestasi yang pernah diraih.

Sekolah SMP 2 Ngemplak Sleman mempunyai berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dijadikan sebagai tempat mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat di SMP 2 Ngemplak Sleman antara lain: kategori non olahraga terdiri dari ekstrakurikuler Seni Tari, Seni Musik, Debat Bahasa Inggris, PMR, dan Pramuka. Sedangkan kategori olahraga terdiri dari Bolabasket, Sepakbola, Bolavoli, Bulutangkis, Tenismeja, Sepaktakraw, dan Karate. Dari dua kategori yang telah disebutkan diatas, kategori olahraga dapat dibagi menjadi dua cabang yaitu cabang olahraga individu dan cabang

olahraga beregu. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini, peserta didik SMP 2 Ngemplak banyak mendapatkan prestasi yang membanggakan baik di tingkat regional maupun nasional.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga beregu yang dilaksanakan diluar jam pelajaran di SMP 2 Ngemplak telah diprogramkan oleh sekolah. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa putra maupun putri kelas VII, VII, dan IX yang terdaftar sebagai siswa SMP 2 Ngemplak Sleman. Namun siswa kelas IX tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih diprioritaskan untuk prestasi dalam akademik, mengingat siswa kelas IX lebih berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Cabang olahraga beregu terdapat pada ekstrakurikuler Bolabasket, Sepakbola, Bola Voli, dan Bulu Tangkis. Ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak diikuti oleh kelas VII, VII dan IX yang berjumlah 124 anak pada tahun 2015/2016. Sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak meliputi: bola basket, bola sepak, bola voli, bola, bola takraw, *net* voli, *net* takraw, gawang, ring basket, lapangan voli, lapangan takraw, lapangan basket, dan seragam.

3. Hakikat Olahraga

a. Pengertian Olahraga

Menurut Purwodarminto (2008: 979) olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (sepakbola, berenang, lempar

lembing) perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolahyaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Sedangkan pengertian olahraga secara umum adalah “Serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu” (Giriwijoyo dalam Saefullah 2013: 18). Sedangkan berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional mendefinisikan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat penulis simpulkan bahwa olahraga merupakan kegiatan permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif serta sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

b. Tujuan dan Manfaat Olahraga

Setiap kegiatan yang dilakukan pasti memiliki tujuan-tujuan tertentu, termasuk juga kegiatan olahraga. Tujuan itu berkaitan dengan tujuan pendidikan jasmani. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan satu sama lain, karena olahraga dan pendidikan jasmani memiliki tujuan yang hampir sama, terutama tujuan-tujuan yang ingin dicapainya. Tujuan yang diharapkan lebih menitikberatkan pada faktor jasmani atau fisik yang erat kaitannya dengan faktor fisiologis (kesehatan fungsi-fungsi tubuh). Mengenai tujuan olahraga dijelaskan dalam

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional mendefinisikan bahwa:

“Olahraga bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa olahraga mempunyai banyak tujuan dalam pelaksanaannya, olahraga yang baik dan teratur dapat mendukung terhadap kesehatan fisik, mengembangkan sikap perorangan, sehingga memiliki sikap percaya diri dan dapat mengatur diri.

Secara umum olahraga memiliki banyak manfaat, apabila olahraga dilakukan secara teratur, terarah, dan terkendali maka akan memberikan manfaat kepada diri seseorang, sebagaimana dijelaskan oleh Supandi dalam Slamet (2012: 114) bahwa “Bergerak wajib bagi manusia, pelakunya akan memperoleh manfaat sedangkan yang tidak akan memperoleh mudarat.” Berdasarkan kutipan tersebut maka dapat dikatakan bahwa apabila seseorang melakukan olahraga dengan baik dan teratur maka akan menghasilkan peningkatan kualitas baik fisik maupun psikisnya.

Sedangkan Slamet dalam Saefullah (2013: 20) membagi manfaat olahraga menjadi beberapa bagian, yaitu:

- 1) Manfaat olahraga terhadap jasmani
 - a) Meningkatkan kemampuan dan ketahanan dalam bergerak atau bekerja.

- b) Mengatasi kekurangan gerak.
 - c) Berkurangnya risiko untuk mendapatkan penyakit-penyakit *non*-infeksi khususnya pembuluh darah.
 - d) Kemampuan gerak akan lebih baik.
- 2) Manfaat olahraga terhadap rohani
- a) Membina sikap positif terhadap kegiatan olahraga dalam waktu luang.
 - b) Mendapatkan harga diri.
 - c) Mendapatkan kegembiraan.
 - d) Dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan baik tekanan emosional maupun mental.
- 3) Manfaat kegiatan olahraga terhadap sosial
- a) Membina kerja sama.
 - b) Belajar bergaul.
 - c) Meningkatkan saling pengertian dan hubungan emosional yang lebih baik.

Kutipan di atas menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi peningkatan kualitas fisik saja, namun olahraga juga bermanfaat bagi peningkatan kualitas psikis seperti kemampuan emosional dan sosial.

c. Pengertian Cabang Olahraga Beregu

Menurut Fx. Sugiyanto, dkk., (1995: 2-4) menyatakan bahwa cabang olahraga beregu adalah cabang olahraga yang keberhasilannya dimainkan atau dimainkan oleh dua orang atau lebih dalam satu regunya. Pada cabang olahraga beregu terdiri dari sekelompok perorangan yang menyatu dalam tim dan kekompakkan regu yang diutamakan. Sedangkan menurut Sukintaka (1991: 124-125) maksud olahraga beregu atau bermain beregu ialah pada waktu bermain ada teman dalam satu regu dan ada lawan bermain yang berteman juga. Jumlah anggota regu yang terbatas hanya ada dua orang saja disebut bermain ganda (seperti pada permainan tenis lapangan, tenis meja, dan bulutangkis). Sedang yang

anggota regunya lebih dari dua orang disebut regu (seperti pada permainan sepak takraw, bola basket, bola voli, sepak bola, hoki, bola keranjang, dan polo air).

Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa olahraga beregu adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dimana anggotanya lebih dari dua orang dalam satu tim yang harus mencapai jumlah angka atau nilai yang sudah ditentukan, dan ada pula yang harus mencapai angka atau nilai sebanyak-banyaknya dalam waktu yang ditentukan.

d. Keterkaitan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Beregu dengan Kecerdasan Emosional

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak lepas dari nilai-nilai berorientasi pendidikan dalam kegiatannya juga menekankan pada pembentukan emosi peserta didik sehingga diharapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga ini dapat menekan angka terjadinya kegiatan negatif yang dilakukan oleh peserta didik. Dalam hal ini pula olahraga merupakan kegiatan yang digemari oleh remaja putra maupun remaja putri. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak sekali hal-hal yang bisa dikembangkan.

Kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola. Hurlock (1993: 30) menyebutkan bahwa permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional adalah pola permainan yang bernuansa sosial seperti olahraga beregu karena di dalam olahraga beregu melibatkan

orang lain atau teman secara penuh. Selain itu juga Gunarsa (2004: 20) mengatakan bahwa olahraga seperti bulu tangkis, tenis, tenis meja, voley dan basket dapat mengembangkan kecerdasan emosi. Sharon dan Kassim (dalam Singgih D. Gunarsa, 2004: 22) juga memasukan olahraga sebagai cara melatih kecakapan emosi, dengan alasan kegiatan olahraga memberi motivasi dan memusatkan perhatian pada sasaran yang jelas dan dapat dikelola.

Penelitian Mahoney (2006) dalam Tarmidi (2012: 89) pada remaja putri berumur 14 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga, menunjukkan bahwa:

Kecerdasan emosional remaja tersebut dapat berubah tergantung dari pengalaman yang didapatnya. Kecerdasan emosional yang rendah atau negatif ditemukan ketika remaja tersebut merasakan stres saat dia harus menguasai teknik olahraga yang sempurna (*intrapersonal*), saat mengikuti suatu kompetisi (*situational*) serta disaat mendengar penilaian yang negatif dari pembimbingnya (*significant other*). Tetapi kecerdasan emosional remaja tersebut dinilai mengalami peningkatan atau positif saat dia senang karena berhasil menguasai teknik yang susah (*intrapersonal*), menang dalam sebuah kompetisi (*situational*) dan mendapatkan pujian serta teman-teman baru disaat berkompetisi (*significant other*).

Permainan bernuansa sosial ini tidak dapat dipungkiri lagi memberikan sumbangsih langsung pada pembentukan karakter siswa yang mengikutinya. Dengan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat diasumsikan mempunyai hubungan dengan kecerdasan emosional.

4. Karakteristik Anak SMP Usia 13-15 Tahun

Siswa Sekolah Menengah Pertama pada umumnya adalah siswa usia remaja. Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan

suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Menurut Abin Syamsuddin Makmun, (2004: 78-79). Perilaku dan pribadi siswa MTS/SMP sudah memasuki masa remaja. Hal ini dijelaskan lebih lanjut bahwa rentangan masa remaja itu berlangsung dari sekitar 11-13 tahun sampai 18-20 tahun menurut umur kalender kelahiran seseorang. Masa remaja terbagi menjadi dua, yaitu masa remaja awal (usia 11-13 tahun sampai 14-15 tahun) dan masa remaja akhir (usia 14-16 tahun sampai 18-20 tahun). Dengan demikian siswa SMP yang dijadikan subjek penelitian penulis termasuk dalam golongan masa remaja.

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks, dkk., (2004: 40) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berfikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri.

Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desminta (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desminta (2009: 36) beberapa karakteristik siswa sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidakseimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas. Dewi

(2012: 5) menambahkan periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desminta (2009: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Syamsu Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda. Karakteristik perkembangan remaja dilihat dari perkembangan fisik dan perkembangan psikologis, dijelaskan sebagai berikut.

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan pada fisik sudah dimulai dari tahap pra remaja dan akan bertambah cepat pada usia remaja awal yang akan makin sempurna pada remaja akhir dan dewasa. Syamsu Yusuf (2012: 194) mengemukakan dalam perkembangan remaja secara fisik ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Hal senada diungkapkan Jahja (2011: 231) bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Desminta (2009: 191-194) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada aspek fisik remaja antara lain perubahan dalam tinggi dan berat badan, perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan pubertas, perubahan ciri-ciri seks primer dan perubahan ciri-ciri seks sekunder. Dengan perkembangan fisik yang meningkat akan memudahkan seorang atlet untuk dapat mengikuti latihan yang bersifat eksplosif. Perubahan dan perkembangan secara fisik yang dialami oleh remaja, antara lain: perubahan pada ciri-ciri seks primer dan sekunder.

b. Perkembangan Psikologis

Perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja merupakan bagian dari pembelajaran yang dialami setiap individu. Secara kejiwaan pada saat fase remaja, seorang remaja mulai menemukan kematangan dalam hal kejiwaan atau psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh Syamsu Yusuf (2012: 195) bahwa “Remaja, secara mental telah dapat

berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret”. Senada dengan hal tersebut Jahja (2011: 231) menyatakan “Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide ini.” Selanjutnya Desminta (2009: 194) menyatakan bahwa pada masa ini remaja sudah mulai memiliki kemampuan memahami pikirannya sendiri dan pikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang tentang dirinya.

Dalam hal emosional, remaja masih tampak berapi-api atau remaja masih kesulitan dalam mengatur emosi yang ada dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Syamsu Yusuf (2012: 197) “Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung)”. Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi seorang remaja dikarenakan faktor perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orang tua, perubahan interaksi dengan teman sebaya, perubahan pandangan luar, dan perubahan interaksi dengan sekolah.

Pola emosi pada remaja bersifat abstrak dan berbeda-beda di setiap individu, akan tetapi secara garis besar memiliki kesamaan cara

mengekspresikannya. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (2000: 213) bahwa remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau bicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang remaja dan meskipun emosi yang dimiliki oleh remaja agak kuat, tidak terkendali dan tampak irasional, akan tetapi pada umumnya akan selalu ada perbaikan perilaku emosional yang dilakukan oleh remaja dari tahun ke tahun hingga menuju kematangan (kedewasaan). Berdasarkan perkembangan psikologis yang telah dikemukakan, atlet pada usia ini sudah mulai dapat berpikir yang rasional akan tetapi memiliki tingkat sensitifitas yang cukup tinggi, hal ini akan berdampak pada motivasi latihan yang akan diikuti oleh anak didik pada usia ini.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan dengan perbandingan tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu dengan yang tidak mengikuti ekstrakurikuler yang pernah dilakukan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo Putra Syaeli (2015) yang berjudul “Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Depok Sleman”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan angket kecerdasan emosional yang terdiri dari 28 pernyataan meliputi aspek mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi

diri sendiri, faktor mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 50 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sejumlah 36 peserta didik. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA N 1 Depok Sleman berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 atau 8,3%, kategori tinggi sebanyak 6 atau 16,7%, kategori sedang sebanyak 17 atau 47,2%, kategori rendah sebanyak 7 atau 19,4%, kategori sangat rendah sebanyak 3 atau 8,3%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ema Suryanti (2010) yang berjudul “Tingkat kecerdasan emosional (EQ) atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding berdasarkan faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan menggunakan angket. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis statistic deskriptif yang dituangkan dalam bentuk prosentase. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Tingkat kecerdasan emosional dari faktor instrinsik atlet pencak

silat (UKM) UNY kategori tanding, sebagian besar responden masih dalam kategori rendah sebanyak 16 orang (53,3%); (2) Tingkat kecerdasan emosional dari faktor ekstrinsik atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding sebagian besar responden dalam kategori tinggi sebanyak 12 orang (40,0%); (3) Tingkat kecerdasan emosional atlet pencak silat (UKM) UNY kategori tanding sebagian besar responden masih dalam kategori sedang sebanyak 10 orang (33,3%).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dion Prasetyo (2015) yang berjudul ‘Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen’. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA N 1 Karanganyar Kebumen berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 atau 7,5%, kategori tinggi sebanyak 10 atau 25%, kategori sedang sebanyak 19 atau 47,5%, kategori rendah sebanyak 5 atau 12,5%, kategori sangat rendah sebanyak 3 atau 7,5%.

C. Kerangka Berpikir

Keberhasilan peserta didik untuk mencapai kesuksesan bukan saja dari kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh kecerdasan yang lain salah satunya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan intelektual hanya menyumbangkan 20% untuk kesuksesan seseorang dan selebihnya disumbangkan oleh kecerdasan emosional yakni 80%. Banyak sekali cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik salah satunya adalah mengikuti kegiatan

ekstrakurikuler olahraga beregu. Olahraga beregu (*team sport*) merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat mengembangkan keterampilan sosial seseorang hal ini dikarenakan olahraga beregu akan membentuk sebuah situasi sosial yang dapat memberikan kesempatan kepada individu untuk bertinteraksi dengan orang lain dan secara tidak langsung peserta didik akan memperoleh nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tim seperti kerjasama tim, disiplin, kesabaran, dan tanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga beregu memberikan ruang pada individu untuk berinteraksi secara langsung dan berkelanjutan, baik dengan rekan maupun lawan.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perbedaan antara tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2009: 147), penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 152) survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2009: 142).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi, yaitu suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi peserta ekstrakurikuler olahraga beregu SMP Negeri 2 Ngemplak, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak, yang diukur menggunakan angket. Faktor-faktor kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk: mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

C. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173) “populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Sugiyono (2009: 215). “populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi subjek dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler olahraga beregu SMP Negeri 2 Ngemplak adalah 124 peserta didik, karena keseluruhan populasi dijadikan sampel sehingga disebut penelitian populasi. Rincian subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian

No	Cabang Olahraga	Jumlah
1	Sepakbola	36
2	Bolabasket	22
3	Bulutangkis	34
4	Bola Voli	34
Jumlah		124

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan sesuatu metode. Menurut Arikunto (2010: 192), “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Suharsimi Arikunto (2010: 195) sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam

arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Menurut Sugiyono (2009: 142), “angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.”

Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Selengkapnya disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-11) sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi, yaitu suatu kemampuan mengendalikan perasaan dan emosi peserta ekstrakurikuler olahraga beregu SMP Negeri 2 Ngemplak, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain yang terlihat dari kecenderungan seseorang dalam bertindak, yang diukur menggunakan angket.

b. Menyidik Faktor

Berdasarkan kajian teori dan definisi konstruk, maka faktor-faktor kecerdasan emosi, yaitu kemampuan untuk: mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

c. Menyusun butir-butir

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket atakuisisioner. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan di atas, kemudian dijabarkan menjadi indikator-indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Angket dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian penelitian Dion Prasetyo (2015) yang berjudul “Tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen”. Angket dalam penelitian ini mempunyai tingkat validitas sebesar 0,704 dan reliabilitas sebesar 0,839. Kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Konstrak	Faktor	Indikator	Item Soal	
			+	-
Kecerdasan Emosional	Mengenali Emosi Diri	Mengenal dan merasakan emosi sendiri	1	16,17
		Memahami sebab perasaaan yang timbul	2,3	18
	Mengelola Emosi	Mampu mengendalikan emosi ketika sedang malas	4	19
		Memiliki kemampuan untuk mengelola emosi	5, 6	20

	Memotivasi Diri Sendiri	Bersikap optimis	7	21
		Kemampuan untuk mencapai prestasi	8	22
	Mengenali Emosi Orang Lain	Kemampuan Individu untuk berempatik	-	23
		Memahami ekspresi orang lain terhadap suatu peristiwa	9, 10	-
	Membina Hubungan	Mampu menyelesaikan konflik dengan teman dan antar teman	11, 12	-
		Mudah bergaul dengan teman orang lain	13	24
		Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain	14	25
		Bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama	15	26
Jumlah			15	11
Jumlah Total			26	

Instrumen tersebut kemudian disebarakan kepada responden, yaitu siswa peserta ekstrakurikuler olahraga beregu SMP Negeri 2 Ngemplak, Sleman. Hasil dari penelitian dianalisis menggunakan SPSS versi 20 untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dari instrumen yang digunakan. Berdasarkan hasil analisis, ternyata menunjukkan bahwa semua butir instrumen valid dan reliabel. Hasil analisis validitas dan reliabilitas disajikan pada lampiran 8 halaman 90.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta ekstrakurikuler olahraga beregu SMP Negeri 2 Ngemplak.

- b. Peneliti menentukan jumlah responden yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2009: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

SD : *Standar Deviasi*

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman diungkapkan dengan angket yang berjumlah 26 butir, dan terbagi dalam lima faktor, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 20.0 for windows.

Dari analisis data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman diperoleh skor terendah (*minimum*) 59,0, skor tertinggi (*maksimum*) 98,0, rerata (*mean*) 76,82, nilai tengah (*median*) 75,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 75,0, *standar deviasi* (SD) 7,28. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Kecerdasan Emosional

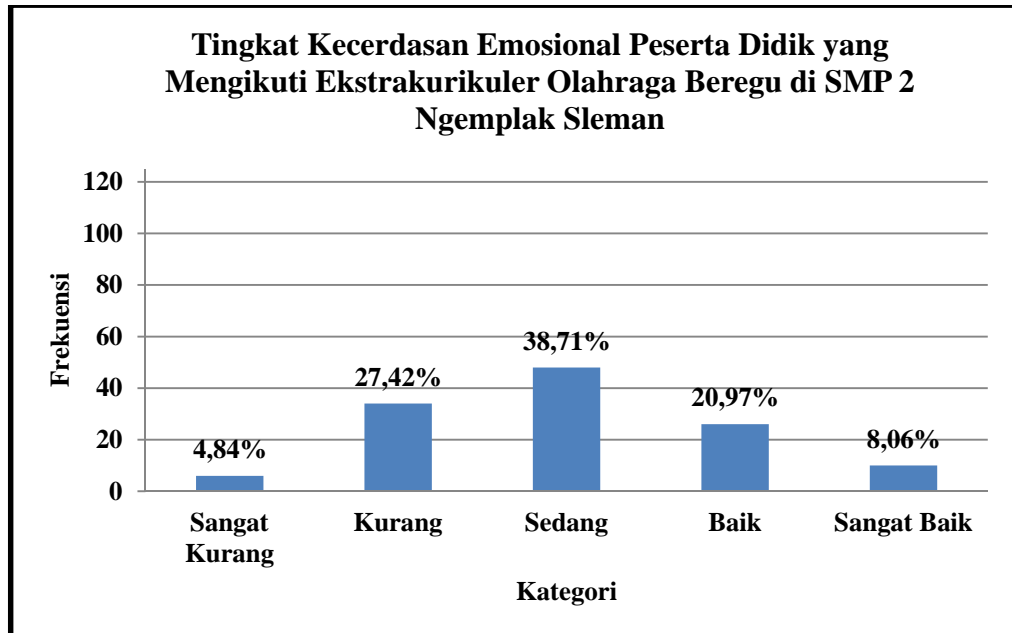
Statistik	
<i>N</i>	124
<i>Mean</i>	76,8226
<i>Median</i>	75,0000
<i>Mode</i>	75,00
<i>Std. Deviation</i>	7,27737
<i>Minimum</i>	59,00
<i>Maximum</i>	98,00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman, pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$87,74 < X$	Sangat Baik	10	8,06%
2	$80,46 < X \leq 87,74$	Baik	26	20,97%
3	$73,18 < X \leq 80,46$	Sedang	48	38,71%
4	$65,91 < X \leq 73,18$	Kurang	34	27,42%
5	$X \leq 65,91$	Sangat Kurang	6	4,84%
Jumlah			124	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman tampak pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 3 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,84% (6 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 27,42% (34 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 38,71% (48 peserta didik), kategori “baik” sebesar 20,97% (26 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 8,06% (10 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 76,82, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman dalam kategori “sedang”.

1. Faktor Mengenali Emosi Diri

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi diri diperoleh skor terendah (*minimum*) 10,0, skor tertinggi (*maksimum*) 23,0, rerata (*mean*) 17,59, nilai tengah (*median*) 18,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 18,0, *standar deviasi* (SD) 2,08. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Diri

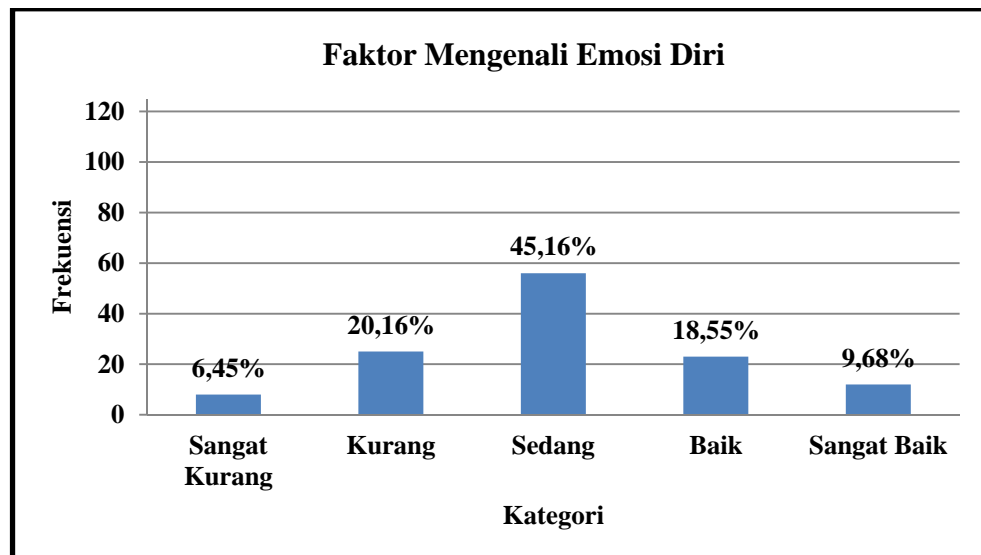
Statistik	
<i>N</i>	124
<i>Mean</i>	17,5968
<i>Median</i>	18,0000
<i>Mode</i>	18,00
<i>Std. Deviation</i>	2,07548
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	23,00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi diri pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Diri

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$20,71 < X$	Sangat Baik	12	9,68%
2	$18,63 < X \leq 20,71$	Baik	23	18,55%
3	$16,56 < X \leq 18,63$	Sedang	56	45,16%
4	$14,48 < X \leq 16,56$	Kurang	25	20,16%
5	$X \leq 14,48$	Sangat Kurang	8	6,45%
Jumlah			124	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi diri tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Diri

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 2 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi diri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,45% (8 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 20,16% (25 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 45,16% (56 peserta didik), kategori “baik” sebesar 18,55% (23 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 9,68% (12 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 17,59, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi diri dalam kategori “sedang”.

2. Faktor Mengelola Emosi

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengelola emosi diperoleh skor terendah (*minimum*) 9,0, skor tertinggi (*maksimum*) 20,00, rerata (*mean*) 15,60, nilai tengah (*median*) 15,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 15,0, *standar deviasi* (SD) 2,19. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Faktor Mengelola Emosi

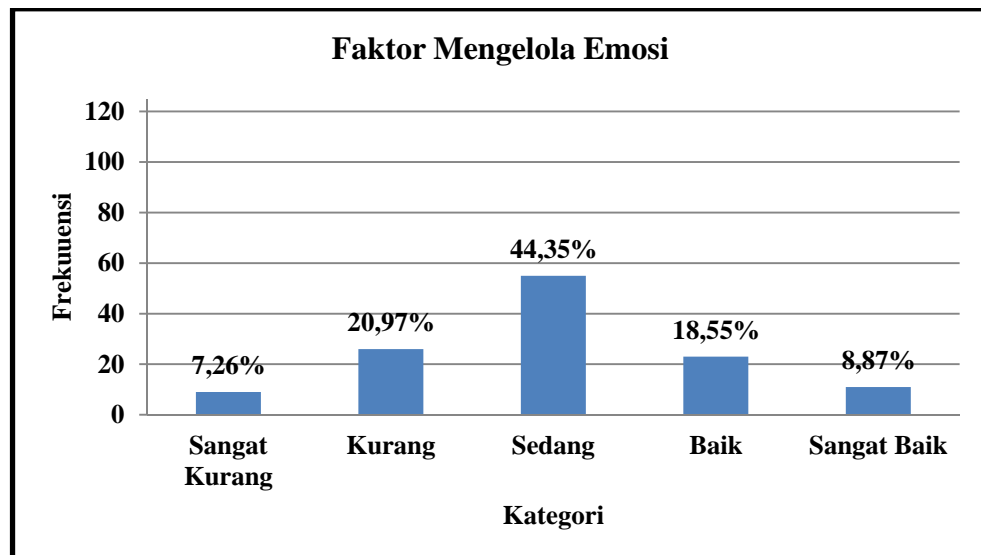
Statistik	
<i>N</i>	124
<i>Mean</i>	15,6048
<i>Median</i>	15,0000
<i>Mode</i>	15,00
<i>Std, Deviation</i>	2,19689
<i>Minimum</i>	9,00
<i>Maximum</i>	20,00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengelola emosi pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengelola Emosi

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$18,90 < X$	Sangat Baik	11	8,87%
2	$16,70 < X \leq 18,90$	Baik	23	18,55%
3	$14,51 < X \leq 16,70$	Sedang	55	44,35%
4	$12,31 < X \leq 14,51$	Kurang	26	20,97%
5	$X \leq 12,31$	Sangat Kurang	9	7,26%
Jumlah			124	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengelola emosi tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengelola Emosi

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 3 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengelola emosi berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,26% (9 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 20,97% (26 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 44,35% (55 peserta didik), kategori “baik” sebesar 18,55% (23 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 8,87% (11 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15,60, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengelola emosi dalam kategori “sedang”.

3. Faktor Memotivasi Diri Sendiri

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri diperoleh skor terendah (*minimum*) 8,0, skor tertinggi (*maksimum*) 16,00, rerata (*mean*) 12,00, nilai tengah (*median*) 12,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 12,0, *standar deviasi* (SD) 1,73. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Faktor Memotivasi Diri Sendiri

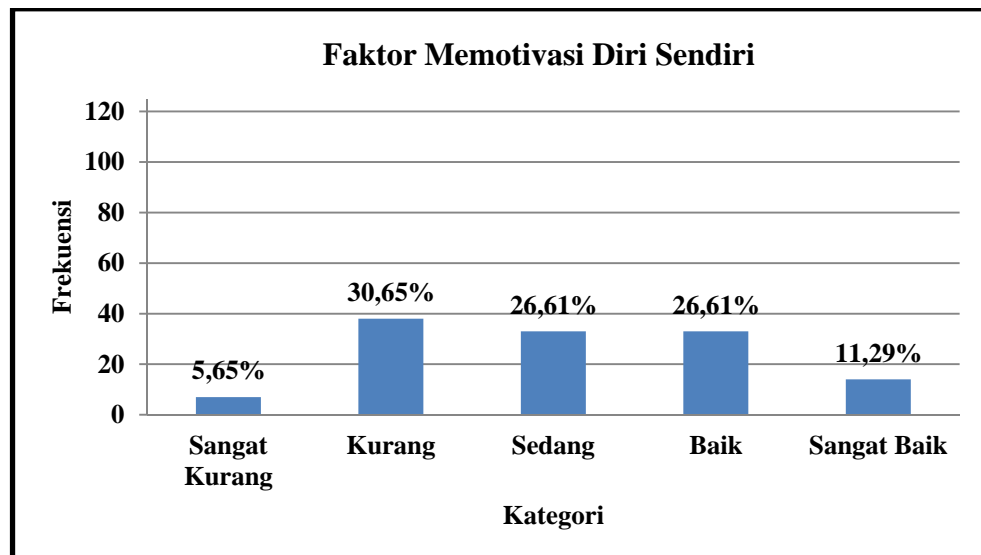
Statistik	
<i>N</i>	69
<i>Mean</i>	12,0968
<i>Median</i>	12,0000
<i>Mode</i>	12,00
<i>Std, Deviation</i>	1,72697
<i>Minimum</i>	8,00
<i>Maximum</i>	16,00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Memotivasi Diri Sendiri

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$14,69 < X$	Sangat Baik	14	11,29%
2	$12,96 < X \leq 14,69$	Baik	33	26,61%
3	$11,23 < X \leq 12,96$	Sedang	33	26,61%
4	$9,51 < X \leq 11,23$	Kurang	38	30,65%
5	$X \leq 9,51$	Sangat Kurang	7	5,65%
Jumlah			124	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri tampak pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Memotivasi Diri Sendiri

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 4 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,65% (7 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 30,65% (38 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 26,61% (33 peserta didik), kategori “baik” sebesar 26,61% (33 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 11,29% (14 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 12,09, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor memotivasi diri sendiri dalam kategori “sedang”.

4. Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain diperoleh skor terendah (*minimum*) 4,0, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 8,37, nilai tengah (*median*) 8,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,0, *standar deviasi* (SD) 1,39. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

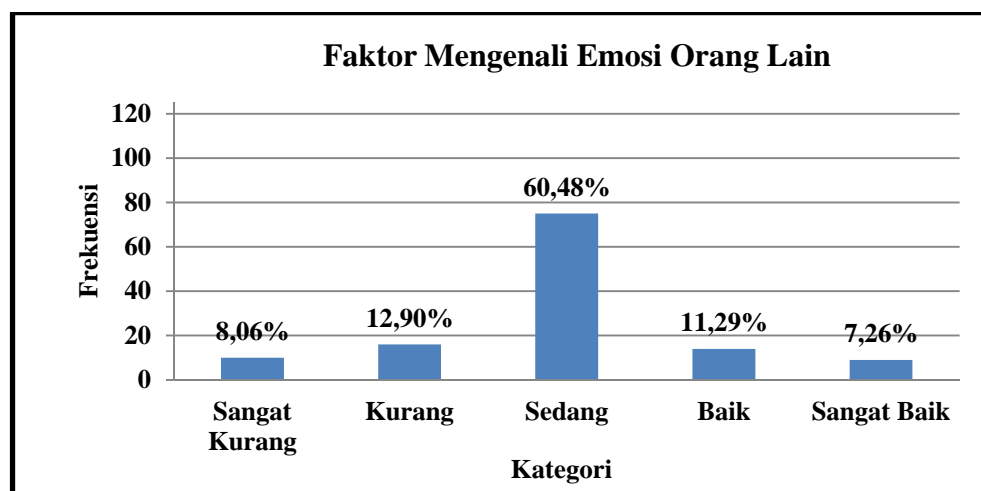
Statistik	
<i>N</i>	124
<i>Mean</i>	8,3710
<i>Median</i>	8,0000
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std, Deviation</i>	1,39958
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	12,00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$10,47 < X$	Sangat Baik	9	7,26%
2	$9,07 < X \leq 10,47$	Baik	14	11,29%
3	$7,67 < X \leq 9,07$	Sedang	75	60,48%
4	$6,27 < X \leq 7,67$	Kurang	16	12,90%
5	$X \leq 6,27$	Sangat Kurang	10	8,06%
Jumlah			124	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain tampak pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 5 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,06% (10 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 12,90% (16 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 60,48% (75 peserta didik), kategori “baik” sebesar 11,29% (14 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 7,26% (0 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 8,37, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor mengenali emosi orang lain dalam kategori “sedang”.

5. Faktor Membina Hubungan

Data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor membina hubungan diperoleh skor terendah (*minimum*) 17,0, skor tertinggi (*maksimum*) 32,00, rerata (*mean*) 23,15, nilai tengah (*median*) 23,0, nilai yang sering muncul (*mode*) 22,0, *standar deviasi* (SD) 2,98. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Statistik Faktor Membina Hubungan

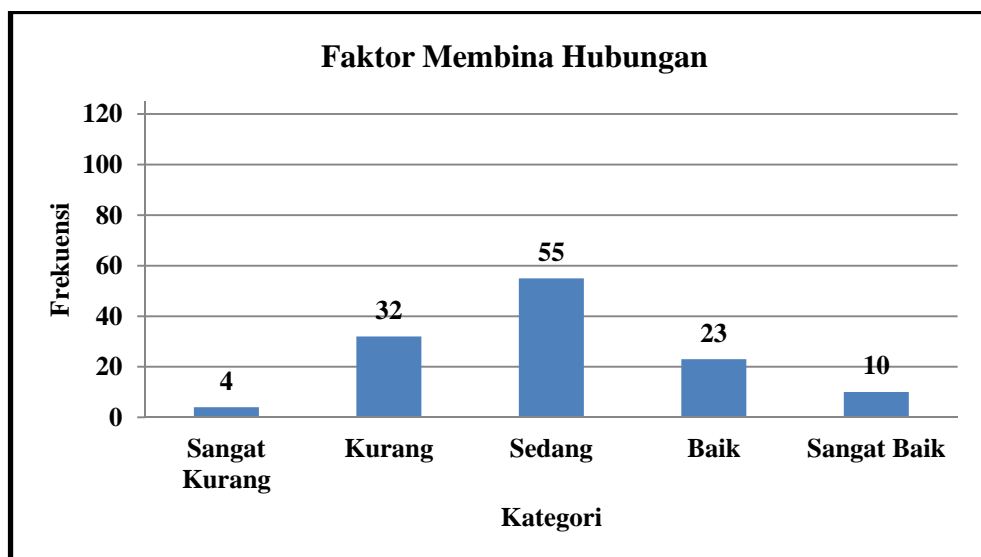
Statistik	
<i>N</i>	124
<i>Mean</i>	23,1532
<i>Median</i>	23,0000
<i>Mode</i>	22,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,97700
<i>Minimum</i>	17,00
<i>Maximum</i>	32,00

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor membina hubungan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Membina Hubungan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$27,62 < X$	Sangat Baik	10	8,06%
2	$24,64 < X \leq 27,62$	Baik	23	18,55%
3	$21,66 < X \leq 24,64$	Sedang	55	44,35%
4	$18,69 < X \leq 21,66$	Kurang	32	25,81%
5	$X \leq 18,69$	Sangat Kurang	4	3,23%
Jumlah			124	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor membina hubungan tampak pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman Berdasarkan Faktor Membina Hubungan

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 6 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor membina hubungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,23% (4 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 25,81% (32 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 44,35% (55 peserta didik), kategori “baik” sebesar 18,55% (23 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 8,06% (10 peserta didik). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 23,15, tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman berdasarkan faktor membina hubungan dalam kategori “sedang”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman dalam kategori baik. Secara lengkap menunjukkan dari nilai tertinggi secara berturut-turut bahwa 48 peserta didik (38,71%) dalam kategori sedang, 34 peserta didik (27,42%) dalam kategori kurang, dan 26 peserta didik (20,97%) dalam kategori sangat baik.

Data dalam penelitian ini merupakan data kecerdasan emosional yang di dalamnya telah dibagi dalam beberapa faktor. Menurut Salovey (dalam Goleman, 1999: 57-59), membagi faktor kecerdasan emosional menjadi lima

wilayah utama yaitu faktor mengenali emosi diri, faktor mengelola emosi diri sendiri, faktor memotivasi diri sendiri, faktor mengenali emosi orang lain, serta faktor membina hubungan. Kelima faktor tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Faktor Mengenali Emosi Diri Sendiri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan kesadaran diri mengenali perasaan waktu perasaan itu terjadi, dan kemampuan mengenali emosi diri ini merupakan dasar kecerdasan emosional. Mengenali emosi diri sendiri mempunyai beberapa indikator, yaitu: (1) Individu mampu mengenal dan merasakan emosi sendiri, (2) Individu mampu memahami sebab perasaan yang timbul. Manifestasi faktor ini dalam kecerdasan emosional seperti mengenal emosi yang sedang dirasakan, memahami emosi yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebab perasaan tidak bahagia yang dialami.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor mengenali emosi diri sendiri yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 56 peserta didik atau 45,16% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang, sebanyak 25 peserta didik (20,16%) dalam kategori kurang, dan 23 peserta didik (18,55%) dalam kategori baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri secara baik. Hal ini dikarenakan sudah maksimalnya peserta didik mengenal dan merasakan

emosi pada dirinya sendiri serta sudah dapat memahami sebab munculnya emosi yang ada.

2. Faktor Mengelola Emosi Diri Sendiri

Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Mengelola emosi diri sendiri mempunyai beberapa indikator, yaitu: (1) Individu mampu mengendalikan emosi ketika sedang malas, (2) Individu memiliki kemampuan untuk mengelola emosi. Kemampuan mengelola emosi disini merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaannya sendiri sehingga tidak menolak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara wajar. Hal ini dapat terlihat dari perilaku mudah memaafkan orang yang telah menyinggung perasaannya, terlihat mudah dalam mengendalikan emosi, dan tidak merasa malas walaupun sedang dalam keadaan frustrasi.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Mengelola Emosi Diri Sendiri yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 55 peserta didik atau 44,35% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang., sebanyak 26 peserta didik (20,97%) dalam kategori kurang, dan sebanyak 23 peserta didik (18,55%) dalam kategori baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri secara baik. Hal ini dikarenakan sudah maksimalnya peserta didik dalam mengelola emosi

yang muncul pada dirinya sendiri serta sudah maksimal dalam mengendalikan emosi saat malas.

3. Faktor Memotivasi Diri Sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan berkreasi. Indikator memotivasi diri sendiri yaitu: (1) Individu memiliki sikap optimis, (2) Individu memiliki sikap dan kemampuan untuk mencapai prestasi.

Orang-orang yang memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang dikerjakan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perilaku seperti selalu terlihat optimis dalam menghadapi suatu tantangan, berani mengambil keputusan, dan tidak mudah putus asa. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Memotivasi Diri Sendiri yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 38 peserta didik atau 30,65% memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri dalam kategori kurang, sebanyak 33 peserta didik (26,61%) dalam kategori sedang, dan sebanyak 33 peserta didik (26,61%) dalam kategori baik.. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri secara baik. Hal ini dikarenakan sudah maksimalnya sikap optimis dan kemampuan yang dimiliki peserta didik dalam menghadapi tantangan menuju prestasi.

4. Faktor Mengenali Emosi Orang Lain

Mengenali emosi orang lain merupakan untuk membaca perasaan orang lain yang ditampakkannya melalui isyarat-isyarat yang ditangkap. Indikator mengenali emosi orang lain yaitu: (1) Individu mampu untuk berempati, (2) Individu mampu memahami ekspresi orang lain terhadap suatu peristiwa. Ciri orang yang mampu mengendalikan emosi orang lain adalah mampu berempati. Empati diartikan sebagai kemampuan yang bergabung pada kesadaran diri yang merupakan keterampilan bergaul dasar. Individu yang memiliki empati tinggi lebih mampu untuk menangkap sinyal-sinyal yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain. Hal ini dapat dilihat dari perilaku individu yang tidak mengganggu temannya yang sedang marah, mengucapkan turut berduka cita, dan mampu memahami perasaan orang lain terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Mengenali Emosi Orang Lain yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 75 peserta didik atau 60,48% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang, sebanyak 16 peserta didik (12,90%) dalam kategori kurang, dan sebanyak 14 peserta didik (11,29%) dalam kategori baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki kemampuan mengenali emosi orang lain secara sedang atau rata-rata. Hal ini dikarenakan belum maksimalnya kemampuan peserta

didik dalam berempatik dan memahami ekspresi orang lain dalam menghadapi suatu peristiwa.

5. Faktor Membina Hubungan

Membina hubungan dengan orang lain adalah keterampilan-keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain yang merupakan kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Indikator dari membina hubungan dengan orang lain yaitu: (1) Individu mampu menyelesaikan konflik dengan teman dn antar teman, (2) Individu mudah bergaul dengan teman orang lain, (3) Individu memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain, (4) Individu memiliki sikap senang berbagi rasa dan bekerja sama dengan orang lain. Keterampilan membina hubungan merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan. Individu yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang berhubungan dengan pergaulan interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa faktor Membina Hubungan yang dimiliki oleh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman adalah sebanyak 55 peserta didik atau 44,35% memiliki kemampuan mengenali emosi diri sendiri dalam kategori sedang, sebanyak 32 peserta didik (25,81%) dalam kategori kurang, dan sebanyak 23 siswa (18,55%) dalam kategori sangat baik. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP 2 Ngemplak Sleman memiliki

kemampuan membina hubungan secara baik. Hal ini dikarenakan sudah maksimalnya peserta didik dalam menyelesaikan konflik, bekerjasama, mengutamakan kepentingan golongan di atas kepentingan pribadi, dan sudah maksimal dalam membina pergaulan atau hubungan dengan teman.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kecerdasan emosional peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga beregu di SMP 2 Ngeplak Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,84% (6 peserta didik), kategori “kurang” sebesar 27,42% (34 peserta didik), kategori “sedang” sebesar 38,71% (48 peserta didik), kategori “baik” sebesar 20,97% (26 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 8,06% (10 peserta didik).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dalam bidang pendidikan, utamanya bagi para pendidik yaitu guru penjas ataupun pembina ekstrakurikuler olahraga agar dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) intrakurikuler maupun ekstrakurikuler dapat lebih memperhatikan faktor emosional peserta didik. Sehingga mutu dan kualitas peserta didik dapat lebih berkembang dan mencapai hasil yang maksimal.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Pengambilan data akan lebih baik lagi apabila disertai dengan menggunakan wawancara dan triangulasi data atau keabsahan data.
2. Penelitian ini hanya membahas tingkat kepuasan peserta didik terhadap sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SMP 2 Ngemplak Sleman, akan lebih baik apabila dilakukan dengan analisis untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil pengisian angket yang diberikan sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian tes. Selain itu dalam pengisian diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
4. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran instrumen penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
5. Butir-butir pernyataan dalam angket ini masih bersifat umum belum spesifik mengarah pada masalah ekstrakurikuler olahraga beregu.
6. Responden yang dipilih masih *general*, belum dikhususkan atau dibedakan antara peserta didik putra dan peserta didik putri.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi sekolah, Kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga beregu dapat dibina dengan lebih baik lagi oleh pihak sekolah, dengan harapan tidak hanya dapat memberikan prestasi namun dapat memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kecerdasan emosional peserta didik guna mencegah terjadinya kenakalan remaja.
2. Bagi peserta didik ketika mengetahui manfaat pentingnya tingkat kecerdasan emosional hendaknya peserta didik menjadi lebih aktif untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga beregu di sekolah sebagai upaya meningkatkan kecerdasan emosional.
3. Lebih dilakukan pengawasan secara ketat pada saat responden mengisi angket yang diberikan agar hasilnya lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Al Tridhonanto. (2010). *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Asep Herry Hernawan. (2013). *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Depdiknas. (2003). GPP. *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang Implementasi Kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dion Prasetyo. (2015). "Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMA Negeri 1 Karanganyar Kebumen". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ema Suryanti. (2010). "Tingkat Kecerdasan Emosional (EQ) Atlet Pencak Silat (UKM) UNY Kategori Tanding". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fx. Sugiyanto, Putut Marhaento, Agung Nugroho, Joko Purwanto, dan Sukadiyanto. (1995). Status Reaksi Emosional Olahragawan Berprestasi antara Cabang Olahraga Beregu dan Perorangan. *Laporan Penelitian*. FPOK. IKIP Yogyakarta.
- Goleman, Daniel. (2000). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- _____. (2002). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E. B. (1993). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: PT. Erlangga.

- _____. (2000). *Jilid 1. perkembangan anak (Edisi keenam)*. (Terjemahan Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga. (Buku asli diterbitkan tahun 1998).
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Moh. Uzer Uzman. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Monks, dkk. (2004). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurgala (2011: 26). Permainan yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional
- Prasetyo Putra Syaeli. (2015). "Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 1 Depok Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Purwodarminto. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia, ed. 3. – cet. 4*. Jakarta: Balai Pustaka
- Robert K. Cooper & Ayman Sawaf. (1997). *ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*. Jakarta: ARGA Publishing.
- Rohmat Mulyana. (2011). *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Roni Nasrudin. (2010). Pengaruh Partisipasi Peserta didik dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Peserta didik SMK N 2 Garut. *Skripsi*. Bandung. UPI.
- Saefullah. (2014). Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Voli Terhadap Minimalisasi Kenakalan Remaja (Studi Deskriptif di SMK N 2 Indramayu). *Skripsi*. Bandung. FPOK.UPI.
- Saifuddin Azwar. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Saphiro, Lawrence E. (1998). *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Singgih D. Gunarsa. (2004). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: BPK.

- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Sukintaka. (1991). *Permainan dan Metodik: Buku II*. Jakarta: Terate Bandung.
- Sutrisno Hadi. (1989). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tarmidi. (2012). Perbandingan Antara Peserta didik Yang Menjadi Pengurus Dan Bukan Pengurus OSIS Dalam Pemanfaatan Waktu Luang Dan Prestasi Belajar di SMK N 6 Bandung. *Skripsi*. Bandung. UPI.
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 405/UN.34.16/PP/2016. 13 September 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Bupati Sleman
c.q. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman.


Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Arif Sutriono.
NIM : 12601241030.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :



Waktu : September s.d November 2016.
Tempat/Obyek : SMP N 2 Ngemplak, Sleman, Yogyakarta.
Judul Skripsi : Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah SMP N 2 Ngemplak Sleman.
 2. Kaprodi PJKR.
 3. Pembimbing TAS.
 4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Izin dari BAPPEDA

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800 Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id
SURAT IZIN Nomor : 070 / Bappeda / 3411 / 2016 TENTANG PENELITIAN KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH	
Dasar :	Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk :	Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman Nomor : 070/Kesbang/3282/2016 Hal : Rekomendasi Penelitian
	Tanggal : 21 September 2016
MENGIZINKAN :	
Kepada :	
Nama :	ARIF SUTRIONO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK :	12601241030
Program/Tingkat :	S1
Instansi/Perguruan Tinggi :	Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi :	Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah :	Jl. Kota Baru Raya Brerbes Jawa Tengah
No. Telp / HP :	085642966262
Untuk :	Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DI SMP 2 NGEMPLAK SLEMAN
Lokasi :	SMP N 2 Ngemplak Sleman
Waktu :	Selama 3 Bulan mulai tanggal 21 September 2016 s/d 21 Desember 2016
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.</i>2. <i>Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.</i>3. <i>Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.</i>4. <i>Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.</i>5. <i>Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</i>	
Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
	Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 21 September 2016 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah
Tembusan :	 ERNY MARYATUN, S.IP, MT Pembina, IV/a
<ol style="list-style-type: none">1. Bupati Sleman (sebagai laporan)2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman4. Camat Ngemplak5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Ngemplak6. Kepala SMP N 2 Ngemplak Sleman7. Dekan FIK - UNY8. Yang Bersangkutan	

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Ngemplak

 **PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 2 NGEPLAK

ALAMAT : MACANAN BIMOMARTANI NGEPLAK SLEMAN YOGYAKARTA Telp :08112652231

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/107/SMP.2.NGPK/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Ngemplak menerangkan bahwa :

Nama : Arif Sutriyono
NIM : 12601241030
Instansi : UNY
Fakultas : FIK
Prodi : PJKR

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Ngemplak pada tanggal 23 - 30 September 2016 dengan judul "TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BEREGU DI SMP 2 NGEPLAK SLEMAN".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ngemplak, 7 Oktober 2016
Kepala Sekolah


Dra. Hj. Widi Hastuti, M.Pd
NIP. 19640317 198403 2 002



Lampiran 4. Instrumen/Angket Penelitian

Tingkat Kecerdasan Emosional Peserta Didik yang Mengikuti

Ekstrakurikuler Olahraga Beregu di SMP 2 Ngemplak Sleman

Nama :

Kelas :

Cabang Olahraga :

PETUNJUK

1. Berilah tanda (X) pada masing-masing pernyataan yang paling sesuai dengan pilihan saudara di salah satu kolom yang telah tersedia!

2. Keterangan alternatif jawaban :

SS = Sangat Setuju/Selalu

TS = Tidak Setuju/Jarang

S = Setuju/Sering

STS = Sangat tidak

Setuju/Tidak Pernah

Contoh pengisian kuisioner

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak akan mencontek ketika ujian		X		
2.	Saya akan berusaha memperhatikan ketika guru sedang mengajar	X			

3. Apabila ada jawaban yang ingin diganti, maka berilah tanda (=) pada pilihan jawaban awal kemudian berilah tanda (X) pada pilihan jawaban sesuai pilihan Saudara yang dianggap tepat!

Contoh pengisian kuisioner

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak akan mencontek ketika ujian		X=	X	
2.	Saya akan berusaha memperhatikan ketika guru sedang mengajar	X=	X		

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mengenal emosi yang sedang saya rasakan.				
2.	Saya memahami emosi yang sedang saya rasakan.				
3.	Saya mengetahui penyebab perasaan tidak bahagia yang saya alami.				
4.	Mudah bagi saya untuk segera bangkit dari kemalasan yang saya alami.				
5.	Saya dapat mengendalikan emosi saya.				
6.	Saya mudah memaafkan orang yang telah menyinggung hati saya.				
7.	Saya bersikap optimis dalam setiap kegiatan yang saya lakukan.				
8.	Saya bisa mendapat nilai yang baik meskipun itu akan sulit.				
9.	Saya tidak akan mengganggu teman saya yang sedang marah.				
10.	Saya dapat merasakan perasaan orang lain terhadap saya.				
11.	Saya mampu menyelesaikan konflik dengan teman.				
12.	Saya mampu menyelesaikan konflik antar teman.				
13.	Saya dapat menerima kondisi teman-teman saya apa adanya.				
14.	Saya mampu memberikan dukungan kepada teman yang sedang mengalami musibah.				
15.	Saya bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama.				
16.	Saya merasa banyak kekurangan dibandingkan dengan orang lain.				
17.	Saya sering merasa kurang mampu mengerjakan hal yang baru.				

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
18.	Saya termasuk orang yang suka menunda pekerjaan.				
19.	Saat frustrasi, saya malas melakukan aktivitas apapun.				
20.	Saat saya marah, saya tidak dapat menahan diri melampiaskannya dengan mengeluarkan kata-kata kasar.				
21.	Saya mudah putus asa saat kesulitan menyelesaikan masalah tertentu.				
22.	Saya takut mencoba sesuatu, takut apabila saya mengalami kegagalan.				
23.	Saya sulit menerima pendapat orang lain yang tidak sependapat dengan saya.				
24.	Saya tidak suka berbincang-bincang dengan orang lain yang belum dikenal.				
25.	Saya kurang mampu menenangkan hati teman saya yang sedang goncang karena menghadapi suatu masalah.				
26.	Saya sulit berteman akrab dengan teman sekelas.				

Sleman, September 2016

Peserta Didik

.....

Lampiran 5. Data Penelitian

No	Mengenali Emosi Diri						Mengelola Emosi					Memotivasi Diri Sendiri				Mengenali Emosi Orang Lain			Membina Hubungan								Σ		
	1	2	3	16	17	18	4	5	6	19	20	7	8	21	22	9	10	23	11	12	13	14	15	24	25	26			
1	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	1	3	2	81
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	73
3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	74	
4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	75	
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	75	
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	75	
7	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	70	
8	3	2	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
9	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	72		
10	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	85		
11	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	2	70		
12	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	76		
13	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	79		
14	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	73		
15	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	1	75		
16	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	74		
17	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	75	
18	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	2	81		
19	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	73		
20	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	74		
21	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	79			
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	75		
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	75		
24	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	70			

25	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	72	
26	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	73	
27	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	74	
28	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	75	
29	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	2	81
30	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	73
31	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	74
32	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	75
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	75
34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	75
35	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	70
36	3	2	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
37	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	72
38	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	86
39	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	68
40	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	76
41	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	79
42	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	81
43	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	82
44	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	84
45	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	80
46	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	2	3	2	77
47	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	72
48	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	76
49	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	86
50	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	67
51	3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	1	4	4	3	2	3	3	2	2	2	71

52	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	78
53	3	1	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	3	4	4	2	4	2	86
54	3	3	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	77
55	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	83
56	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	93
57	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	83
58	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	95
59	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	84
60	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	86
61	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	89
62	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	89
63	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
64	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	89
65	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	91
66	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	98
67	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	97
68	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	86
69	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	87
70	2	4	2	2	2	2	4	1	4	4	2	2	3	3	3	2	1	2	4	2	1	2	3	2	1	2	62
71	2	1	3	1	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	1	2	4	4	2	2	4	4	4	1	76
72	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	89
73	3	4	1	2	1	3	4	4	3	4	2	3	1	3	2	4	2	2	4	4	3	2	2	4	4	2	73
74	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	2	79
75	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	2	3	2	4	2	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	69
76	1	2	4	2	2	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3	1	3	2	1	1	1	4	4	3	60
77	2	4	2	4	4	4	4	1	4	1	1	4	3	2	4	4	1	2	4	4	4	2	2	3	4	2	76
78	2	4	3	4	2	3	4	1	4	1	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	77

79	1	2	1	2	2	2	4	3	2	4	2	3	2	1	2	1	4	1	4	4	1	1	4	4	4	3	64
80	4	4	2	2	3	4	3	3	2	3	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	86
81	3	4	2	4	2	2	4	2	2	2	3	3	4	1	2	2	3	2	4	4	3	2	4	4	4	2	74
82	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	1	4	3	1	3	4	4	3	1	3	4	4	3	73
83	2	4	3	4	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	1	3	2	4	4	4	3	85
84	2	4	2	3	2	3	2	1	2	1	3	4	2	4	2	1	4	2	4	2	3	2	1	3	2	1	62
85	4	2	1	3	4	4	4	2	2	2	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	1	2	69
86	2	4	3	4	2	1	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	1	2	4	2	2	1	4	3	4	3	72
87	2	4	3	3	2	1	4	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	1	4	4	4	2	3	4	4	2	74
88	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4	1	4	3	3	2	1	4	3	4	72
89	2	4	1	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	2	2	3	3	3	2	75
90	2	4	4	4	2	3	4	3	2	2	3	3	3	1	2	2	4	4	4	3	1	2	4	3	4	2	75
91	3	3	3	3	3	2	1	1	1	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	1	2	2	2	3	3	2	71
92	4	4	2	3	2	3	4	2	4	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	83
93	1	4	3	3	1	4	4	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	1	4	4	2	1	4	4	4	1	74
94	4	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	4	4	4	3	2	3	4	4	3	74
95	3	2	2	4	3	3	4	2	4	3	1	3	2	4	4	3	3	2	4	3	4	1	3	4	4	2	77
96	2	4	2	3	2	2	4	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	1	1	3	3	2	61
97	2	3	2	2	2	3	4	1	2	2	2	4	4	4	4	3	4	1	4	2	4	1	2	2	4	2	70
98	2	4	1	2	1	2	4	2	2	1	2	3	3	3	2	4	1	2	4	4	1	1	1	1	4	2	59
99	2	4	4	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	4	4	1	2	1	4	4	4	4	1	4	4	2	73
100	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	72
101	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	73
102	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	74
103	4	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	75
104	4	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	2	81
105	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	73

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Kecerdasan Emosional	Mengenali Emosi Diri	Mengelola Emosi	Memotivasi Diri Sendiri	Mengenali Emosi Orang Lain	Membina Hubungan
N	Valid	124	124	124	124	124	124
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		76.8226	17.5968	15.6048	12.0968	8.3710	23.1532
Median		75.0000	18.0000	15.0000	12.0000	8.0000	23.0000
Mode		75.00	18.00	15.00	12.00	8.00	22.00 ^a
Std. Deviation		7.27737	2.07548	2.19689	1.72697	1.39958	2.97700
Minimum		59.00	10.00	9.00	8.00	4.00	17.00
Maximum		98.00	23.00	20.00	16.00	12.00	32.00
Sum		9526.00	2182.00	1935.00	1500.00	1038.00	2871.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Kecerdasan Emosional

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	59	1	.8	.8	.8
	60	1	.8	.8	1.6
	61	1	.8	.8	2.4
	62	2	1.6	1.6	4.0
	64	1	.8	.8	4.8
	67	1	.8	.8	5.6
	68	3	2.4	2.4	8.1
	69	2	1.6	1.6	9.7
	70	5	4.0	4.0	13.7
	71	4	3.2	3.2	16.9
	72	8	6.5	6.5	23.4
	73	11	8.9	8.9	32.3
	74	12	9.7	9.7	41.9
	75	15	12.1	12.1	54.0
	76	7	5.6	5.6	59.7
	77	4	3.2	3.2	62.9
	78	1	.8	.8	63.7
	79	6	4.8	4.8	68.5
	80	3	2.4	2.4	71.0
	81	7	5.6	5.6	76.6
82	3	2.4	2.4	79.0	
83	3	2.4	2.4	81.5	
84	4	3.2	3.2	84.7	
85	2	1.6	1.6	86.3	

86	6	4.8	4.8	91.1
87	1	.8	.8	91.9
89	4	3.2	3.2	95.2
90	1	.8	.8	96.0
91	1	.8	.8	96.8
93	1	.8	.8	97.6
95	1	.8	.8	98.4
97	1	.8	.8	99.2
98	1	.8	.8	100.0
Total	124	100.0	100.0	

Mengenali Emosi Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	1	.8	.8	.8
12	2	1.6	1.6	2.4
14	5	4.0	4.0	6.5
15	4	3.2	3.2	9.7
16	21	16.9	16.9	26.6
17	26	21.0	21.0	47.6
18	30	24.2	24.2	71.8
19	17	13.7	13.7	85.5
20	6	4.8	4.8	90.3
21	9	7.3	7.3	97.6
22	1	.8	.8	98.4
23	2	1.6	1.6	100.0
Total	124	100.0	100.0	

Mengelola Emosi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	1	.8	.8	.8
11	6	4.8	4.8	5.6
12	2	1.6	1.6	7.3
13	4	3.2	3.2	10.5
14	22	17.7	17.7	28.2
15	30	24.2	24.2	52.4
16	25	20.2	20.2	72.6
17	4	3.2	3.2	75.8
18	19	15.3	15.3	91.1
19	4	3.2	3.2	94.4
20	7	5.6	5.6	100.0
Total	124	100.0	100.0	

Memotivasi Diri Sendiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	.8	.8	.8
	9	6	4.8	4.8	5.6
	10	17	13.7	13.7	19.4
	11	20	16.1	16.1	35.5
	12	33	26.6	26.6	62.1
	13	23	18.5	18.5	80.6
	14	10	8.1	8.1	88.7
	15	11	8.9	8.9	97.6
	16	3	2.4	2.4	100.0
	Total	124	100.0	100.0	

Mengenal Emosi Orang Lain

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	.8	.8	.8
	5	1	.8	.8	1.6
	6	8	6.5	6.5	8.1
	7	16	12.9	12.9	21.0
	8	48	38.7	38.7	59.7
	9	27	21.8	21.8	81.5
	10	14	11.3	11.3	92.7
	11	6	4.8	4.8	97.6
	12	3	2.4	2.4	100.0
	Total	124	100.0	100.0	

Membina Hubungan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	.8	.8	.8
	18	3	2.4	2.4	3.2
	19	7	5.6	5.6	8.9
	20	11	8.9	8.9	17.7
	21	14	11.3	11.3	29.0
	22	20	16.1	16.1	45.2
	23	20	16.1	16.1	61.3
	24	15	12.1	12.1	73.4
	25	11	8.9	8.9	82.3

26	3	2.4	2.4	84.7
27	9	7.3	7.3	91.9
28	2	1.6	1.6	93.5
29	3	2.4	2.4	96.0
30	2	1.6	1.6	97.6
31	2	1.6	1.6	99.2
32	1	.8	.8	100.0
Total	124	100.0	100.0	

Lampiran 7. Cara Menghitung Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$X > Mi + 1,8 SDi$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 SDi < X < Mi + 1,8 SDi$	Baik
3	$Mi - 0,6 SDi < X < Mi + 0,6 SDi$	Sedang
4	$Mi - 1,8 SDi < X < Mi - 0,6 SDi$	Kurang
5	$X < Mi - 1,8 SDi$	Sangat Kurang

Keterangan :

X = Skor akhir

Mi = Mean ideal

Sdi = Simpangan baku ideal

Rumus $Mi = \frac{1}{2}$ (skor tertinggi ideal + skor terendah ideal)

Rumus $SBi = (1/2)(1/3)$ (skor maksimal ideal - skor minimal ideal)

Skor tertinggi ideal = Σ butir kriteria x skor tertinggi

Skor terendah ideal = Σ butir kriteria x skor terendah

Kecerdasan Emosional

Skor maksimal ideal = Σ butir penilaian \times skor tertinggi

$$26 \times 4 = 104$$

Skor minimal ideal = Σ butir penilaian \times skor terendah

$$26 \times 1 = 26$$

X : Jumlah skor

Mi : Rata-rata ideal

= $\frac{1}{2}$ (Skor maksimal ideal + Skor minimal ideal)

$$= \frac{1}{2} (104+26) = 65$$

SDi : Standar Deviasi

= $\frac{1}{2} \times \frac{1}{3}$ (Skor maksimal ideal – Skor minimal ideal)

$$= \frac{1}{6} (104-26) = 13$$

No	Interval	Kategori
1	$88 < X$	Sangat Baik
2	$73 < X \leq 88$	Baik
3	$58 < X \leq 73$	Sedang
4	$43 < X \leq 58$	Kurang
5	$X \leq 43$	Sangat Kurang
Jumlah		

Mengenali Emosi Diri

$$\text{Skor maksimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor tertinggi} \\ 6 \times 4 = 24$$

$$\text{Skor minimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor terendah} \\ 6 \times 1 = 6$$

X : Jumlah skor

Mi : Rata-rata ideal

$$= 1/2 (\text{Skor maksimal ideal} + \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/2 (24+6) = 15$$

SDi : Standar Deviasi

$$= 1/2 \times 1/3 (\text{Skor maksimal ideal} - \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/6 (24-6) = 3$$

No	Interval	Kategori
1	$20 < X$	Sangat Baik
2	$17 < X \leq 20$	Baik
3	$14 < X \leq 17$	Sedang
4	$11 < X \leq 14$	Kurang
5	$X \leq 11$	Sangat Kurang
Jumlah		

Mengelola Emosi

$$\text{Skor maksimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor tertinggi} \\ 5 \times 4 = 20$$

$$\text{Skor minimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor terendah} \\ 5 \times 1 = 5$$

X : Jumlah skor

Mi : Rata-rata ideal

$$= 1/2 (\text{Skor maksimal ideal} + \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/2 (20+5) = 12,5 \text{ dibulatkan menjadi } 13$$

SDi : Standar Deviasi

$$= 1/2 \times 1/3 (\text{Skor maksimal ideal} - \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/6 (20-5) = 2,5 \text{ dibulatkan menjadi } 3$$

No	Interval	Kategori
1	$18 < X$	Sangat Baik
2	$15 < X \leq 18$	Baik
3	$12 < X \leq 15$	Sedang
4	$9 < X \leq 12$	Kurang
5	$X \leq 9$	Sangat Kurang

Memotivasi Diri Sendiri

$$\text{Skor maksimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor tertinggi} \\ 4 \times 4 = 16$$

$$\text{Skor minimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor terendah} \\ 4 \times 1 = 4$$

X : Jumlah skor

Mi : Rata-rata ideal

$$= 1/2 (\text{Skor maksimal ideal} + \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/2 (16+4) = 10$$

SDi : Standar Deviasi

$$= 1/2 \times 1/3 (\text{Skor maksimal ideal} - \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/6 (16-4) = 2$$

No	Interval	Kategori
1	$14 < X$	Sangat Baik
2	$11 < X \leq 14$	Baik
3	$8 < X \leq 11$	Sedang
4	$5 < X \leq 8$	Kurang
5	$X \leq 5$	Sangat Kurang

Mengenali Emosi Orang Lain

$$\text{Skor maksimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor tertinggi} \\ 3 \times 4 = 12$$

$$\text{Skor minimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor terendah} \\ 3 \times 1 = 3$$

X : Jumlah skor

Mi : Rata-rata ideal

$$= 1/2 (\text{Skor maksimal ideal} + \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/2 (12+3) = 7,5 \text{ dibulatkan menjadi } 8$$

SDi : Standar Deviasi

$$= 1/2 \times 1/3 (\text{Skor maksimal ideal} - \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/6 (12-3) = 1,5 \text{ dibulatkan menjadi } 2$$

No	Interval	Kategori
1	$12 < X$	Sangat Baik
2	$9 < X \leq 12$	Baik
3	$6 < X \leq 9$	Sedang
4	$3 < X \leq 6$	Kurang
5	$X \leq 3$	Sangat Kurang

Membina Hubungan

$$\text{Skor maksimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor tertinggi} \\ 8 \times 4 = 32$$

$$\text{Skor minimal ideal} = \Sigma \text{ butir penilaian} \times \text{skor terendah} \\ 8 \times 1 = 8$$

X : Jumlah skor

Mi : Rata-rata ideal

$$= 1/2 (\text{Skor maksimal ideal} + \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/2 (32+8) = 20$$

SDi : Standar Deviasi

$$= 1/2 \times 1/3 (\text{Skor maksimal ideal} - \text{Skor minimal ideal})$$

$$= 1/6 (32-8) = 4$$

No	Interval	Kategori
1	$27 < X$	Sangat Baik
2	$22 < X \leq 27$	Baik
3	$17 < X \leq 22$	Sedang
4	$12 < X \leq 17$	Kurang
5	$X \leq 12$	Sangat Kurang

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
BUTIR 1	150.6210	201.880	.473	Valid
BUTIR 2	150.8871	207.516	.555	Valid
BUTIR 3	151.3065	212.507	.556	Valid
BUTIR 4	150.5484	202.347	.531	Valid
BUTIR 5	150.4274	201.174	.468	Valid
BUTIR 6	150.4839	202.463	.480	Valid
BUTIR 7	150.1774	206.651	.585	Valid
BUTIR 8	150.7016	203.317	.580	Valid
BUTIR 9	150.6613	201.169	.545	Valid
BUTIR 10	150.4677	200.365	.502	Valid
BUTIR 11	150.6129	201.312	.458	Valid
BUTIR 12	150.4839	204.040	.486	Valid
BUTIR 13	150.8952	208.339	.466	Valid
BUTIR 14	150.6371	204.461	.542	Valid
BUTIR 15	150.4677	205.649	.416	Valid
BUTIR 16	150.6290	203.048	.472	Valid
BUTIR 17	151.1935	208.531	.499	Valid
BUTIR 18	150.7419	201.347	.453	Valid
BUTIR 19	150.2823	213.164	.497	Valid
BUTIR 20	150.7016	207.544	.592	Valid
BUTIR 21	150.7016	201.918	.482	Valid
BUTIR 22	150.7742	200.762	.463	Valid
BUTIR 23	150.6371	199.306	.557	Valid
BUTIR 24	151.0161	202.959	.409	Valid
BUTIR 25	150.5565	206.834	.545	Valid
BUTIR 26	151.3387	201.088	.407	Valid
Total	76.8226	52.960	1.000	.771

RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.812	27

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis sedang Mengisi Angket



Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis sedang Mengisi Angket



Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket sedang Mengisi Angket



Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket sedang Mengisi Angket



Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola sedang Mengisi Angket



Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola sedang Mengisi Angket



Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli sedang Mengisi Angket



Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli sedang Mengisi Angket